



Recetas CONPAPA

Recetario descargable





Hotcakes de papa

**ACOMPAÑADOS DE TOCINO
y huevo estrellado**



INGREDIENTES:

- 4 papas grandes Frescas Mexicanas peladas
- ½ cebolla picada finamente
- 3 cda de harina
- 2 huevos
- Sal y pimienta c/n
- Aceite para freír
- Rebanadas de tocino frito
- 4 huevos estrellados



PRODUCTO: PAPA FRESCA MEXICANA



PORCIONES: 4



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MIN





INSTRUCCIONES

1. Rallar las papas frescas mexicanas y exprimir el exceso de agua con ayuda de tus manos.
2. En un bowl, mezclar la papa, la cebolla, la harina, huevo, pimienta y sal al gusto, hasta formar una mezcla homogénea.
3. Agregar unas gotas de aceite a una parrilla o sartén, con ayuda de una cuchara, servir una porción de papa rallada y extender para formar círculo medianos. Cocinar por ambos lados hasta que estén doraditos y bien cocidos.
4. Servir y acompañar con huevo frito y tocino crujiente.



TIP

Puedes hacerlos dulces, sin agregar sal y pimienta y puedes acompañar con mermelada de fresa.



Muffins de papa

CON ESPINACAS Y TOCINO

acompañado de aguacate y crema.

INGREDIENTES:

- 2 papas frescas mexicanas
- 4 huevos
- 3/4 tza crema para batir
- 1 tza queso rallado combinado (manchego y cheddar)
- 100 gr tocino frito picado
- Cebollín picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 aceite en aerosol

 **PRODUCTO: PAPA FRESCA MEXICANA**

 **PORCIONES: 4**

 **TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MIN**





INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 180° C. Rociar el molde para muffin con el aceite en aerosol.
2. Pelar y rallar las papas frescas mexicanas.
3. Exprimir muy bien las papas ralladas con ayuda de las manos y un colador. Vaciar en un tazón y mezclar con los huevos, la crema, el queso, el tocino, el cebollín, sal y pimienta al gusto.
4. Con un cucharón verter una porción de la mezcla en el molde de muffins hasta cubrir $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad. Por último, espolvorear un poco más de queso y tocino.
5. Hornear por alrededor de 20 a 25 minutos o hasta que estén doraditos.
6. Servir con crema, cebollín y aguacate.



TIP

Esta receta es ideal para el lunch en la oficina o la escuela de los niños.



Waffle de papa

CON LECHUGA, JITOMATE, TOCINO y aderezo de aguacate.

 **PRODUCTO: PAPA FRESCA MEXICANA**

 **PORCIONES: 4**

 **TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MIN**

INGREDIENTES:

- 4 papas frescas mexicanas ralladas
- 1 diente de ajo asado y hecho puré
- 4 rebanadas de pechuga de pavo picadas en cubos chicos
- 2 cda de harina
- ¼ tz de queso parmesano
- 1 huevo batido ligeramente
- 2 cda de pan molido
- Aceite de oliva en aerosol

PARA SERVIR

- 8 hojas de lechuga fresca de tu preferencia
- 2 jitomates rebanados
- 8 rebanadas de tocino frito

PARA EL ADEREZO DE AGUACATE

- 2 aguacates chicos pelados sin semilla
- 2 cdita de cebolla picada finamente
- 1 cdita de cilantro picado finamente
- El jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de yogurt griego
- Sal al gusto





INSTRUCCIONES

1. Exprimir con ayuda de tus manos las papas ralladas para retirar el exceso de agua.
2. Mezclar en un tazón las papas con el puré de ajo, la pechuga de pavo, harina, queso y huevo. Sazonar con sal y pimienta y reservar.
3. Calentar la wafflera y rociar con aceite en aerosol. Agregar una porción de la preparación de papa para cubrir con una capa delgada la superficie, cerrar y cocinar hasta que estén doraditos en la superficie y bien cocidos al centro. Reservar.
4. Para el aderezo de aguacate, con ayuda de un pasa puré, mezclar los ingredientes y sazonar al gusto.
5. Armar un sándwich con una base de waffle de papa, enseguida untar con aderezo de aguacate, agregar lechuga, jitomate y dos rebanadas de tocino, untar la otra base con más aderezo de aguacate y cerrar. Partir por mitad y servir.



