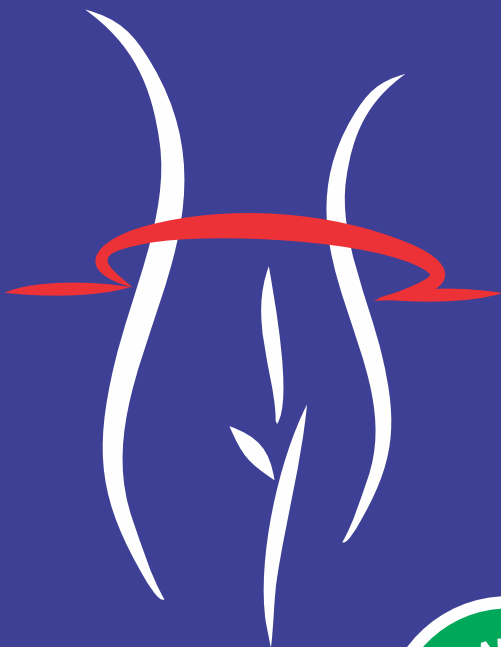
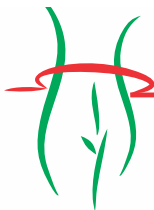


RECETAS

DR. CAS[®]










Las recetas del

DR. CAS[®]

LOS BENEFICIOS DE INCLUIR

TOMATE

EN TU PLAN DE ALIMENTACIÓN DIARIO

-  Ayuda a la circulación y es alto en antioxidantes
-  Ayudan a prevenir la formación de coágulos en la sangre
-  Mejora la salud en tus huesos
-  Ayuda a proteger al cuerpo de cambios cancerígenos
-  Reduce el riesgo de formación de enfermedades neurológicas





Las recetas del

DR. CAS®

LOS BENEFICIOS DE INCLUIR

LECHUGA

EN TU PLAN DE ALIMENTACIÓN DIARIO



Previene la fatiga por su alto contenido en hierro



Fortalece las vías respiratorias, evitando gripes y resfríos

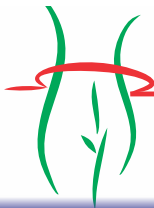


Disminuye los niveles de colesterol



Posee un efecto sedante y tranquilizante





Las recetas del **DR. CAS**®



Huevos con Jamón

Ingredientes:

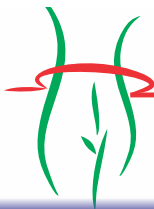
- 2 Huevos
- 2 Rebanadas de jamón de pavo
- Sal al gusto
- 2 Cucharadas de aceite vegetal

Preparación:

1. Partir 2 rebanadas de jamón en cuadritos y se frien en el aceite, sin dorar.
2. Se saca el sartén de fuego y se vierten los huevos uno a uno, se condimentan al gusto y regresan al fuego.
3. Con una cuchara se revuelven con cuidado hasta integrarlos.
4. Retirar del sartén y servir en un plato.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Huevo con Chicharrón en Salsa Verde

Ingredientes:

Salsa Verde

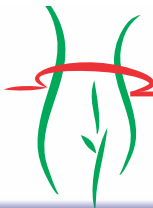
- 5 tomatillos verdes partidos en cuartos
- 1/4 de cebolla picada
- 3 chiles verdes jalapeño o serrano
- 1 dientes de ajo sin cáscara
- 2 ramitas de cilantro
- 1 chorrito aceite de oliva
- 1/4 de taza de agua
- sal al gusto
- 1 Bolsa de Chicharrón de cerdo
- 2 Huevos
- 2 Cucharadas de aceite
- 1 1/2 tazas de salsa verde

Preparación:

1. Calienta un poco de aceite en un sartén mediano.
2. Agrega la cebolla, ajo, tomatillos, chiles, cilantro y sal.
3. Una vez cocidos, licua con 1/4 de taza de agua hasta lograr la consistencia deseada, regresa al sartén y cocina durante unos 5 minutos más.
4. Despedaza el chicharrón con las manos, fríe en un sartén grande con aceite, cuidando de no quemarlo.
5. Agrega la salsa verde y revuelve de forma que se incorpore muy bien.
6. Finalmente fríe los huevos en otro sartén.
7. Sirve una porción de chicharrón y encima los huevos.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



HUEVOS ESTRELLADOS SOBRE UNA CAMA DE CARNE SECA CON PIMIENTO ROJO SECO TRITURADO

Ingredientes:

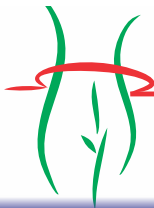
- 2 huevos grandes
- Sal y pimienta
- Pimiento rojo seco triturado
- Sabana de Carne seca de res o cerdo

Preparación:

1. Calentar en el sartén el aceite.
2. Hacer los huevos estrellados agregando sal y pimienta al gusto.
3. Servir en un plato la cama de carne seca colocando los huevos estrellados sobre la carne.
4. Complementa con Pimiento seco rojo triturado, la mitad de un aguacate (solo en días permitidos).
5. Acompaña con salsa de tu preferencia.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Huevo con Chile Jalapeño en Vinagre

Ingredientes:

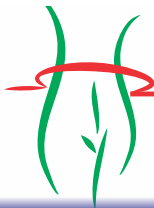
- 1 chile jalapeño en vinagre en cubitos
- Aceite
- 1/3 cebolla picada
- 2 huevos
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación:

1. Batir los huevos en un tazón con la sal y pimienta al gusto.
2. Freír la cebolla en una sartén con el aceite bien caliente, hasta que se torne transparente.
3. Agregar el chile jalapeño en cubitos, añadir los huevos batidos y dejar cocer a flama baja hasta que esté cocido el huevo.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Huevo Estrellado con Salsa Roja

Ingredientes:

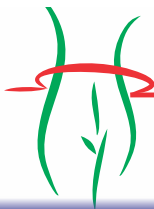
- 2 huevos grandes
- 50 gramos de chile cascabel seco
- 20 gramos de chile ancho
- 1 ajo pequeño
- 2 cucharadas de sal

Preparación:

1. Abre los chiles y tuesta sus cáscaras y semillas cuidando que no se quemen.
2. Licúalos con 3 cucharadas de sal, ajo y un poco de agua, guise la salsa a que hierva un rato
3. En un sartén fríe dos huevos estrellados.
4. Vierta sobre los huevos estrellados las salsa al gusto.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Huevos con Salsa de Tomate

Ingredientes:

Salsa de tomate

- 1 tomate mediano cocido y molido con ajo
- Chile serrano al gusto

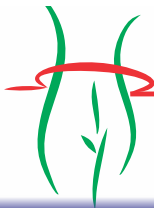
- 2 Huevos
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

Preparación:

1. En una sartén poner el aceite, agregar la salsa de tomate, y freír, reservar
2. Hacer los huevos estrellados salpimentados al gusto
3. Servir los huevos en un plato hondo y agregar la salsa encima

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Huevos Estrellados con Bistec

Ingredientes:

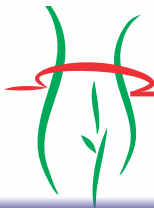
- Huevos estrellados al gusto
- Sal y pimienta
- Bistec a la plancha picado finamente en la porción que desees.
- Aguacate (solo en tus días permitidos).
- Salsa casera.

