

kiwilimón

10 recetas bajas en grasa

PRESENTADO POR:



Ensalada
cremosa

de pepino, chayote,
col, jamón y apio



Ensalada cremosa

de pepino, chayote, col, jamón y apio

TIEMPO: 10 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

ingredientes

- 1 taza de pepino (*en cubos*)
- 1 taza de chayote (*cocido y en cubos*)
- ½ taza de apio (*picado finamente*)
- ½ taza de elote (*amarillo*)
- 1 taza de col (*rebanada finamente*)
- 1 taza de jamón (*en cubos*)
- 1 taza de mayonesa
- 1 taza de crema ácida
- 1 taza de queso **Queso Panela Zwan®** (*en cubos*)
- sal al gusto
- pimienta al gusto

para decorar

- suficientes hojas de cilantro fresco

preparación

1. En un recipiente, mezcla el pepino, el chayote, el apio, el elote amarillo, la col, el jamón. Añade la mayonesa, la crema y el **Queso Panela Zwan®**. Sazona con sal y pimienta y, agrega el cilantro; mezcla hasta incorporar por completo.
2. Decora con hojas de cilantro
¡Disfruta!



Tortitas

de brócoli con
queso panela

Tortitas

de brócoli con queso panela

TIEMPO: 30 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

para el brócoli

- suficiente agua
- 1 cda. de sal
- 2 tazas de brócoli

para las tortitas

- ½ cebolla (*finamente picada*)
- ½ taza de avena (*molida*)
- ½ taza de **Queso Panela Zwan®** (*en cubos pequeños*)
- 1 cda. de polvo de ajo
- ½ tazas de perejil (*finamente picado*)
- 2 cdtas. de orégano
- 1 huevo
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- suficiente aceite vegetal (*para freír*)

para acompañar

- suficiente aderezo de mayonesa

preparación

1. En una ollita hierva agua, agrega la sal y el brócoli, cocina 3 minutos. Escurre y reserva.
2. Sobre una tabla pica el brócoli finamente con ayuda de un cuchillo, vierte en un bowl y agrega la cebolla, la avena, el **Queso Panela Zwan®**, el ajo, el perejil, el orégano, el huevo; sazona con sal y pimienta y mezcla hasta integrar por completo. Con ayuda de tus manos forma una tortita de aproximadamente 5 cm de diámetro; repite hasta terminar con la mezcla. Reserva.
3. En un sartén con suficiente aceite caliente fríe las tortitas a fuego bajo, escurre y reserva.
4. Sirve acompañado de aderezo de mayonesa.

Crema
de elote
con queso
panela



Crema de elote con queso panela

TIEMPO: 45 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 2

ingredientes

- 2 cdas. de mantequilla
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla (*en trozos*)
- 2 tazas de elote (*desgranado*)
- 2 tazas de rajas poblanas
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 taza de leche evaporada
- 1 taza de leche entera
- 1 pizca de sal
- 1 hoja de laurel

para acompañar

- ¼ taza de **Queso Panela Zwan®**
- ¼ taza de rajas de poblano
- ¼ taza de granos de elote

preparación

1. Calienta una ollita a fuego medio con la mantequilla, añade el ajo, la cebolla, el elote, el chile poblano y cocina hasta que se suavicen y suelten su aroma.
2. Agrega el caldo de pollo, la leche evaporada y leche entera, sazona con sal y laurel. Cocina 10 minutos. Enfría ligeramente.
3. Licúa la preparación perfectamente bien.
4. Sirve con rajas de poblano, granos de elote y **Queso Panela Zwan®**.

Tortitas de queso panela en salsa verde



Tortitas de queso panela en salsa verde

TIEMPO: 45 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

para las tortitas

- 1 taza de **Queso Panela Zwan®**
- 1 huevo
- ¼ tazas de pan molido
- 1 cda. de orégano
- suficiente sal y pimienta
- suficiente aceite (*para freir*)

para la salsa verde

- suficiente aceite (*para freir*)
- ½ cebolla (*en cuartos*)
- 1 diente de ajo
- 5 tomates
- 2 chiles habaneros
- ½ taza de cilantro fresco
- 1 cda. de comino entero
- 3 piezas de pimienta gorda
- ½ taza de caldo de pollo

para decorar

- suficiente aguacate (*en abanico*)
- suficiente cebolla morada (*en tiritas*)
- suficiente **Queso Panela Zwan®** (*desmoronado*)