TIP

Puedes agregar un poco de chile serrano al aderezo de aguacate para agregar un toque picante.



Bolitas de papa

EMPANIZADAS

acompañadas con aderezo de cilantro.

INGREDIENTES:

- 4 papas Frescas Mexicanas
- 2 litros de agua
- 1 cdita de sal
- ¼ tz perejil picado finamente
- 150 gr queso manchego en cubitos
- 5 cda harina
- 1 cdita de paprika
- 1 cdita de ajo en polvo
- 1 huevo batido
- 2 tz empanizador panko
- Sal y Pimienta c/n
- 4 tz aceite para freír

 **PRODUCTO: PAPA FRESCA MEXICANA**

 **PORCIONES: 4**

 **TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 MIN**

PARA EL ADEREZO

- 1 ½ tz crema acida
- ½ tz cilantro
- Sal y pimienta c/n





Pizza-papa

DE ESPINACAS, CHAMPIÑONES Y QUESO DE CABRA

con ensalada verde (arúgula y mix de lechugas)

 **PRODUCTO:** PAPA FRESCA MEXICANA

 **PORCIONES:** 4

 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MIN

INGREDIENTES:

- 5 papas frescas mexicanas
- 2 cditas de harina de trigo
- ½ taza queso parmesano rallado
- 2 huevos ligeramente batidos
- Orégano en polvo al gusto
- Páprika al gusto
- Ajo en polvo al gusto
- Cebolla en polvo al gusto
- Sal y pimienta al gusto

- ¾ de tz de salsa de jitomate para pizza
- 1 tz de queso gouda rallado
- 1 ½ tz de espinacas fileteadas
- 8 champiñones rebanados
- ½ tz de queso de cabra desmoronado

ENSALADA VERDE MIXTA

- Aceite de oliva al gusto
- Chile en polvo para acompañar
- Salsa de tu preferencia





INSTRUCCIONES

1. Rallar las papas y exprimir el exceso de líquido, con ayuda de una manta de cielo.
2. En un tazón, mezclar las papas con harina, huevo, sazonar al gusto con orégano, p  prika, ajo y cebolla en polvo, sal y pimienta. Mezclar muy bien.
3. En una charola con papel encerado vaciar una parte de la mezcla anterior para formar un círculo de medio centímetro de grosor.
4. Hornear en un horno precalentado a 180  C por espacio de 15 minutos. Retirar del horno y armar la pizza.
5. Esparcir salsa de tomate enseguida agregar queso gouda, espinacas, champi  nes y queso de cabra.
6. Regresar la pizza al horno a 200  C y hornear hasta que el queso se derrita por completo y la superficie luzca dorada.
7. Rebanar y servir acompañada de ensalada verde mixta, unas gotitas de aceite de oliva y chile en polvo o la salsa de tu preferencia.



TIP

Si no cuentas con manta de cielo puedes ocupar un colador de cocina para exprimir el exceso de líquido de las papas.



Mil hojas

DE PAPA CRUJIENTE

con aceite de chile de árbol.