Preparación:

1. Calentar en el sartén el aceite.
2. Hacer los huevos estrellados agregando sal y pimienta al gusto.
3. Servir en un plato la porción que desees de bistec, la mitad de un aguacate (solo en tus días permitidos), colocando los huevos estrellados, a un costado.
4. Acompaña con salsa de tu preferencia.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Huevos al Albañil

Ingredientes:

Salsa

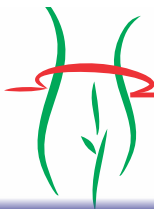
- 1 Tomate
- 1 chile serrano
- 1/3 de cebolla finamente picada
- 1/2 diente de ajo
- 1 rama de cilantro
- 1/4 de taza de agua
- 2 huevos
- Sal
- Aceite

Preparación:

1. En un comal asa los tomates y los chiles
2. Licua con un trozo de cebolla, el diente de ajo pelado, un cuarto de taza de agua, el cilantro y la sal
3. Calienta una cucharada de aceite y fríe la salsa
4. Bate el huevo con un poco de sal
5. En un sartén antiadherente, calienta una cucharada de aceite vierte el huevo batido y cocina al gusto.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Huevos con Chorizo

Ingredientes:

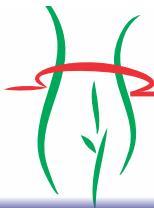
- 100g chorizo o longaniza
- 2 huevos
- 1/3 cebolla rebanada
- Aceite
- Sal al gusto

Preparación:

1. Fríe la cebolla en el aceite por 30 segundos
2. Agrega la longaniza o chorizo
3. Cuando ya se frío este agrega el huevo y sal mueve para integrar los ingredientes hasta que esté cocido el huevo.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Huevos con Queso

Ingredientes:

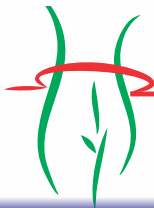
- 2 Huevos
- 1/3 cucharada de Mantequilla
- 50 gramos queso (SOLO EN DÍAS PERMITIDOS)

Preparación:

1. Cortar el queso en cuadritos
2. Engrasar un sartén con mantequilla
3. Guisar los huevos
4. Añadir cuadritos de queso e integrar con el huevo
5. Servir en un plato.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Huevos con Salsa Ranchera

Ingredientes:

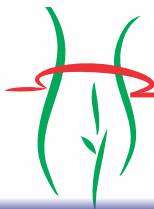
- 2 huevos
- ½ Tomate picado
- 2 cdas. de cebolla picada
- 2 cdas. de cilantro picado
- Chile serrano o jalapeño al gusto
- 1 taza de agua
- 1/2 cdita de sasonador de res.
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

Preparación:

1. En un sartén asar la cebolla, los chiles y el tomate hasta que se vean un poco quemados.
2. Licuar junto con el cilantro y el agua.
3. En un sartén hondo freír la salsa y condimentar.
4. Hacer dos huevos estrellados servir en un plato y poner la salsa encima.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Huevos con Tocino

Ingredientes:

- 2 Huevos
- 2 Tiras de tocino

Preparación:

1. Las tiras de tocino se ponen a dorar en un sartén, de preferencia con anti-adherente.
2. Cuando están totalmente desgrasadas, se retiran e inmediatamente se vierten los huevos en la misma grasa del tocino.
3. Revuelve el huevo y el tocino hasta integrar.
4. Servir en un plato.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Huevos Duros con Atún

Ingredientes:

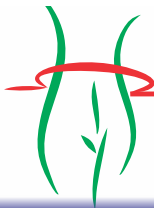
- 2 Huevos duros
- Sal y pimienta
- 1/2 Lata de atún
- 1 Cucharada de mayonesa light
- Perejil picado

Preparación:

1. En un recipiente se pone el agua y los huevos enteros.
2. Dejar cocer 20 minutos aproximadamente.
3. Se retiran del fuego.
4. Se dejan enfriar, se les quita la cáscara y se parten en dos y se les saca la yema.
5. La mayonesa se sazona con sal y pimienta, se agrega el atún y las yemas y se hace una pasta con la que se rellenan los huevos.
6. Servir en un plato, espolvorear encima el perejil.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Huevos a la Mexicana

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1/3 de tomate picado finamente
- 1/2 chile verde sin semilla picado
- 1/3 de cebolla picada finamente
- Aceite
- Sal

Preparación:

1. Picar finamente el tomate, el chile verde y la cebolla.
2. En un sartén pre-calentado añade una cucharadita de aceite y los huevos, después en este orden, el jitomate, la cebolla y el chile.
3. Sazona a gusto.
4. Revuelve bien durante unos 4 minutos o hasta que veas que los ingredientes estén bien integrados.
5. Servir en un plato.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Huevos Endiablados

Ingredientes:

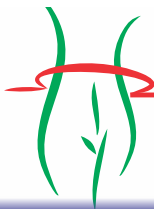
- 2 huevos cocidos
- 1 cucharadas de mayonesa light
- 1/2 cucharaditas de mostaza
- Sal
- Chile en polvo

Preparación:

1. Pele y parta los huevos cocidos por la mitad.
2. Sáqueles la yema.
3. Aplaste las yemas cocidas con un tenedor y mézclelas con la mayonesa, la mostaza, la sal y el chile en polvo.
4. Con una cuchara, rellene el hueco que quedó en las claras cocidas.
5. Servir en un plato.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Omelette con Carne Molida

Ingredientes:

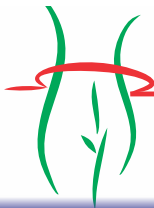
- 2 Huevos
- 50 gr. de carne molida
- 1 Cucharadas de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Cocinar la carne molida sobre su propio jugo, con sal y pimienta hasta que desaparezca el líquido.
2. Batir los dos huevos.
3. Precalear el sartén con antiadherente, colocar el aceite verter los huevos de manera uniforme sobre el sartén.
4. Cuando el huevo se aprecie a medio cocinar, se coloca la carne y con una espátula se voltea a la mitad, procurando que la carne quede dentro como forma de una empanada
5. Se presiona ligeramente por unos segundos para integrar los ingredientes e inmediatamente se voltea para terminar de cocinar.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Omelette de Jamón

Ingredientes:

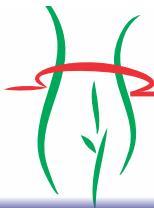
- 2 Huevos
- 2 rebanadas de jamón
- 2 Cucharadas de Cebolla picada
- 30 gr de Queso Cheddar (SOLO EN DÍAS PERMITIDOS)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

Preparación:

1. Cortar la cebolla en pluma y saltearla en el sartén con aceite a fuego medio y reservar.
2. Batir los huevos hasta que estén espumosos.
3. Calentar un sartén y agregar los huevos, segundos después agregar sobre este el jamón, queso y la mitad de la cebolla.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Tortilla De Queso Cheddar Con Tocino

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 pizca de pimienta negra molida
- Spray anti-adherente
- 1/4 taza de tocino picado
- 1/4 taza de queso cheddar (SOLO EN DÍAS PERMITIDOS)

Preparación:

1. Mezcle los huevos y la pimienta en un tazón y reserve.
2. Cocine el tocino por 2 minutos o hasta que se haya dorado ligeramente. y reserve.
3. Añada la mitad de la mezcla del huevo al sartén, cocínela por 3 minutos o hasta que comience a cuajar.
4. Cocine hasta que esté lista.
5. Espolvoree la mitad del tocino y la mitad del queso sobre los huevos cocinados.
6. Doble la tortilla por la mitad sobre el relleno.
7. Pase la tortilla a un plato para servir y manténgala caliente.
8. Repita los pasos anteriores con el resto de los ingredientes.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Tortilla De Huevo Al Perejil

Ingredientes:

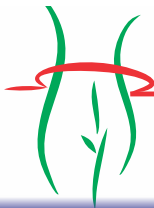
- 2 huevos
- 1/4 cebolla
- 1 1/2 cucharadas de perejil picado
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de Aceite

Preparación:

1. Mezclar los huevos, la cebolla y el perejil picado.
2. Sazonar todo con sal y pimienta.
3. En un sartén, calentar el aceite y vierta en la preparación anterior.
4. Cuando esta empieza a tomar consistencia en su parte inferior, voltear la tortilla haciéndola rodar rápidamente. Debe quedar dorada por fuera y suave por dentro.
5. Enrollar entonces en forma alargada, cuidando que las orillas queden bien cerradas.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Huevos con Machacado

Ingredientes:

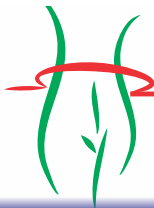
- 2 Huevos
- 50 gr. de carne seca de res
- 2 Cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 de Cebolla

Preparación:

1. En un sartén se poner el aceite y se freír la cebolla.
2. Agregar la carne seca desmenuzada o en trozos pequeños.
3. Retirar el sartén del fuego y se agregar los huevos.
4. Revolver cuidadosamente.
5. Retirar del fuego y servir.
6. Puedes acompañarlo con chile serrano picado al gusto.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Chicharrón de Puerco en Salsa Verde

Ingredientes:

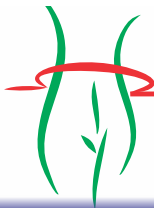
- 400 gramos de chicharrón de cerdo, en trozos chicos
- 1/2 kilo de tomates verdes
- 1/4 de cebolla mediana picada en cubitos
- Consomé de pollo para sazonar
- 1 chile verde
- Cilantro al gusto

Preparación:

1. Cocer los tomates en agua hirviendo hasta que tengan una textura suave pero que continúen enteros.
2. Escurrir y licuar con los demás ingredientes menos el chicharrón, hasta obtener una salsa.
3. Hervir la salsa con fuego medio, y agregar el chicharrón.
4. Cocinar hasta que el chicharrón este suave.
5. Sirvelo en un plato y disfruta.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Milanesa de Pollo Empanizada con chicharrón de cerdo

Ingredientes:

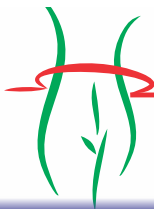
- 1 Piezas de milanesa de pollo
- Sal y pimienta
- Chicharrón de cerdo pulverizado
- Aceite vegetal
- 1 Huevo

Preparación:

1. El huevo se revuelve con sal y pimienta al gusto.
2. En un sartén se pone el aceite a fuego medio.
3. Los filetes se mojan en el huevo, se pasan por el chicharrón pulverizado y se fríen.
4. Fríos se cortan en cuadritos y se presentan en un plato.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**[®]



Menudo

Ingredientes:

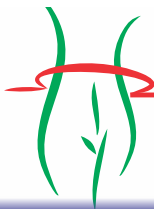
- 250 g de Panza de res cruda
- 120 g de Pata de res cruda
- 1/4 pza de Cebolla
- 1/2 Diente de ajo
- 2 pzas de Chile guajillo
- Sal
- Aceite vegetal
- 2 Varas de epazote
- 1/4 de Cebolla blanca y orégano seco y 1 limón
(para agregar al final)

Preparación:

1. Lavar muy bien la panza y la pata, picarlas al tamaño deseado, agregar la cebolla y sal.
2. Cocer en una olla con agua sobre la estufa por 2 horas o en olla a presión por 30 minutos.
3. Aparte abrir los chiles guajillos y retirarles el rabo, las semillas y las venas.
4. Hervir en una olla con agua durante 5 min y moler en la licuadora junto con el ajo y la cebolla.
5. Colocar sobre la olla la salsa de chile, añadir las varas de epazote y continuar cociendo por 15 minutos más.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Pozole

Ingredientes:

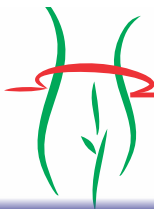
- 1/2 litro de agua
- 80 gr de pollo
- 80 gr de carne de puerco en trozos
- Sal y ajo al gusto
- 1/2 pza tomate
- 30 gramos de chile guajillo
- 1 pizca de orégano y comino

Preparación:

1. Hervir el agua, agregar el ajo y sal.
2. después de 10 minutos agregar la carne por 40 minutos enseguida la carne de pollo, cocinar hasta que este suave.
3. cocer tomate hasta que se haya ablandado remojar los chiles hasta que estén suaves, quitarle rabo, semillas y venas; molerlos junto con el tomate, sal, orégano, comino y el ajo
4. colar la salsa
5. deshebrar la carne de pollo y puerco
6. Mezclar todos los ingredientes.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Salsa de Queso

Ingredientes:

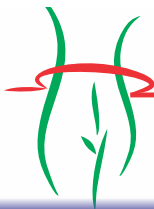
- 1/2 Diente de ajo
- 1 Tomate
- 1/4 Cebolla
- Aceite de oliva extra virgen
- 500 gr de queso panela light
- 1 pizca de bicarbonato de sodio
- Sal
- 1 pza de chile serrano
- 1 Ramita de epazote

Preparación:

1. Moler el jitomate y el ajo en la licuadora, reservar.
2. Acitronar la cebolla, previamente cortada en rebanadas, en aceite de oliva.
3. Agregar el chile en rajas.
4. Colocar la salsa de jitomate sobre la cebolla y el chile
5. Agregar la pizca de bicarbonato para contrarrestar la acides
6. cocer a fuego lento hasta que la salsa tome color intenso.
7. agregar el queso en cuadritos y la ramita de epazote hasta tomar consistencia.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Rollitos de Atún

Ingredientes:

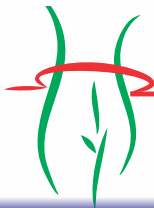
- 3 Rebandas de Jamón
- 1/2 lata de atún
- 1 cucharada mediana de mayonesa light
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

1. Poner el aceite en la sartén a calentar.
2. Dorar las rebanas de jamón
3. Abrir la lata de atún y retirar el líquido
4. Desmenuzar los trozos de atún, servirlos en cada rebanada de atún y formar los rollitos

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Tomates rellenos de Atún

Ingredientes:

- 2 tomates de buen tamaño para rellenar
- 1 lata de atún en agua drenado.
- 2 cdas. de perejil picado
- 2 cdas. de Mayonesa ligth
- Sal y Pimienta

Preparación:

1. Cortar por la mitad los tomates y retirar las semillas con cuidado de no romperlo.
2. En un bowl a parte, mezclar el atún, la mayonesa y el perejil.
3. Sazonar con Sal y Pimienta
4. Rellenar los tomates con la mezcla.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Tortitas de Atún

Ingredientes:

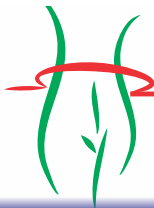
- 2 latas de atún escurrido
- 3/4 de una cebolla finamente picada
- 2 huevos
- Una bolsita de chicharrón de cerdo molido
- Sal al gusto
- Sal y pimienta
- Orégano
- Aceite de oliva de preferencia

Preparación:

1. Revolver el atún con la cebolla y los huevos en un bowl.
2. Condimentar con especias al gusto.
3. Agregar el chicharrón de cerdo molido en hasta obtener una mezcla firme.
4. Formar las tortitas de atún.
5. Finalmente, freír con un poco aceite de oliva de preferencia.
6. Servir en un plato, puede agregar tomate y lechuga de acompañamiento.
7. Acompañar con salsa y aderezos permitidos de tu preferencia.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Ceviche de Atún

