



Comida

Receta de capirotada de donas ¡En 4 pasos!

Para 4 personas

INGREDIENTES

PROCEDIMIENTO

NOTAS

La capirotada más antojable NO lleva bolillo... ¡lleva donas glaseadas! Y el resultado es una locura de sabor que tienes que probar. Aprende a preparar capirotada con donas glaseadas, piloncillo y nuez. Una versión dulce, jugosa y fácil del postre mexicano que sorprenderá a todos. [caption id="attachment_158833" align="alignnone" width="1200"] ¿Capirotada diferente y antojable? ¡Hazla con donas glaseadas y sorprende a todos en casa! Foto: Cocina Vital[/caption]

Comida

Receta de licuado de avena con café para mejorar tu rendimiento físico

INGREDIENTES

- 3 cdas de avena en hojuelas (40 gramos)
- ½ tz de café frío preparado (120 ml)
- ¾ tz de leche (puede ser vegetal: almendras, avena o coco)
- 1 plátano maduro mediano
- 1 cdita de esencia de vainilla
- Una pizca de canela en polvo
- Hielo al gusto
- Miel o endulzante natural opcional

PROCEDIMIENTO

1. PREPARA tu café y déjalo enfriar completamente. O si tienes prisa, usa café frío de la nevera.
2. VIERTE los líquidos primero en la licuadora: leche y café. Este orden facilita el licuado.
3. AGREGA los sólidos: avena, plátano troceado, vainilla y canela. Asegúrate de que el plátano esté maduro.
4. LICÚA a velocidad alta durante 45-60 segundos hasta obtener una mezcla completamente homogénea.
5. AÑADE el hielo y licúa 15 segundos más para enfriar y dar cuerpo cremoso.
6. SIRVE inmediatamente y disfruta. Puedes decorar con canela extra o granos de café triturados.

NOTAS

¿Buscas una forma deliciosa de potenciar tu entrenamiento? Entonces necesitas conocer esta receta de licuado de avena con café. Dicha combinación explosiva se ha convertido en el aliado perfecto para quienes desean mejorar su rendimiento físico sin complicaciones. Además, su preparación es tan sencilla que te tomará menos tiempo que elegir qué ropa ponerte para el gimnasio. La magia de este batido de avena y café radica en la sinergia perfecta entre sus ingredientes: Por un lado, la avena libera energía de manera gradual gracias a sus carbohidratos complejos. Esto significa que no experimentarás esos molestos picos de azúcar que te dejan agotado a media mañana. Por otro lado, el café actúa como un estimulante natural que despierta tu mente al instante. La cafeína mejora tu concentración y combate la fatiga de forma efectiva. Cuando combinas ambos elementos, obtienes una bebida que sostiene tu energía durante horas mientras mantiene tu cerebro enfocado. Y si quieres otra opción para potenciarte más, puedes conocer nuestras 5 sencillas recetas de huevos para un desayuno lleno de energía. [caption id="attachment_158820" align="alignnone" width="1000"] Cocina Vital[/caption]

Comida

Receta de ensalada de atún mexicana ¡con solo 6 ingredientes!

INGREDIENTES

- 2 latas de atún en agua (escurrido)
- 2 jitomates roma (picados)
- 1 cebolla blanca mediana (finamente picada)
- 1 tz de cilantro fresco (picado)
- 2-3 Limones (su jugo)
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

1. ESCURRE completamente el atún y colócalo en un tazón grande. Desmenuza ligeramente con un tenedor.
2. AGREGA la cebolla picada, el jitomate en cubos y el cilantro fresco. Mezcla suavemente para integrar.
3. EXPRIME el jugo de los limones directamente sobre la mezcla. Asegúrate de cubrir todos los ingredientes.
4. AÑADE sal al gusto y revuelve bien. Prueba y ajusta el sazón según tu preferencia.
5. REFRIGERA durante 15-20 minutos para que los sabores se integren perfectamente. ¡Y listo!