INGREDIENTES:

- 4 Papas Frescas Mexicanas
- 1 barra chica de mantequilla derretida (90gr)
- Sal al gusto
- Tomillo seco molido al gusto
- Orégano seco molido al gusto
- Pimienta molida al gusto

- 2 cda de perejil picado al gusto
- Salsa de chile de árbol (salsa macha)

 **PRODUCTO:** PAPA FRESCA MEXICANA

 **PORCIONES:** 4

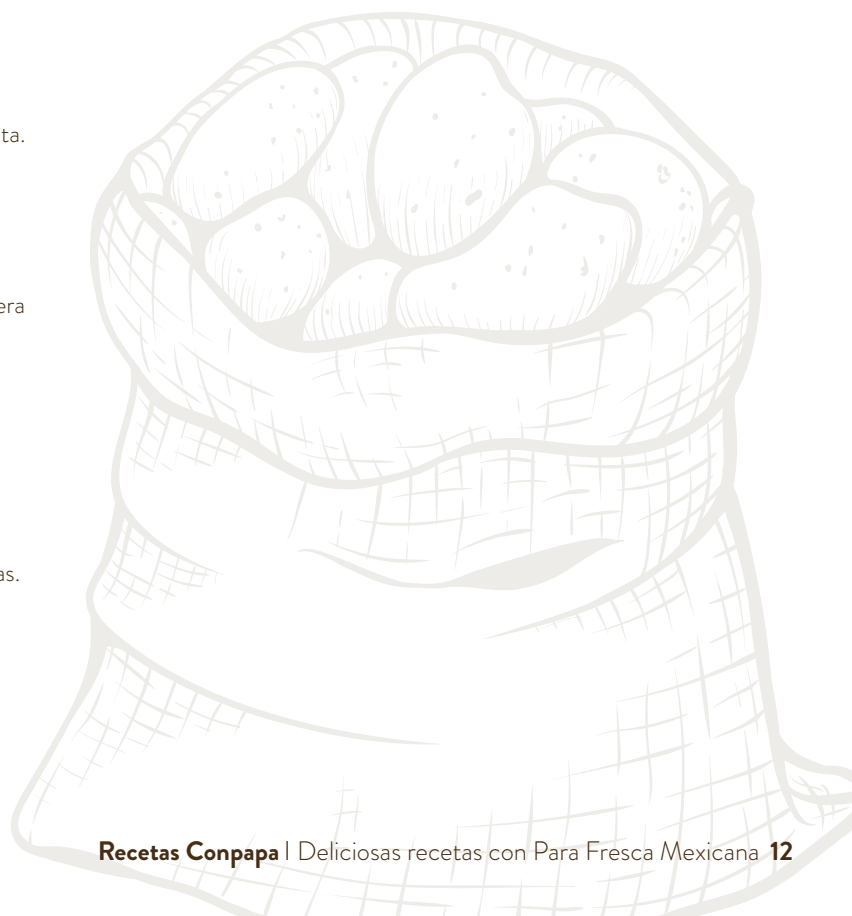
 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 HRS 20 MIN





INSTRUCCIONES

1. Pelar y rebanar las papas lo más delgado posible. Reservar
2. Mezclar la mantequilla derretida con sal, tomillo, orégano y pimienta.
3. En un bowl agregar las papas y vaciar la mantequilla, mezclar de manera uniforme.
4. En un refractario, ir acomodando las rebanadas alternadas, a manera de formar una especie de acordeón.
5. Hornear en un horno precalentado a 180°C por espacio de 45 – 50 minutos o hasta que al introducir un palillo, la papa se sienta suave y bien cocida.
6. Retirar del horno, espolvorear con perejil picado y servir como acompañante de algún plato fuerte o con un buen plato de carnes frías. Sirve con salsa de chile de árbol.





Brochetas vegetarianas de papa

ACOMPAÑADAS DE VINAGRETA BALSÁMICA.

INGREDIENTES:

- 4 Papas Frescas Mexicanas
- 2 calabazas rebanadas
- 1 tz de jitomate cherry entero
- 2 tz de cubos de queso panela
- ½ tz de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados finamente
- La ralladura de dos limones
- 4 cda de perejil picado finamente
- Sal y pimienta al gusto

 **PRODUCTO: PAPA FRESCA MEXICANA**

 **PORCIONES: 4**

 **TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MIN**

PARA LA VINAGRETA

- ½ tz de aceite de oliva
- 2 cda de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de orégano molido
- Sal y pimienta al gusto.