preparación

1. En bowl desmorona con ayuda de tus manos el **Queso Panela Zwan®** por completo.
2. Mezcla el **Queso Panela Zwan®** con el huevo, el pan molido, el orégano y sazona a tu gusto con sal y pimienta.
3. Forma tortitas con ayuda de tus manos y fríelas en un sartén a fuego medio con un poco de aceite. Escurre sobre papel absorbente. Reserva.
4. Para la salsa verde, en un sartén calienta una cucharada de aceite y fríe la cebolla, el ajo, los tomates, el chile habanero, el cilantro, el comino, la pimienta gorda, y cocina hasta que se suavicen las verduras.
5. Rellena con el caldo de pollo, cocina hasta que se reduzca a la mitad y rectifica sazón. Licúa la preparación anterior hasta obtener una salsa.
6. En un plato sirve un espejo de salsa coloca las tortitas encima, decora con un abanico de aguacate, la cebolla morada, y el queso panela.

Rollo de Chile Poblano

relleno
con calabaza
y queso panela



Rollo de Chile Poblano relleno con calabaza y queso panela

TIEMPO: 65 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

para los chiles poblanos

- 8 chiles poblanos
- suficiente sal de grano

para el relleno

- 2 cdas. de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla blanca
(finamente picada)
- 2 dientes de ajo (finamente picado)
- 2 tazas de calabaza (en tiritas)
- 1 cda. de orégano
- ¼ taza de perejil (finamente picado)
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- 1 paquete de **Queso Panela Rebanado Zwan®**

para la salsa

- 6 jitomates (hervidos)
- 2 chiles serranos (sin rabo y hervidos)
- 5 chiles guajillos (sin venas ni semillas, hidratados en agua caliente)
- 2 dientes de ajo
- ¼ cebolla
- ¼ taza de hojas de cilantro
- 2 cdas. de aceite vegetal
- sal al gusto
- pimienta al gusto

para acompañar y decorar

- suficiente crema ácida
- suficiente cilantro
- suficiente orégano

Rollo de Chile Poblano relleno con calabaza y queso panela

TIEMPO: 65 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

preparación

1. Asa la piel de los chiles poblanos en un comal caliente hasta que su color se observe completamente oscuro, colócalos en una bolsa de plástico con la sal de grano, cierra y refrigera por 20 minutos.

Pasado el tiempo, retira los chiles del refrigerador, sácalos de la bolsa de plástico y retira la piel con ayuda de tus manos. Si es necesario apóyate del chorro de agua fría. Una vez que hayas retirado toda la piel quemada, con unas tijeras retira el rabo del chile, abre de un costado de manera que te quede una lámina o cuadrado irregular, retira las venas y las semillas, y repite hasta terminar los chiles. Reserva en refrigeración.

2. Para el relleno, en un sartén amplio y con suficiente aceite caliente sofríe la cebolla junto con el ajo hasta que el tono sea brillante, agrega la calabaza, el orégano y el perejil; sazona con sal y pimienta, cocina por 6 minutos más a fuego bajo, retira del fuego y reserva.

3. Junta dos láminas de chile poblano (ligeramente una encima de la otra) a manera de que te quede un rectángulo, añade **Queso Panela Rebanado Zwan®** y las calabazas en tiritas, cierra en forma de rollo con la ayuda de un palillo para que la forma se mantenga. Refrigera por 20 minutos.

4. Para la salsa, licúa el jitomate hervido junto con el chile serrano, el chile guajillo, el ajo, la cebolla y el cilantro hasta incorporar por completo.

5. Fríe la salsa en una cacerola con suficiente aceite vegetal caliente, sazona con sal y pimienta, cocina por 6 minutos a fuego bajo sin dejar de mover. Coloca los chiles rellenos dentro de la salsa y cocina por 5 minutos más.

6. Retira del fuego, corta los rollos, sirve y acompaña con crema ácida al gusto, decora con cilantro y orégano.

A close-up photograph of a blue plate with white polka dots. On the plate are two fried nopales rellenos, which are green cactus paddles filled with cheese and topped with a green sauce and white cheese sauce. To the left of the nopales is a portion of white rice with diced carrots and green onions. The background is slightly blurred, showing a red and white striped object.