NOTAS

¿Buscas una comida rápida, deliciosa y súper nutritiva? Entonces, esta receta de ensalada de atún mexicana es exactamente lo que necesitas. Sin complicaciones, sin ingredientes raros; solo sabor auténtico y fresca en cada bocado. Además, está lista en un abrir y cerrar de ojos. Aunque la receta es sencilla, estos consejos marcarán la diferencia: Primero, pica la cebolla muy finamente para evitar trozos grandes y molestos. Segundo, usa limones frescos; el jugo embotellado no tiene el mismo sabor vibrante. Además, no escatimes en el cilantro si te gusta su sabor característico. Por otro lado, si prefieres un toque picante, agrega chile serrano o jalapeño finamente picado. Esto le dará ese carácter auténticamente mexicano que tanto amamos. Finalmente, sirve inmediatamente después de refrigerar para disfrutar la textura crujiente. Y si vas a guardar sobras, mantén el aderezo separado hasta el momento de consumir. Y si te encantó esta preparación, te podrían interesar otras ensaladas de atún: 7 ideas fáciles de hacer, sabrosas y sanas. [caption id="attachment_158745" align="alignnone" width="1000"] Cocina Vital[/caption]

Comida

Capirotada de donas rápida, receta mexicana perfecta para cuaresma

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 6 Donas glaseadas
- 1 pza Piloncillo
- 2 tz Agua
- 1 raja Canela
- 1/2 tz Nuez picada
- 1/2 tz Coco rallado
- 500 g Queso Panela en rebanadas
- 1 lata Leche evaporada

PROCEDIMIENTO

1. HIERVE el agua con el piloncillo y la canela hasta formar un jarabe espeso.
2. En un refractario COLOCA capas de dona, jarabe, nuez, coco, queso.
3. AGREGA la leche evaporada encima para darle cremosidad.
4. HORNEA a 180 °C por 20 minutos hasta que esté doradita.
5. SIRVE y acompaña con más jarabe.

NOTAS

Para lograr una capirota de donas más equilibrada y deliciosa, corta las donas en trozos medianos y déjalas reposar unas horas antes de usar; esto ayuda a que absorban mejor el jarabe de piloncillo sin deshacerse. Además, agrega el almíbar caliente poco a poco para controlar la textura y evitar que quede demasiado húmeda. [caption id="attachment_158702" align="alignnone" width="1200"] Receta de capirota de donas - @danto_solano[/caption]

Comida

Receta de empapelado de pescado a la diablo

Para 4 personas

INGREDIENTES

PROCEDIMIENTO

NOTAS

El pescado empapelado a la diabla es un platillo mexicano picoso y jugoso, ideal para la Cuaresma. Se prepara marinando filetes (tilapia, bagre) en una salsa de chiles guajillo, chipotle y de árbol con ajo y jitomate, cocinados al vapor en aluminio. Es fácil, rápido y se puede hacer al comal, horno o parrilla. [caption id="attachment_158675" align="alignnone" width="1200"] ¡Es una receta de pescado 2 en 1.. fácil y muy sabrosa! Aprende cómo cocinar este empapelado de pescado a la diabla. Foto: Cocina Vital[/caption]

Comida

Receta de pasta con camarones en salsa de queso ¡en menos de 40 minutos!

INGREDIENTES

- 250 g de camarones limpios y pelados (frescos o congelados)
- 200 g de pasta tipo spaghetti o fettuccine
- 190 g de queso crema a temperatura ambiente
- 1 lata de leche evaporada (aproximadamente 350 ml)
- 1 cda de aceite de oliva o maíz
- 2 dientes de ajo picados finamente
- ½ tz de agua
- SAL PIMIENTA AL GUSTO
- Perejil fresco picado para decorar (opcional)

PROCEDIMIENTO

1. **HIERVE** agua con sal en una olla grande. Agrega la pasta y cocina según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.
2. **CALIENTA** el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade los camarones y cocina por 2-3 minutos de cada lado. Deben quedar rosados y firmes. Retira y reserva.
3. En una licuadora, combina el queso crema, la leche evaporada, el ajo y el agua. **LICÚA** hasta obtener una mezcla completamente suave y homogénea.
4. En la misma sartén donde cocinaste los camarones, **VIERTE** la salsa de queso. Calienta a fuego medio durante 2 minutos, removiendo constantemente.
5. **AGREGA** la pasta escurrida y los camarones a la sartén. Mezcla bien para que todo se impregne de esa deliciosa salsa, y luego cocina por 3-5 minutos más (ajusta la sazón con sal y pimienta).
6. **SIRVE** inmediatamente, espolvoreando perejil fresco picado por encima.