Ingredientes:

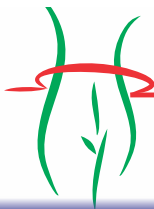
- 2 latas de atún escurrido o 1 medallón de atún picado finamente en cubos.
- 1/2 pepino en cubos
- 1/2 cebolla morada en cubos
- 1 tomate picado en cubos
- Chile serrano al gusto
- El jugo de 2 limones
- 1 cucharada grande de mayonesa light de su preferencia
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

1. Mezclar el pepino, la cebolla, el tomate y el chile en un bowl.
2. Agregar el atún, el jugo de limón, la mostaza y mezclar bien.
3. Condimentar con Sal y Pimienta al gusto.
4. Puedes agregar cubos de aguacate y pepino al gusto (solo en días permitidos).
5. Integrar la mezcla.
6. Puedes acompañar con chicharrones de cerdo y jalapeño.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Atún Guisado

Ingredientes:

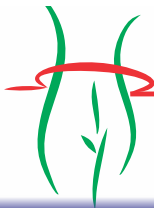
- Aceite.
- Ajo.
- 1 Cebolla mediana picada en cubos.
- 3 Tomates pequeños picados en cubos
- Especies sal, orégano y pimienta
- 2 paquetes de atún en cubos
(cada uno tiene como 200 gramos)

Preparación:

1. Calentar en el sartén el aceite.
2. Saltea el ajo y la cebolla en el sartén hasta que la cebolla se torne transparente.
3. Agrega el tomate al sartén y cocina hasta que se integren los ingredientes.
4. Agrega el atún en cubos.
5. Condimenta con sal, pimienta y orégano al gusto.
6. Cocínalo por 5 min con fuego bajo y el sartén con tapa, evita revolver mucho para que los cubos de atún no se deshagan.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Pescado a la Mexicana

Ingredientes:

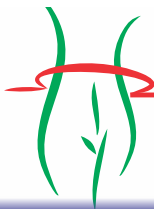
- 3 filetes de pescado
- 1/4 cebolla mediana
- 1 pieza de tomate
- 2 cdas. de perejil picado
- 1 pimiento morrón rojo picado en cubos
- 1 diente de ajo picado en cubos
- 2 cdas. de aceite
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

1. Freír la cebolla y el ajo hasta que la cebolla se torne transparente y agregar el perejil y el pimiento morrón.
2. Licuar el tomate con un poco de agua y colar.
3. Agregar la salsa donde se esta friendo lo demás y cocinar a fuego bajo con la cacerola tapada por 10 minutos.
4. Agregar los filetes de pescado e integrar con la mezcla.
5. Cocinar por 10 min. más con la cacerola tapada mezclando constantemente.
6. Servir en un plato.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Pescado Empanizado con Chicharrón

Ingredientes:

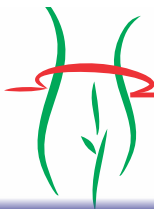
- 4 filetes de pescado
- 20 g. de chicharrón de cerdo seco triturado
- 2 huevos
- Jugo de un limón
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Marinar una hora el pescado en el jugo del limón, sal y la pimienta al gusto.
2. Batir los huevos en un bowl pequeño.
3. En otro recipiente colocar el chicharrón extendido.
4. Pasar los filetes por el huevo batido y posteriormente con el chicharrón intentando cubrir el filete, repetir 2 veces el proceso por filete.
5. Precalentar aceite en un sartén y freír hasta obtener la textura deseada por los 2 lados.
6. Acompañar con salsa al gusto.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Pescado Empapelado

Ingredientes:

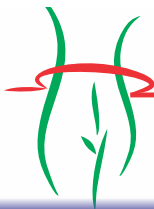
- 4 filetes de pescado
- 1/4 cebolla morada fileteada
- 1 tomate cortado en juliana
- 1/2 pimiento morron rojo en juliana
- 1/2 pimiento morron amarillo en juliana
- 1 ramita de epazote
- 4 cdas. de mantequilla
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Cortar papel aluminio en 4 rectángulos, embarrar 1/2 cda. de mantequilla en cada uno de los rectángulos.
2. Acomodar en cada uno de los rectángulos el filete de pescado con el tomate, la cebolla, los pimientos y el epazote.
3. Sazonar con Sal y pimienta al gusto colocar 1/2 cda. de mantequilla arriba de todo.
4. Envolver con aluminio cada uno de los rectángulos procurando cerrar bien los extremos.
5. Colocar en una charola en el horno por 15 min. a 180°.
6. Emplatar retirando el papel aluminio.
7. Acompañar con salsa de su preferencia.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Rollitos de Jamon y Tocino

Ingredientes:

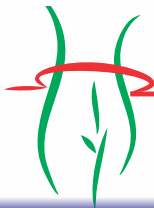
- 2 tiras de tocino
- 120 gr de pechuga de pollo en filetes
- 2 rebanadas finas de jamón de pierna
- 2 rebanadas de queso (manchego, SOLO EN DÍAS PERMITIDOS)
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Ponemos dos tiras de papel film y sobre ellas colocar las tiras de tocino, encima los filetes de pechuga y salpimentar ponemos otra capa de jamón y las rebanadas de queso.
2. Hacemos un rollo envolviendo bien todas las capas ayudándonos del papel film, y lo hacemos rodar, sellandolo
4. pinchamos la superficie del rollo con un palillo de dientes para dejar que salga el vapor.
5. Modo tradicional: Se hace el rollo siguiendo las instrucciones anteriores, finalmente con papel de aluminio, para que quede bien sellado.
6. Ponemos una olla con abundante agua a hervir, cuando rompa a hervir echamos el rollo y dejamos cocer durante 30 minutos.
7. Sacamos, quitamos los papeles y servimos.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Rollos De Jamón Con Queso

Ingredientes:

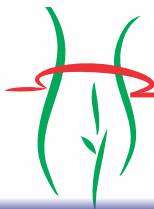
- 3 rebanadas de jamón York o pechuga de pavo
- 100 gramos de queso manchego o panela (SOLO EN DÍAS PERMITIDOS)
- 1 1/2 cucharadas de mayonesa
- 1/4 lechuga o escarola

Preparación:

1. Cortamos el queso en pedazos alargados, los enrollamos con las rebanadas de jamón york o de pavo.
2. Añadimos la mayonesa por encima de los rollitos.
3. Ponemos los rollitos en el plato, una cama de lechuga o escarola.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Albondigas al Chicharrón

Ingredientes:

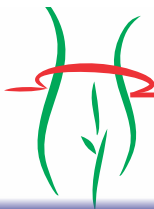
- 250gr. de carne molida de res
- 1 Huevo
- 1 Huevo duro
- 20 Grs. de chicharrón de cerdo
- 1 Chile seco
- 1 Tomate mediano
- 2 litros de agua

Preparación:

1. Se mezcla la carne con sal y pimienta al gusto, después, el huevo crudo hasta formar una pasta.
2. El huevo duro se pica muy bien.
3. Se toma una porción regular de carne, se aplasta y al centro se pone un puño de huevo duro picado.
4. Se envuelve hasta formar una bola.
5. En un recipiente se pone al fuego el agua.
6. Cuando esté hirviendo se depositan una a una las bolas de carne, el chicharrón en trozos, el chile y el tomate.
7. Se cocinan por veinte minutos.
8. Listas las albóndigas se retiran del caldo.
9. El chicharrón con el caldo se licua muy bien hasta formar una salsa.
10. Se sirven las albóndigas bañadas con la salsa obtenida.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Alitas Picositas