Nopales
rellenos
con queso
panela

Nopales reellenos con queso panela

TIEMPO: 30 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

para los nopales

- 8 nopales cambray
- ¼ cdta. de sal
- 1 cdta. de bicarbonato de sodio
- 2 tazas de **Queso Panela Rebanado Zwan®** (en láminas)
- 1 taza de harina
- 4 claras de huevo
- 1 cdta. de sal
- 4 yemas de huevo
- 1 taza de aceite (para freír)

para los nopales

- 3 jitomates
- 3 chiles serranos
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo

para acompañar

- crema ácida al gusto

preparación

1. Calienta a fuego medio una ollita con agua y agrega los nopales, la sal y el bicarbonato, cuece por 10 minutos. Deja enfriar, escurre y reserva.
2. Coloca una rebanada de **Queso Panela Rebanado Zwan®** sobre un nopal, cubre con otro nopal y cierra con palillos, revuelca sobre harina y reserva.
3. Bate 7 minutos las claras con la sal o hasta que dupliquen su tamaño, agrega las yemas y bate por 1 minuto más.
4. En un sartén a fuego medio calienta el aceite, pasa los nopales por la mezcla anterior y fríe por 5 minutos. Coloca en una toalla de papel absorbente y reserva.
5. Para la salsa, asa los tomates, los chiles, la cebolla y el ajo en un comal. Licúa con un poco de agua si es necesario. Sirve los nopales con la salsa y acompaña con crema ácida.

Enchiladas

de chile pasilla
con queso panela



Enchiladas

de chile pasilla
con queso panela

TIEMPO: 45 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 2

para la salsa

- 1 diente de ajo (*sin cáscara*)
- ¼ cebolla
- 4 jitomates
- 8 chiles pasilla (*asados, desvenados y sin semillas*)
- 1 taza de caldo de pollo
- sal al gusto
- pimienta al gusto

para las enchiladas

- aceite vegetal (*para freír*)
- 12 tortillas
- 2 tazas de **Queso Panela Zwan®**

para acompañar y decorar

- suficiente crema ácida
- suficiente almendra tostada
- suficiente cebolla morada (*en tiritas*)
- suficiente aguacate

preparación

1. Asa el ajo, la cebolla, el jitomate y los chiles, colócalos sobre un comal caliente hasta que la piel comience a tener un tono oscuro, procura mover para asar uniformemente.
2. Licúa los ingredientes que asaste con el caldo de pollo hasta que no queden grumos.
3. Cuela la salsa sobre una cacerola, calienta a temperatura media y cocina por 5 minutos. Reserva.
4. En un sartén con aceite caliente fríe las tortillas por ambos lados, procura que la tortilla no se dore demasiado para que no pierda la flexibilidad. Escurre sobre papel absorbente.
5. Rellena las tortillas con el **Queso Panela Zwan®**, dóblalas y repite hasta terminar.
6. Sirve las enchiladas calientes, acompaña con cebolla, almendra y aguacate.

Tarta de vegetales y queso panela



Tarta de vegetales y queso panela

TIEMPO: 60 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 8

para la masa quebrada

- 1 ½ taza de harina de trigo (250 g)
- ½ cdta. de sal
- 1 cdta. de azúcar
- 1 huevo
- 1 taza de mantequilla (125 g)
- 3 cdas. de agua fría
- harina de trigo (para extender)
- mantequilla (para engrasar)

para el relleno

- 2 cdas. de mantequilla
- ¼ taza de poro (finamente picado)
- 5 zanahorias (en láminas)
- 5 calabazas (en láminas)
- 2 berenjenas (en láminas)
- 300 g de **Queso Panela Rebanado Zwan®**
- 3 huevos
- 1 taza de crema para batir
- sal y pimienta al gusto

preparación

1. Para la masa quebrada, sobre una superficie plana vierte la harina, con tu puño has un hueco en el centro, coloca la sal, el azúcar, el huevo y la mantequilla, mezcla con ayuda de tus manos imaginando que estas desmoronando arena, esto ayudará a no trabajar demasiado la masa. Cuando ya estén los ingredientes medianamente integrados, vierte el agua fría y termina de incorporar.

Forma una bola con la masa, cubre con plástico adherente y refrigera por 30 minutos.

2. Extiende la masa sobre una superficie enharinada, pasa a un molde de tarta engrasado y retira el exceso, de manera que el molde se cubra por completo. Coloca un círculo de papel aluminio sobre la masa y algunos granos de frijol, garbanzo o arroz. Hornea por minutos a 180°C. Saca del horno, retira los granos, el aluminio y deja enfriar.