INSTRUCCIONES

1. Pelar y picar las papas en cubos de 2 cms por lado aproximadamente, cocinar en agua por 10 minutos, colar y reservar.
2. Armar las brochetas alternando un cubo de papa, una rebanada de calabaza, un cubo de queso panela, un jitomate y repetir hasta terminar la brocheta con un jitomate.
3. En un tazón mezclar el aceite de oliva con el ajo, ralladura de limón, perejil y sazonar al gusto.
4. Barnizar las brochetas con el aceite de ajo y limón y asar en una parrilla caliente por todos sus lados hasta que adquieran un color dorado y los vegetales estén cocidos.
5. Para la vinagreta, colocar todos los ingredientes en un frasco de vidrio y tapar, agitar hasta que los ingredientes se integren por completo.
6. Servir las brochetas bañadas con la vinagreta al gusto.



TIP

Puedes enriquecer la receta con cubos de la proteína de tu preferencia: res, pollo, cerdo o agregar algún embutido de tu preferencia.



Rollo de papa

RELLENO DE ESPINACAS CON CARNE Y QUESO

acompañada de salsa de chabacano

INGREDIENTES:

- 3 papas frescas mexicanas
- ½ cebolla picada finamente
- 2 tz de espinacas
- 1 tz de queso ricotta
- ¾ de kilo de carne molida de res
- ¼ tz de almendras tostadas y picadas toscamente
- ½ tz de queso parmesano
- 1 tz de queso manchego
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

 **PRODUCTO:** PAPA FRESCA MEXICANA

 **PORCIONES:** 4-5

 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 HRS 20 MIN

PARA LA SALSA DE CHABACANO CON CHIPOTLE

- 2 tazas de mermelada de chabacano
- 2 cda de puré de chile chipotle
- ¼ tza agua
- Sal y pimienta al gusto





INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 180°C por 10 min.
2. Rebanar la papa lo mas delgada posible y reservar.
3. En una charola con papel encerado, espolvorear queso parmesano por toda la base y acomodar las rebanadas de papa en fila de manera que se sobre ponga una rebanada en la orilla de otra para formar una superficie sin huecos
4. Hornear en un horno precalentado a 180° C por alrededor de 25 a 30 minutos.
5. En una sartén agregar 2 cucharadas de aceite y sofreír la mitad de la cebolla y la espinaca, sazonar al gusto, retirar del fuego y reservar.
6. En un bowl mezclar el queso ricota con la espinaca. Reservar.
7. En la misma sartén agregar el aceite, sofreír la cebolla restante junto con la carne y las almendras, agregar sal y pimienta y reservar.
8. Una vez teniendo la base de papa horneada, agregar la mezcla de la espinacas por toda la base, después igualmente agregar la carne por toda la base y espolvorear queso manchego.
9. Formar el rollo con ayuda del papel encerado. Meter a hornear por alrededor de 15 min únicamente para que se gratine. Retirar del horno.
10. Mientras tanto, licuar la mermelada con el chile chipotle, el agua y salpimentar. Calentar una olla y agregar la salsa, cocinar hasta que comience a hervir.
11. Servir acompañado de salsa y la guarnición de tu preferencia.



TIP

Puedes sustituir la carne de res por carne molida de cerdo, pollo o pavo según tu preferencia.