NOTAS

¿Buscas una cena espectacular sin complicarte la vida? Esta receta de pasta con camarones en salsa de queso es exactamente lo que necesitas. Combina ingredientes simples con un resultado digno de restaurante; además, estará lista antes de que termines tu serie favorita. Sin duda, es la solución perfecta para esas noches en las que quieres impresionar sin estrés. Para transformar la receta de buena a extraordinaria, sigue estos tips: Camarones de calidad: elige camarones con carne firme y color uniforme. Evita aquellos con manchas oscuras o mal olor. Temperatura del queso crema: sácalo del refrigerador 30 minutos antes de cocinar. Esto garantiza una salsa cremosa sin grumos. No sobrecocines los camarones: tres minutos por lado son suficientes. Cocinarlos de más los vuelve gomosos y pierden su jugosidad. Reserva agua de la pasta: guarda media taza del agua de cocción. Y si tu salsa queda muy espesa, agrégala poco a poco. Personaliza tu receta: añade un toque de chile chipotle para darle un giro picante. También puedes incorporar espinacas frescas o champiñones. Sirve inmediatamente: esta pasta con camarones en salsa de queso sabe mejor recién hecha. La salsa puede espesarse al enfriarse. Y si te encantó esta preparación, puedes hacer en casa otras 4 recetas de pastas con camarones para esta Cuaresma. [caption

id="attachment_158660" align="alignnone" width="1000"] Cocina Vital[/caption]

Empapelado de pescado a la diablo jugoso y picosito ¡te encantará!

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 4 Filetes de pescado blanco
- 3 Chiles guajillo sin semillas
- 2 Chiles de árbol
- 1/4 cebolla blanca
- 2 dientes Ajos
- 1/2 tz Puré de tomate
- 1 cda Mantequilla
- 1 cdta Paprika
- Sal y pimienta al gusto
- Papel Aluminio

Para acompañar

- Tortillas
- Arroz blanco
- Limón

PROCEDIMIENTO

1. HIDRATA los chiles en agua caliente por 10 minutos.
2. LICÚA los chiles con cebolla, ajo, puré de jitomate, sal, pimienta y un poco del agua donde se hidrataron.
3. En un sartén, SOFRÍE la salsa con mantequilla o aceite durante 5 minutos hasta que espese ligeramente.
4. COLOCA cada filete sobre papel aluminio y sazona ligeramente.
5. BAÑA generosamente con la salsa a la diablo y agrega unas gotas de limón.
6. CIERRA bien el papel aluminio y acomodalo en una sartén caliente. Cocina por 15 minutos.
7. SIRVE y acompaña con arroz y tortillas.

NOTAS

Para un empapelado más jugoso y lleno de sabor, agrega un chorrillo de jugo de limón y un poco de mantequilla antes de cerrar el papel. Esto ayudará a que el pescado se mantenga suave y que la salsa a la diablo se integre mejor durante la cocción. [caption id="attachment_158627" align="alignnone" width="1200"] Recetas de pescado-@danto_solano[/caption]

4 recetas de guisados mexicanos rendidores para organizar tu menú semanal

Para 4 personas

INGREDIENTES

PROCEDIMIENTO

NOTAS

Planear el menú semanal puede ser un reto cuando faltan ideas prácticas y rindidoras. Estas recetas de guisados mexicanos ofrecen soluciones caseras, económicas y llenas de sabor para toda la familia. Desde unas Migas mexicanas con huevo perfectas para el desayuno, hasta unas Enchiladas de flor de calabaza ligeras y de temporada, cada opción aporta tradición y nutrición. El Pastel azteca con nopales rinde para varios días, mientras las Lentejas con carne de res al estilo mexicano brindan un guiso reconfortante y abundante. Son alternativas ideales para cocinar con anticipación y disfrutar durante la semana. Además, checa 5 recetas de guisados deliciosos para armar una taquiza en casa. [caption id="attachment_158514" align="alignnone" width="1200"] ¿No sabes qué cocinar hoy? Estas recetas de guisados mexicanos son rindidoras, económicas y perfectas para armar tu menú semanal sin complicaciones y con todo el sabor casero. Foto: Cocina Vital[/caption]