3. En bowl agrega los huevos, la crema para batir, la sal y la pimienta.

4. Acomoda los vegetales y el **Queso Panela Rebanado Zwan®** en forma de espiral.

5. Vierte la mezcla sobre la base de la tarta, espolvorea con el queso restante y coloca hojas de espinaca encima. Hornea a por 35 minutos a 180 °C. Enfría 10 minutos.



Molcajete de carnes mixtas

Molcajete de carnes mixtas

TIEMPO: 35 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 2

para el aceite

- 1 cda. de orégano
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- suficiente aceite

para la verdura parrillada

- 6 nopales baby
- 6 cebollas cambray (en mitades)
- 6 rebanadas **Queso Panela Zwan®** (en rectángulos)

para la salsa

- 1 diente de ajo
- ¼ cebolla
- 4 chiles cuaresmeños
- 5 jitomates
- ¼ taza de hojas de cilantro
- 1 cda. de jugo de limón
- sal al gusto

para el molcajete

- 3 costillas de res
- 5 chorizos
- 1 pechuga de pollo (sin hueso)
- 3 chiles serranos
- 1 taza de frijoles bayos enteros (cocidos)

para acompañar

- suficiente aguacate
- suficiente cilantro
- suficientes tortillas de maíz

preparación

1. Para el aceite, en un bowl mezcla el orégano, la sal, la pimienta y el aceite hasta incorporar por completo. Reserva.
2. En un sartén o parrilla caliente, vierte el aceite de orégano y coloca el nopal hasta que se marquen las líneas de la parrilla; reserva. Repite el proceso con la cebolla cambray y el **Queso Panela Zwan®**. Posteriormente repite el proceso con las carnes.
3. Para la salsa, en un comal caliente asa el ajo, la cebolla, el chile cuaresmeño y el jitomate hasta que estén cocidos. Sobre el molcajete muele el ajo y la cebolla hasta machacar, agrega el chile cuaresmeño y el jitomate sin dejar de moler; incorpora el cilantro, el jugo de limón y la sal; machaca hasta obtener una salsa homogénea. Reserva.
4. Sobre el molcajete con salsa, coloca las verduras parrilladas, las carnes y el **Queso Panela Zwan®** de manera que todo sean visibles, agrega un poco de frijoles bayos. Sirve con tortillas de maíz, aguacate y cilantro.

Sincronizada
de queso panela
con tortilla de
chile guajillo



Sincronizada de queso panela con tortilla de chile guajillo

TIEMPO: 55 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

para el pico de gallo

- ½ taza cebolla morada (*finamente picado*)
- 1 taza de jitomate (*en cubos medianos*)
- ¼ taza de cebollín (*finamente picado*)
- 2 chiles serranos (*finamente picado*)
- ¼ taza de cilantro *finamente picado*)
- ¼ taza de jugo de limón
- sal y pimienta al gusto

para la masa de tortilla

- 1 ½ tazas de harina de maíz nixtamalizada
- ¼ taza de harina de trigo
- ¼ taza de chiles guajillo en polvo
- 2 cdas. de manteca de cerdo
- sal al gusto
- 1 taza de agua

para rellenar

- 2 tazas de **Queso Panela Rebanado Zwan®**

para acompañar

- 1 taza de frijoles negros de la olla
- suficiente aguacate (*en láminas*)
- suficiente cilantro

preparación

1. Para el pico de gallo, mezcla en un bowl la cebolla con el jitomate, el cebollín, el chile serrano, el cilantro y el jugo de limón; sazona con sal y pimienta e integra todos los ingredientes. Reserva hasta su uso.
2. Para la masa de tortilla, en un recipiente amplio mezcla la harina de maíz nixtamalizada con la harina de trigo, el chile guajillo, la manteca y suficiente sal. Vierte poco a poco el agua sin dejar de integrar, hasta obtener una masa con consistencia a plastilina; de ser necesario agrega más agua.
3. Con ayuda de tus manos, forma bolitas de aproximadamente 40 gramos, coloca sobre un aplanador de tortilla con dos piezas de plástico previamente puestas y aplana hasta formar un disco. Cocina la tortilla en un comal caliente a fuego medio bajo, por ambos lados. Repite hasta terminar con la masa. Resérvalas calientes.
4. Rellena las tortillas (aún calientes) con el **Queso Panela Rebanado Zwan®**, regresa al comal caliente a fuego bajo, hasta que el queso comience a fundirse.
5. Sirve en un plato 3 a 4 piezas, coloca frijoles de la olla y pico de gallo al gusto, acompaña con aguacate rebanado y hojas de cilantro.