Ingredientes:

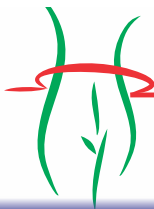
- 6 alitas de pollo
- Un bote de salsa estilo búfalo
- 1 cucharadita de aceite
- 1/2 cucharadita Paprika
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta
- Aceite

Preparación:

- 1- Lavar las alitas con agua y secar muy bien.
- 2- Colócalas en un recipiente, agregar el ajo en polvo, paprika, sal y pimienta y revolver bien.
- 3- Freírlas en un sartén con el aceite.
- 4- Una vez listas servir las y acompañar con salsa búfalo al gusto.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Asado de Puerco

Ingredientes:

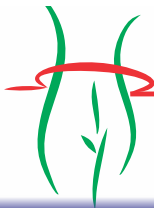
- 250 g. de carne de puerco (pierna)
- 2 Chiles secos
- 1 Tomate
- 1/4 Cebolla
- Ajo
- 1/4 Cucharadita de comino
- 1/4 Cucharadita de orégano
- 1 Rodaja de cáscara de naranja
- 1 Hoja de laurel
- 2 Cucharadas medianas de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto
- 1 1/2 Litros de agua

Preparación:

1. Hervir la carne junto con las rodajas de naranja y el laurel.
2. Cuando esté cocida se deja enfriar, se parte en trozos pequeños, se fríe en el aceite y se reserva.
3. Hidratan en agua los chiles secos, molerlos en la licuadora junto con los tomates y el ajo.
4. La salsa se agrega a la carne para freírse en la misma grasa que soltó la carne.
5. Añadir el orégano molido y lo comino.
6. Se salpimenta al gusto.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Barbacoa

Ingredientes:

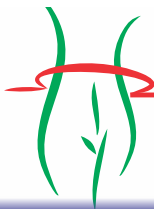
- 1 kg de barbacoa (cachete y/o lengua de res)
- 8-10 hojas de laurel
- 3-4 dientes de ajo
- Agua suficiente
- Sal al gusto
- Cebolla al gusto
- Cilantro

Preparación:

1. Se corta la lengua y/o cachete en 2 partes previamente lavadas.
2. Se coloca en la olla de cocimiento con suficiente agua.
3. Agregamos sal, ajo, cebolla y las hojas de laurel.
4. Tapamos la olla y encendemos a temperatura alta, se deja cocer aproximadamente 5:30 horas.
5. Al terminar el tiempo checamos que la carne este suave que se pueda deshebrar.
6. Sacamos las piezas de Cachete y/o Lengua y si se desea se puede despellejar.
7. Deshebramos la lengua y la colocamos con el cachete previamente deshebrada, mezclando un poco.
8. Se puede acompañar con cebolla al gusto, además de 1 o 2 cucharaditas de salsa y poco cilantro.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Bistec Asado

Ingredientes:

- 250 gr de bistec de res (su corte favorito)
- Sal y pimienta
- Aceite vegetal

Preparación:

1. El corte de bistec se unta con un poco de aceite vegetal, se salpimenta al gusto.
2. Se fríen los bisteces a la plancha, en sartén o al carbón.
3. Servir en un plato.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**[®]



Brochetas de Pollo

Ingredientes:

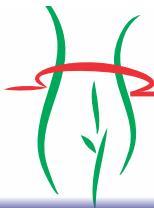
- 1 pechuga de pollo
- 1/2 pimiento verde
- 1 tomates
- 1/4 cebolla
- 2 rebanadas de tocino
- Sal, pimienta y ajo al gusto

Preparación:

1. Se corta el pollo en cuadros regulares.
2. Se sazona con sal, pimienta y ajo al gusto, se deja reposar.
3. La cebolla, el pimiento , el tocino y el tomate se cortan en cuadros chicos.
4. Colocar todos los ingredientes en forma alternada en la vara especial y se pone a la parrilla.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Cabrito Asado

Ingredientes:

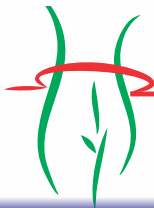
- 1 cabrito
- Agua
- Sal al gusto

Preparación:

1. Se pone el cabrito unos 20 minutos en agua con sal.
2. Conseguir una varilla con pico al frente de 1.20 metros.
3. Se mete la varilla entre las piernas y se ensarta a un lado de la espina dorsal y hasta que salga el otro extremo se unta el cabrito con una mezcla de orégano, comino sal y ajo con el jugo de 3 naranjas y se deja marinar.
4. Se pone el carbón de mezquite o ébano, cuidar que no le pegue directamente el fuego para que no se arrebate.
5. Darle vuelta aproximadamente cada 15 minutos.
6. Aproximadamente Tarda de 3 a 4 horas en cocerse.
7. El cabrito debe de ser de no más de 40 días, tiene que ser lechal, es decir, sin haber comido hierba.
8. Se debe asar despacio, bien lavado,
9. Cada 25 min. Se debe cambiar de posición

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Cabrito Guisado

Ingredientes:

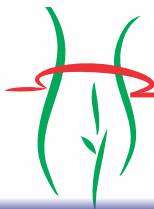
- 250 gr de cabrito tierno y fresco
- 3 Dientes de ajo
- 1/4 cebolla
- Laurel (1 o 2 hojas, al gusto)
- 1/2 Pimiento rojo
- Aceite
- Perejil
- Sal

Preparación:

1. Se corta el cabrito en trozos, tamaño medio y se adoban con ajo, perejil (puede hacerse por separado o majando en un mortero todos los ingredientes).
2. Durante una noche permanece el cabrito en este adobo y a la mañana siguiente, una o dos horas antes de su preparación, se sala al gusto.
3. Se dora el cabrito en una cacerola con aceite.
4. Después se añaden las cebollas, los pimientos y el ajo (todo picado) y se rehoga a fuego fuerte durante un rato largo con la cacerola bien tapada.
5. Se añade un majado de ajo, perejil, y, si fuere preciso, un poco de agua o de caldo de carne; se prosigue la cocción durante una hora aprox., hasta que la carne esté tierna.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Caldo de pollo

Ingredientes:

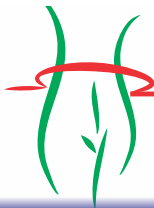
- 1/4 de pollo entero sin piel
- 1/2 zanahoria, en trocitos
- 1/2 tomate
- 1/2 chayote, en trocitos
- 1/4 cebolla
- 1 ramitas de apio, en trocitos
- 1/4 de papa
- 1/2 taza de calabacitas, en trocitos
- Sal pimienta y ajo al gusto al gusto

Preparación:

1. Hervir el pollo con la cebolla y sal, al gusto durante 5 minutos.
2. Agregar la zanahoria, la papa y el apio.
3. Continúa hirviendo durante otros 10 minutos contados a partir de que vuelve a soltar el hervor.
4. Añadir la calabacita y cocer 8 minutos más.
5. Retirar las verduras y Servir bien caliente.
6. También se puede utilizar como consomé para sazonar otros caldos.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Caldo de Res

Ingredientes:

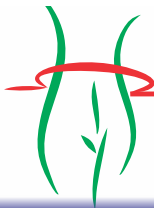
- 120 gr de carne con hueso (chamberete)
- 1 Tomate
- 1/2 Taza de chayote
- 1/2 Taza de calabaza
- 1/2 Zanahoria
- 2 Litros de agua
- 1/2 Taza de espárragos
- 1 cucharadas de cilantro
- 1/2 cucharada de hierbabuena
- 1 chiles serranos
- 2 hojas de repollo
- Sal

Preparación:

1. En un recipiente se pone el agua a hervir, se mete la carne, sal al gusto, la hierbabuena y el cilantro, cuando esté la carne suave agregar las verduras.
2. esperar a que las verduras se cuezan.
3. Retirar las verduras.
4. Servir en un plato hondo.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Caldo de Camarón

Ingredientes:

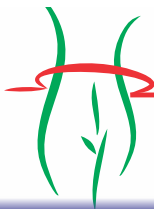
- 250 g. de camarón fresco
- 50 g. de camarón deshidratado
- 1 1/2 litro de agua
- 2 chiles de árbol
- 1 chile ancho seco mediano
- 1 chile guajillo seco mediano
- 1 ramita de epazote
- 1 cda. mediana de aceite vegetal
- Sal y pimienta entera

Preparación:

1. Lavar y desvenar los chiles, después cocerlos en 1/2 litro de agua por 10 minutos
2. Licuar los chiles y algunos camarones secos con el agua con la que se cocieron los chiles y colar.
3. En una olla precalentar el aceite y freír la mezcla por 5 min.
4. Agregar los camarones frescos previamente lavados, los camarones secos, el epazote.
5. Condimentar con sal y pimienta al gusto
6. Agregamos lo que resta de agua, tapan la olla y hervir con fuego bajo por 15 minutos.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Caldo Tlalpeño

Ingredientes:

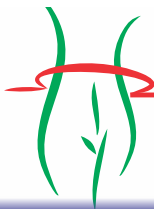
- 3 tazas agua
- 1/2 pechuga de pollo
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 tomate, licuado
- 1 zanahoria, en cuadritos
- 1/2 calabacita, en cuadritos
- Chile chipotle adobado
- Sal y pimienta
- Queso al gusto (solo en días permitidos)
- Aguacate (solo en días permitidos)
- Limón

Preparación:

1. Coloca en una cacerola las 3 tazas de agua.
2. Agrega la pechuga de pollo, el trozo de cebolla y ajo. Deja cocinar a fuego medio por 20 a 30 minutos o hasta que estén cocidas. Retira la espuma que se va formando.
3. Retira del agua (ahora caldo de pollo) la cebolla, ajo y el pollo para desmenuzarlo o desmechar.
4. Licúa el tomate con 1/2 taza de agua, salpimentar al gusto. Cocina por unos minutos, (se puede asar antes el tomate para dejar un mejor sabor).
5. Agrega al caldo junto con la zanahoria y deja cocinar a fuego medio durante 10 a 15 minutos.
6. Agrega el pollo deshebrado, la calabacita, salpimentar y cocinar 5 minutos más.
7. Retira las verduras y sirve con el chile chipotle, limón al gusto y queso, aguacate solo en días permitidos.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Camarones al Ajillo

Ingredientes:

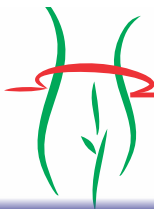
- 200 gr de camarones crudos con cáscara
- 2 ajos picados
- Sal al gusto
- 1 Cucharada de mantequilla light

Preparación:

1. En un sartén se derrite una cucharada de mantequilla, se agrega el ajo picado y se saltea hasta tomar el color dorado.
2. Retirar y en ese mismo sartén se coloca la otra cucharada de mantequilla y cuando esté disuelta se ponen los camarones a freír y sal al gusto.
3. Cuando cambien totalmente de color se retiran del fuego, se sirven acompañados del ajo frito.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Camarones con Mantequilla

Ingredientes:

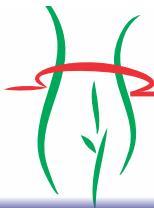
- 200gr de camarón crudo sin pelar y descabezado
- 1 1/2 Cucharada de mantequilla light
- Sal
- Pimienta

Preparación:

1. Una vez lavado el camarón se escurre, se parte en dos, se desvena y condimenta con sal y pimienta al gusto.
2. Se fríe en la mantequilla previamente derretida en un sartén y cuando cambie el color están listos.
3. Servir en un plato.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Ensalada de Camarones

Ingredientes:

- 200gr de camarón fresco pelado y desvenado
- 2 Cucharada de mantequilla light
- El jugo de 2 limones
- 1 lechuga francesa lavada y desinfectada
- 2 Tomates cortados en cubos
- 1/2 pimiento morrón verde en cubos
- Sal y Pimienta
- Aderezo permitido de tu preferencia

Preparación:

1. Derretir la mantequilla en una cacerola a fuego medio.
2. Agrega los camarones y el jugo de limón, y cocina hasta que los camarones tomen un tono rosado.
3. Retira del fuego y escurre.
4. Corta la lechuga en trozos pequeños y coloca dentro de una ensaladera. Agrega los jitomates y el pimiento.
5. Agrega alguno de los aderezos permitidos de tu preferencia.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Carne deshebrada al morrón

Ingredientes:

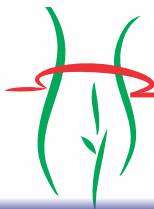
- 120 grs. de falda de res cocida y deshebrada
- 1 Tomate
- 1 chiles guajillo
- 1 dientes de ajo
- 1 cucharada sopera de aceite de maíz
- 1/2 Pimiento morrón en tiras
- ¼ Cebolla
- Una pizca de sal

Preparación:

1. Fría en el aceite la cebolla y las tiras de pimiento, cuando estén acitronadas añada la carne y cocine durante 5 minutos.
2. Aparte, licúe el tomate con el ajo, el guajillo y la sal, cuele y agrégueselo a la carne, deje hervir a fuego bajo durante 5 minutos.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Ceviche

Ingredientes:

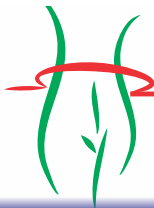
- 250 gr. de pescado sierra en filete
- 1 tomate mediano
- 4 limones
- 1/4 cebolla
- 1/4 de taza de cilantro picado
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 chiles picados
- Sal, pimienta y orégano al gusto

Preparación:

1. Cortar en cuadritos el filete de pescado agregar el jugo de 2 limones y el vinagre.
2. Marinar en un recipiente tapado en el refrigerador por lo menos por 4 horas para que se cueza el pescado en el jugo de limón cuando termine este procedimiento escúrralo.
3. Pique la cebolla, tomate chiles y agregue el jugo de 2 limones, pimienta, el orégano y la sal.
4. Mezcle todos los ingredientes y agregue el cilantro.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Chile Relleno De Queso

Ingredientes:

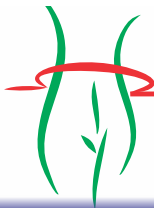
- 1 Chile poblano para rellenar
- 60 gramos de queso panela light en tiras (solo en días permitidos)
- Spray para cocinar.

Preparación:

1. Tostar el chile en la flama de la estufa luego ponerlo en una bolsa plástica tapanlo bien y los dejarlo reposar por algunos 30 minutos hasta que se le pueda quitar la cáscara con facilidad.
2. Pelar, hacer una cortadura por un lado y quitar las semillas.
3. Rellenar con el queso.
4. Cerrar con palillos.
5. En un sartén de teflón o comal caliente poner el spray para cocinar y poner el chile como por 3-5 minutos en cada lado.
6. Puedes poner salsa de tomate.
7. Servir en un plato.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Chuletas a la Mostaza

Ingredientes:

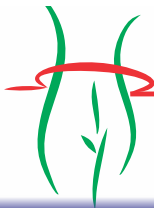
- 2 Chuletas de cerdo grandes
- 2 Cucharadas grandes de mostaza
- Pimienta
- Ajo en polvo

Preparación:

1. Las chuletas se sazonan con sal, pimienta, ajo y mostaza.
2. Se ponen en un molde o refractario y se meten al horno por un tiempo de veinte minutos.
3. También se pueden freír en una cacerola con un poco de aceite hasta que estén doradas.
4. Servir en un plato.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Cortadillo Norteño

Ingredientes:

- 1/2 Pimiento
- 250 kg de pulpa
- 25 Gramos de tocino
- 1 1/2 Tomates
- 1 Dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 Chile poblano

Preparación:

1. Pon a cocer la carne cortada en cuadritos con la cebolla, la pimienta, las hojas de laurel, el pimiento picado, la sal y la pimienta.
2. Asa los chiles poblanos y córtalos en rajas.
3. Licua el tomate con el ajo y vacíalo a la carne ya cocida, junto con los chiles poblanos y el tocino picado.
4. Deja hervir 10 minutos más.
5. Sirve en un plato hondo.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Costillas Endiabladas

Ingredientes:

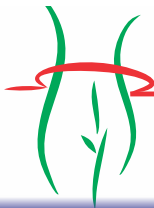
- 1 Costilla de puerco (1 porción)
- Salsa de chiles secos.
- Aceite vegetal.

Preparación:

1. El costillar se cuece en un recipiente con agua y sal.
2. Cuando la carne está blanda se saca y se cortan las costillas a quedar por piezas.
3. Para hacer la salsa: en agua se cuecen los chiles secos con un diente de ajo y un cuarto de cebolla, una vez cocidos se muelen en la licuadora y se cuelean.
4. Las costillas se mojan en la salsa y se fríen.
5. Servir en un plato.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Estofado de Carnero

Ingredientes:

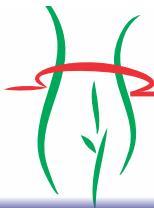
- 250 gr. de carnero en trozos
- 1 diente de ajo en dos
- 3 cucharaditas de grasa de tocino
- Agua hirviendo
- 1/4 taza de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1/4 cebolla picada
- 1/8 de cucharadita de nuez moscada
- 1/8 de romero

Preparación:

1. Dorar el carnero y el ajo a la grasa de tocino, cubrir apenas con el agua hirviendo y cocinar lentamente por 15 minutos, dejar enfriar y desgrasar.
2. Añadir el vino, la hoja de laurel, la sal y la pimienta.
3. Tapar y hacer hervir a fuego lento hasta que el carnero este suave.
4. Agregar la cebolla y seguir cocinando unos minutos.
5. Agregar la nuez moscada y el romero y dejar el fuego lento hasta que el carnero esté blando.
6. Servir en un plato.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Fajitas de Pollo

Ingredientes:

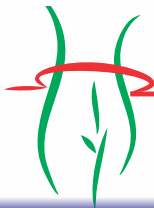
- 1/4 Pza. pimiento verde en juliana
- 1/4 Pza. pimiento rojo en juliana
- 1/4 Pza. pimiento amarillo en juliana
- 1/4 Pza. pimiento naranja en juliana
- 1/4 Pza. de cebolla morada en juliana
- 1 Pza. de pechuga de pollo limpia, cortada en tiras
- 1 Cda. de jugo de limón
- Pimienta, sal y una cda. de cilantro picado
- Sal y pimienta blanca al gusto.

Preparación:

1. Ponga en un sartén aceite, agrega los pimientos, la cebolla, el ajo y el chile.
2. Déjalos en la sartén hasta que la cebolla esté transparente agrega el pollo.
3. Deja la sartén en el fuego (moviendo constantemente) hasta que el pollo se haya cocinado; añade el jugo de limón, baja el fuego a la mitad y deja que se evapore el líquido (1 min).
4. Espolvorea el cilantro y el orégano si es necesario, rectifica el sabor con y pimienta negra.
5. Sirve en un plato.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



TACOS DE ENSALADA DE POLLO (EN HOJA DE LEHUGA)

Ingredientes:

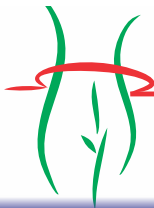
- 1 Pechuga de pollo desmenuzada.
- 1 Cda. Mayonesa light.
- 1 Cdita. de Mostaza.
- Jugo de un Limón.
- 1 Chile morrón Verde en cubos.
- Sal y pimienta.

Preparación:

1. Mezcla en un Bowl el pollo y el chile morrón.
2. Agrega el jugo de limón, mayonesa y mostaza al gusto.
3. Mezcla hasta que se integren todos los ingredientes.
4. Condimenta con Sal y Pimienta al gusto.
5. En un plato coloca a modo de "tortilla" pedazos de lechuga y coloca en su interior la mezcla del Bowl.
6. Acompaña con salsa de tu preferencia.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Filete a la Pimienta

Ingredientes:

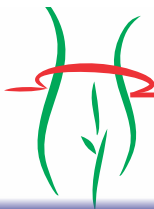
- 1 Medallón de filete de res
- 1 Cucharada grande de pimienta recién molida
- Sal
- 1 Cucharada mediana de aceite vegetal
- 1 Cucharada grande de crema light (solo en días permitidos)

Preparación:

1. Se sal-pimientan los medallones por ambos lados.
2. En una cacerola se pone el aceite y se fríen los medallones al término deseado, e inmediatamente se agrega la crema el tiempo suficiente para calentarla.
3. Servir en un plato.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Guisado de Puerco en Salsa Verde

Ingredientes:

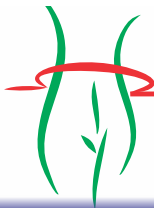
- 250 gr de pulpa de puerco
- 1/4 de tomates verdes (tomatillo)
- 1/2 cda. De manteca de puerco o vegetal
- Pimienta Negra Molida
- 1 cebolla
- 1 dientes de Ajo
- Chile serrano al gusto
- Cilantro al gusto
- Sal

Preparación:

1. Se corta la carne en cuadritos y se pone a dorar en la cucharada de manteca, se sazona con sal y pimienta al gusto, ya que esta sellada, se deja pendiente.
2. Para la salsa, se ponen a cocer en agua el tomatillo con un poco de sal y unos cuantos chiles serranos, ya cocido se pasa a la licuadora con la media cebolla, el ajo y el cilantro.
3. Esta salsa se vierte en la sartén con la carne y se deja a fuego medio por unos 20 minutos o hasta que esté suave la carne.
4. Servir en un plato.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Hamburguesa

Ingredientes:

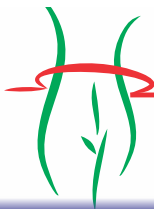
- 100 gramos de carne molida
- 25 gramos de queso cheddar (solo en días permitidos)
- 1 huevo
- 1 hoja de lechuga desinfectada
- 1/2 tomates bola
- 1/4 de cebolla en rodajas
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite el necesario

Preparación:

1. En un tazón combina la carne, el huevo, sal y pimienta.
2. Ya mezclados los ingredientes, forma las hamburguesas y fríelas en un sartén con poco aceite y coloca el queso sobre ellas.
3. Cuando estén cocidas y doradas retíralas y ponlas sobre papel absorbente.
4. Corta los tomates en rebanadas gruesas, sazónalos con sal y pimienta, colocalos encima de una hoja de lechuga junto con la cebolla y sobre éstos, una hamburguesa, envuelve todo en otra hoja de lechuga.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Pastel de Carne

Ingredientes:

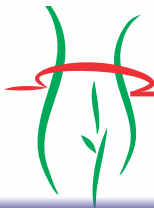
- 1/4 kg. carne de puerco molida
- 3/4 kg. carne de res molida
- 3 rebanadas de tocino
- 1 cda. de Mostaza
- 2 huevos
- 1/2 Cda. de aceite
- 1 tomate en cubos pequeños
- 1/4 cebolla en cubos pequeños
- 1 ajo picado
- 4 chiles serranos picados en cubos pequeños
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezclar en un Bowl las carnes, el huevo, la mostaza, el tomate, la cebolla, el ajo y el chile.
2. Condimentar con Sal y pimienta.
3. Acomodar la Mezcla en un refractario a modo de pastel.
4. Adornar con las rebanadas de tocino.
5. Tapar el refractario con Papel Aluminio y cocinar en el horno por 1 hora a 180° grados (revisar continuamente).

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Hígado Encebollado

Ingredientes:

- 250 gr de hígado de res
- 1 dientes de ajo
- 1/2 cebollas medianas
- 1 hoja de laurel
- Aceite
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 chile picado
- Sal, pimienta y orégano al gusto

Preparación:

1. Cortamos el hígado en filetes finos, picamos la cebolla muy fina y el ajo en láminas.
2. Calentamos el aceite, añadimos la cebolla y el ajo, cuando esté dorado añadimos la hoja de laurel y el hígado.
3. Salpimentamos el hígado, damos unas vueltas hasta que este bien dorado.
4. Servir en un plato.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Jalapeños Rellenos de Carne

Ingredientes:

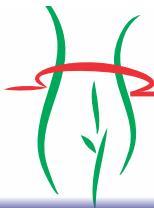
- 5 chiles jalapeños
- 75 gr. de carne de res molida
- 75 gr. de carne de puerco molida
- 1 diente pequeño de ajo picado
- 1 tomate cortado en trozos pequeños
- 1/4 cubo de consomé
- 1/4 de cebolla picada

Preparación:

- 1- Desvenar y quitar la semillas de los chiles y poner a cocer por min 15 min.
- 2- En un poco de aceite se dora el ajo y la cebolla hasta que acitrone, enseguida se agrega la carne y se sigue cocinando.
- 3- Después se le agrega el tomate, pimienta, comino, consomé y se sigue cocinando a fuego medio hasta que la carne pierda su jugo.
- 4- Se rellenan los chiles y se pueden gratinar con queso.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Machitos

Ingredientes:

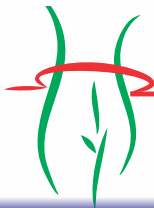
- Machito 100% de cabrito (porción para una persona)
- 1/2 Chile morron verde
- 1/4 Cebolla
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. El machito esta hecho con las vísceras del cabrito (tripas, corazón, pulmones y la tela grasosa que las envuelve).
2. Hay que lavar muy bien las vísceras.
3. Se corta en cuadros el corazón, el hígado y los pulmones.
4. Los cubrimos con la tela grasosa y enrollamos con la tripa.
5. Vamos a pre cocer el machito en una olla con agua, la cebolla, el chile y sal al gusto por 10 minutos a fuego lento.
6. Ya que este pre cocido lo enrollamos en papel aluminio y lo salpimentamos.
7. Ya enrollado lo ponemos en las brazas a fuego lento y le damos vuelta cada 5 minutos para su cocimiento uniforme.
8. Lo dejamos cocer aproximadamente 1 hora.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Medallones de Res

Ingredientes:

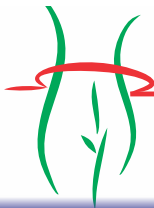
- 2 Medallones de filete de res
- 1/2 Cda. med. de mantequilla light
- Sal y pimienta
- 1/2 Cdita. de tomillo seco
- 1/2 Cdita. de albahaca seca
- 1/2 Cdita. de perejil deshidratado picado
- Una pizca de cominos molidos
- 1/2 Cdita. de ajo en polvo
- 1/2 Cdita. de cebolla en polvo
- 1 Cdita. de Paprika

Preparación:

1. Derretir en un sartén la mantequilla y untar a los medallones.
2. En un plato extendido revuelva los ingredientes secos y pase los medallones hasta quedar bien impregnados.
3. Cocine a la plancha durante tres minutos, dando vuelta a la carne.
4. Se ponen en una charola y se meten al horno, previamente calentado por diez minutos a alta temperatura.
5. Se sirven bañados con un poco de mantequilla derretida.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Costillas de Res al Ataúd

Ingredientes:

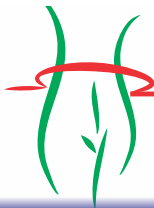
- 1 Costillar de Res
- 2 Cdas. med. de mantequilla light
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Prender el carbón hasta formar las brasas.
2. Embarrar de mantequilla el costillar.
3. Condimentar con Sal y pimienta al Gusto
4. Colocar en el Ataúd y cerrarlo.
5. Colocar las Brazas en la parte superior del ataúd.
6. Cocinar por media hora, destapar y voltear el costillar por media hora más.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Cabrito al Ataúd

Ingredientes:

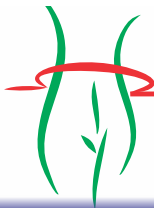
- 1 Cabrito completo.
- 4 Cdas. med. de mantequilla light
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Prender el carbón hasta formar las brasas.
2. Embarrar de mantequilla el cabrito.
3. Condimentar con Sal y pimienta al Gusto
4. Colocar en el Ataúd y cerrarlo.
5. Colocar las Brazas en la parte superior del ataúd.
6. Cocinar por 45min. la parte del pecho hacia arriba, destapar y voltear el cabrito de por 30min. más o hasta obtener el resultado deseado.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Costillar de cerdo al Ataúd

Ingredientes:

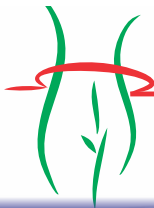
- 1 Costillar de Cerdo.
- 2 Cdas. med. de mantequilla light
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Prender el carbón hasta formar las brasas.
2. Embarrar de mantequilla el costillar.
3. Condimentar con Sal y pimienta al Gusto
4. Colocar en el Ataúd y cerrarlo.
5. Colocar las Brazas en la parte superior del ataúd.
6. Cocinar por media hora, destapar y voltear el costillar por media hora más.

¡Listo!





Las recetas del **DR. CAS**®



Mix de Bistec y Trompo

Ingredientes:

- 125 gr de bistec o milanesa de puerco.
 - 312 gr. de chile guajillo en polvo.
 - 10 ml. de vinagre blanco.
 - 12 gr. pasta de achiote.
 - 1/2 pza. de naranja (sólo el jugo).
 - ajo en polvo.
 - orégano pimienta y sal al gusto
 - 25 gr. de queso asadero (SOLO EN DÍAS PERMITIDOS).
- Bistec
- 125 gr bistec sin hueso.
 - diente de ajo.
 - sal.
 - 50 ml. de aceite.
 - 50 gr. de cebolla.

Preparación:

Preparación de la carne de trompo:

- 1.- Poner en la licuadora todos los ingredientes y moler muy bien.
- 2.- Poner en bowl la carne y agregar la mezcla. Dejar marinar por dos horas o más, y cocinar por 20 minutos.

Preparación del Bistec:

- 1.- Moler los ingredientes y sazonar la carne por una hora, y cocinar por 30 minutos.

Montaje:

- 1.- En un bowl mezcle las carnes muy bien y agregue el queso y sirva.

¡Listo!



RECETAS DR. CAS[®]



BIENESTAR • SALUD • BELLEZA
BIENVENIDO
AMI
ESPACIO DE NUTRICIÓN