Comida

Receta de jugo de apio con mango para mejorar la digestión

INGREDIENTES

- 1 mango maduro (pelado y sin hueso)
- 2 tallos de apio (con hojas incluidas)
- 1 tz de agua fría (250 ml)
- Jugo de medio limón (opcional, para potenciar el sabor)
- 1 cdita de miel (opcional, si prefieres más dulzor)

PROCEDIMIENTO

1. PELA el mango y extrae toda la pulpa, descartando el hueso central.
2. COLOCA todos los ingredientes en la licuadora: mango, apio, agua y limón.
3. LICÚA durante 45 segundos hasta obtener una mezcla homogénea y suave.
4. SIRVE inmediatamente para aprovechar todos los nutrientes frescos.

NOTAS

¿Cansado de sentirte inflamado después de cada comida? La solución podría estar en tu licuadora. Esta receta de jugo de apio con mango combina dos superalimentos que transformarán tu digestión de manera natural. Sin complicaciones, sin ingredientes raros; solo dos elementos poderosos que tu intestino agradecerá desde el primer sorbo. Para obtener resultados óptimos, sigue estos tips: Consume este jugo de apio con mango en ayunas cada mañana. Tu estómago vacío absorberá mejor todos los nutrientes. Espera al menos 20 minutos antes de desayunar para maximizar sus beneficios digestivos. También puedes tomarlo como snack a media mañana o media tarde. Funciona perfectamente para calmar el hambre entre comidas sin añadir calorías vacías. Recuerda que la constancia es clave; tómalo durante al menos 7 días consecutivos para notar cambios reales. Finalmente, evita colarlo si quieres aprovechar toda la fibra. La fibra es precisamente lo que ayuda a tu digestión. Sin embargo, si prefieres una textura más suave, puedes usar un colador fino. Por otro lado, te pueden interesar otros 5 recetas de jugos con betabel para desinflamar el abdomen. [caption id="attachment_158585" align="alignnone" width="1000"] Cocina Vital[/caption]

Comida

Salsa roja de habanero y chile de árbol picosa, fácil y deliciosa

Para 1 porcion

INGREDIENTES

- 10 Chiles habanero
- 1/4 cebolla blanca
- 50 g Chiles de árbol
- 1 cda Orégano seco
- 1 cdta Sal

PROCEDIMIENTO

1. FRÍE en una sartén los chiles habaneros, la cebolla y los ajos.
2. AGREGA los chiles de árbol y agrega un chorrito de agua para que se suavicen.
3. LICUA los ingredientes con un poco de sal y orégano.
4. SIRVE y acompaña con tacos.

NOTAS

Para potenciar el sabor sin aumentar demasiado el picante, tuesta ligeramente los chiles de árbol antes de licuarlos; esto intensifica su aroma y aporta un toque ahumado delicioso sin hacer la salsa más agresiva. [caption id="attachment_158466" align="alignnone" width="1200"] Receta de salsas-@danto_solano[/caption]



Comida

Receta de tinga de atún a la veracruzana ¡en menos de 30 minutos!

INGREDIENTES

- 2 latas de atún en agua (escurrido)
- 1/2 cebolla blanca (finamente picada)
- 2 Dientes de ajo (picados)
- 2 jitomates medianos (picados en cubos)
- 1-2 chiles chipotles en adobo (según tu tolerancia al picante)
- 1 cdita de orégano mexicano
- SAL PIMIENTA AL GUSTO
- 1 cda de aceite vegetal

PROCEDIMIENTO

1. CALIENTA el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agrega la cebolla picada y sofríe durante 3 minutos. Debe quedar transparente y aromática. Luego, incorpora el ajo y cocina un minuto más hasta que se dore ligeramente.
2. AÑADE los jitomates picados junto con los chiles chipotles. Mezcla bien todos los ingredientes. Cocina durante 8 minutos aproximadamente, removiendo ocasionalmente. El jitomate debe soltar sus jugos y crear una salsa espesa.
3. INCORPORA el atún escurrido y el orégano mexicano. Mezcla perfectamente para integrar todos los sabores. Cocina por 5 minutos adicionales. Sazona con sal y pimienta según tu preferencia.
4. DEJA que la mezcla se cocine a fuego bajo durante 2-3 minutos más. Esto permite que los sabores se concentren. Y si la salsa está muy líquida, simplemente cocina un poco más hasta lograr la consistencia deseada.

NOTAS

¿Buscas una cena rápida, deliciosa y económica? Entonces necesitas conocer esta receta de tinga de atún a la veracruzana. Es perfecta para esos días en que el tiempo apremia. Además, solo requieres ingredientes básicos que seguramente ya tienes en casa. Sin complicaciones, sin largas horas en la cocina; solo sabor auténtico en cada bocado. Quieres que tu tinga de atún a la veracruzana quede espectacular, ¿verdad? Entonces toma nota de estos tips: Primero, no escatimes en el tiempo de cocción del jitomate. Esto desarrolla sabores más profundos y complejos. Segundo, ajusta el nivel de picante según tu gusto. Puedes usar solo medio chipotle si prefieres algo más suave. Tercero, el atún en aceite de oliva le dará un sabor más rico. Sin embargo, el atún en agua es más ligero y saludable. Finalmente, prepara el doble de la receta. Se conserva perfectamente en refrigeración hasta por 3 días. Y si te gustó este platillo, puedes preparar otras 5 recetas con atún tradicionales de Veracruz por menos de 80 pesos. [caption id="attachment_158486" align="alignnone" width="1000"] Cocina Vital[/caption]

Comida

Receta de salsa de habanero y chile de árbol

Para 1 tazón

INGREDIENTES

PROCEDIMIENTO

NOTAS

Esta intensa salsa combina habaneros frescos y chiles de árbol secos tatemados, ajo y aceite para lograr una textura cremosa y un picor elevado, ideal para tacos. Se tatemán 12 habaneros, un puñado de chile de árbol y dos dientes de ajo, se licúan con sal y se añade aceite en hilo hasta emulsionar. [caption id="attachment_158464" align="alignnone" width="1200"] Esta intensa salsa combina habaneros frescos y chiles de árbol secos tatemados, ajo y aceite para lograr una textura cremosa y un picor elevado, ideal para tacos. Se tatemán 12 habaneros, un puñado de chile de árbol y dos dientes de ajo, se licúan con sal y se añade aceite en hilo hasta emulsionar. Foto: Cocina Vital[/caption]

Comida

Receta de gelatina de mangonada, refrescante y picosita

Para 6 personas

INGREDIENTES

PROCEDIMIENTO

NOTAS

La gelatina de mangonada es un postre refrescante que combina gelatina de mango (natural o de sobre) con capas de chamoy, chile en polvo (Tajín) y trozos de mango fresco. Se prepara disolviendo gelatina de mango, licuándola con pulpa, y alternando en vasitos con chamoy y limón, refrigerando hasta cuajar. Además, checa las mejores gelatinas para hidratarse en temporada de calor según Profeco y con alto nivel de colágeno. [caption id="attachment_158449" align="alignnone" width="1200"] Cómo hacer una deliciosa gelatina de mangonada. Esta

receta fácil y refrescante está lista para el verano que se acerca. Foto: Cocina Vital[/caption]

Receta de capirotada sin aceite y en solo 5 pasos

INGREDIENTES

- 6 rebanadas de bolillo o pan francés (preferiblemente de un día anterior)
- 200 g de Piloncillo (puedes reducir la cantidad si prefieres menos dulce)
- 2 tz de agua
- 1 raja de canela
- 2 Clavos de olor
- 1/4 tz de pasas
- 1/4 tz de cacahuates tostados
- 100 g de queso fresco desmoronado
- Mantequilla en spray (opcional, para un toque extra de sabor)

PROCEDIMIENTO

1. Comienza colocando el agua en una olla mediana junto con el piloncillo troceado. AGREGA la raja de canela y los clavos de olor para aromatizar. Calienta a fuego medio, moviendo ocasionalmente hasta que el piloncillo se disuelva por completo. Este proceso toma aproximadamente 10 minutos. Una vez listo, retira del fuego y cuele el jarabe para eliminar las especias. Reserva mientras preparas el pan.
2. PRECALIENTA tu horno a 180°C (350°F) mientras cortas el bolillo en rebanadas de 2 centímetros; coloca las rebanadas sobre una charola para hornear sin engrasar. Y si deseas, aplica un poco de mantequilla en spray para darles un toque dorado extra. Hornea durante 8-10 minutos, volteando a la mitad del tiempo. El pan debe quedar crujiente y ligeramente dorado, similar al resultado de freír pero mucho más saludable.
3. Toma un refractario mediano y coloca una primera capa con la mitad del pan tostado. DISTRIBUYE uniformemente la mitad de las pasas y cacahuates sobre el pan. Baña generosamente con la mitad del jarabe de piloncillo, asegurándote de que todas las rebanadas queden bien empapadas. Luego, espolvorea la mitad del queso fresco desmoronado. Repite el proceso con los ingredientes restantes formando una segunda capa completa.
4. DEJA reposar la capirotada durante 15 minutos antes de hornear. Durante este tiempo, el pan absorberá el jarabe y los sabores se integrarán perfectamente. Mientras tanto, puedes precalentar nuevamente el horno a 180°C. Este reposo garantiza una textura suave por dentro y crujiente por fuera.
5. CUBRE el refractario con papel aluminio y hornea durante 15 minutos. Posteriormente, retira el aluminio y continúa horneando 10 minutos más. Esto permite que la superficie se dore ligeramente mientras el interior permanece húmedo. Sabrás que está lista cuando el queso se haya derretido y los bordes estén crujientes. Deja enfriar 5 minutos antes de servir para evitar quemaduras.

NOTAS

¿Te encanta la capirotada pero quieres cuidar tu salud? Entonces necesitas conocer esta receta de capirotada sin aceite de naranja que encantará a todos en tu Cuaresma. Olvídate de las frituras; este postre tradicional puede ser igual de delicioso con una preparación más ligera. Además, solo necesitas cinco pasos sencillos para disfrutarla. Aunque esta receta es deliciosa tal cual, puedes agregar tu toque personal fácilmente. Por ejemplo, algunas personas añaden rebanadas de plátano entre las capas para mayor cremosidad. Otros prefieren incorporar nueces pecanas en lugar de cacahuates para un sabor más sofisticado. Igualmente, puedes experimentar con diferentes tipos de queso según tu preferencia. El queso Cotija aporta un sabor más intenso; mientras que el queso panela ofrece suavidad. También puedes agregar coco rallado o arándanos secos para variar los sabores tradicionales. Y si buscas reducir aún más el azúcar, considera usar menos piloncillo o sustituirlo parcialmente con endulzante para hornear. De esta forma, obtienes una versión apta para personas con diabetes o que cuidan su consumo de azúcares. Por otro lado, puedes preparar otras 2 diferentes recetas de capirotada para Cuaresma. [caption id="attachment_158441" align="alignnone" width="1000"] Cocina Vital[/caption]

Aprende a hacer gelatina de mangonada ¡En 5 pasos!

Para 1 gelatina

INGREDIENTES

Para la gelatina de chamoy

- 1/2 Pulpa de Tamarindo
- 1 tz Chamoy
- 100 g chamoy en polvo
- 21 g Grenetina

Para la gelatina de mango

- 2 tz Pulpa de Mango
- 1 tz Azúcar
- 21 g Grenetina

Para decorar

- Chamoy liquido
- Dulces de tamarindo y mango

PROCEDIMIENTO

1. Para la gelatina de chamoy: disuelve la grenetina con media taza de agua hasta que se hidrate y calientala en el microondas por 30 segundos hasta que quede líquida.
2. MEZCLA la pulpa de tamarindo, el chamoy, el chamoy en polvo, tajín y la grenetina.
3. VACÍA la mezcla en un molde para gelatina y refrigera por 30 minutos.
4. Para la gelatina de mango: En una olla caliente la pulpa de mango, junto con el azúcar por 10 minutos, agrega la grenetina.
5. VACIA la gelatina por encima de la gelatina de chamoy y llevala al refri por dos horas.

NOTAS

Para intensificar el sabor, agrega pequeños cubitos de mango natural o un poco de pulpa dentro de la gelatina antes de que cuaje por completo; esto le dará una textura más atractiva y un sabor más fresco y auténtico. [caption id="attachment_158369" align="alignnone" width="1200"] Receta de gelatina-@danto_solano[/caption]