Ceviche de papa con mango y aguacate

ACOMPAÑADO DE TOSTADAS

INGREDIENTES:

- 4 Papas Frescas Mexicanas
- ½ cebolla morada fileteada
- 2 mangos ataulfo picados en cubos chicos
- 2 cucharadas de cilantro picado finamente
- 2 chiles serrano picados finamente
- ¼ tz de jugo de limón
- ½ taza de aceitunas en mitades (usar verdes y negras para darle color)
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Tostadas de maíz para acompañar

 **PRODUCTO: PAPA FRESCA MEXICANA**

 **PORCIONES: 4**

 **TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MIN**





INSTRUCCIONES

1. Pelar las papas y picarlas en cubos medianos. Cocinar en una olla con agua y un poco de sal. Hervir por espacio de 10 minutos o hasta que al introducir un palillo la papa esté bien cocida. Colar y reservar.
2. En un tazón, mezclar los cubos de papa, la cebolla, el mango, el cilantro, el chile serrano, el jugo de limón, aceitunas, aceite de oliva y sazonar al gusto. Reservar en el refrigerador hasta el momento de servir.
3. Servir y acompañar con tostadas de maíz deshidratadas o con hojas de lechuga.



TIP

Puedes sustituir el mango por pepino, durazno, manzana o alguna fruta de tu preferencia que tenga pulpa consistente y firme.



Ensalada de papa con berros, SALMON, PEPINO, AGUACATE, Y AJONJOLI CON ADEREZO DE CACAHUATE.

 **PRODUCTO: PAPA FRESCA MEXICANA**
 **PORCIONES: 4**
 **TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MIN**

INGREDIENTES:

- 4 Papas Frescas Mexicanas peladas
- 4 filetes de salmón
- 4 cucharadas de salsa teriyaki
- 4 tazas de berros lavados y desinfectados
- 1 pepino rebanado
- 1 aguacate picado en cubos medianos
- ½ taza de rábanos rebanados
- 1 taza de tiritas de tortilla fritas
- Sal y pimienta al gusto
- 4 cucharadas de ajonjolí mixto (blanco y negro)

PARA EL ADEREZO

- ½ taza de crema de cacahuete
- 2 cucharadas de yogurt griego
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de jugo de limón





INSTRUCCIONES

1. Rebanar las papas y picar esas rebanadas en 4 partes .
2. Cocer las papas en una olla con un poco de sal hasta que al introducir un tenedor, se sienta suave y bien cocida. Escurrir y reservar.
3. Sazonar y Barnizar los filetes de salmón con salsa teriyaki y asar en una parrilla hasta que esté bien cocido al centro y comience a desmenuzarse la carne sin llegar a deshacerse. Retirar del fuego y desmenuzar en pedazos medianos.
4. En un bowl colocar los berros, las papas, pepino, aguacate, rábano, trozos de salmón y tiritas de tortilla.
5. Para el aderezo, mezclar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Servir la ensalada bañada con el aderezo de cacahuete y espolvorea con ajonjolí.



TIP

Puede sustituir el salmón por pechuga de pollo.



Churros de papa

CON MERMELADA DE FRAMBUESA

INGREDIENTES:

- 2 Papas Frescas Mexicanas
- 1 huevo ligeramente batido
- 3 cda de harina
- 2 cda de azúcar glass
- 1 pizca de sal

- 1 taza de mermelada de frambuesa para servir

 **PRODUCTO: PAPA FRESCA MEXICANA**

 **PORCIONES: 4**

 **TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MIN**





INSTRUCCIONES

- 1.** Pelar las papas, picar en trozos grandes y cocinar en una olla cubiertas con agua hasta que al introducir un palillo se sienta la pulpa suave y bien cocida sin llegar a desbaratarse.
- 2.** Escurrir y machacar para hacer un puré, enseguida agregar el huevo, harina, azúcar y sal. Mezclar perfectamente hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
- 3.** Vaciar el puré en una manga pastelera con una duya rizada. Refrigerar por 20 minutos. Pasado este tiempo, calentar el aceite en una olla y freír los churros hasta que queden dorados por fuera.
- 4.** Retirar del aceite y servir de inmediato acompañados con mermelada de frambuesa.



TIP

Una vez que los churros salgan del aceite los puedes espolvorear con un poco de azúcar y canela en polvo o acompañar con una salsa caliente de chocolate.



Recetas CONPAPA

Recetario descargable

Recetas
CONPAPA

Recetario descargable

DESCUBRE MÁS RECETAS EN:

