Porciones: 4 · Tamaño de la porción: aprox. 2 tazas



### PASTEL de tamal

### Para el relleno:

½ pimiento morrón verde, sin semillas y cortado en trozos

½ chile poblano, sin semillas y cortado en trozos

½ cebolla pequeña, pelada y picada en dos

4 dientes de ajo pelados

¼ de taza de pasta de tomate

1 lb./455 g de carne de res molida

3 cdas. de Sazón para tacos (aparece en nuestro blog)

2 cdas. de masa instantánea o de harina de maíz fina molida

½ cdta. de sal kosher

### Para la masa:

1 taza de masa instantánea o de harina de maíz fina molida

2 cdtas. de bicarbonato de sodio

1 cda. de azúcar granulada

3 cdas. de mantequilla derretida

¼ de cdta. de sal kosher

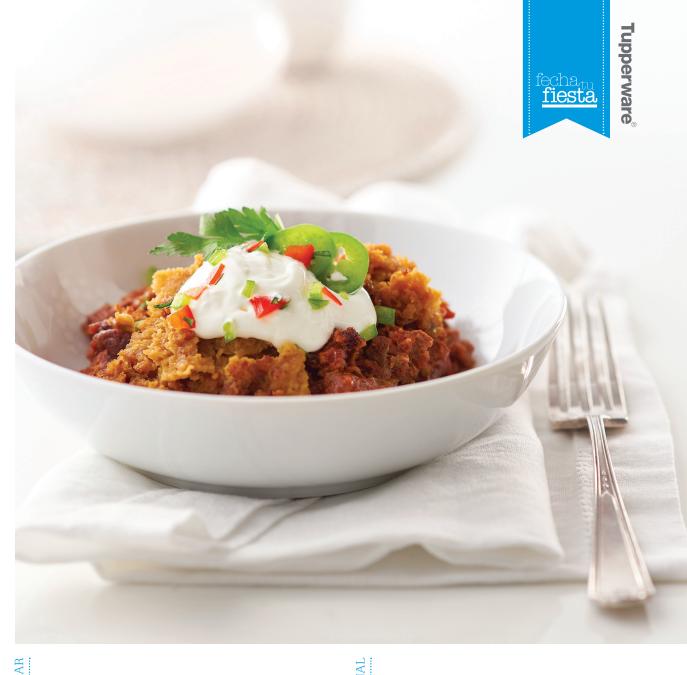
1 taza de caldo de pollo

- Combina el pimiento morrón, chile poblano, cebolla y ajo en la base del Sistema Power Chef<sup>®</sup> con el accesorio de la cuchilla incorporado. Cierra el sistema y hala la cuerda hasta que esté bien picado.
- Pon la mezcla de pimiento en un Tazón Thatsa® Mediano. Añade pasta de tomate, carne de res molida, sazón para tacos y sal. Revuelve hasta que se mezcle uniformemente y pásalo a la base de la Micro Olla de Presión.
- 3. Combina la masa, bicarbonato de sodio, mantequilla, sal y caldo de pollo en la base del mismo Sistema Power Chef. Cierra el sistema y hala la cuerda varias veces hasta que se forme la masa, abre el sistema y raspa los lados con la espátula si es necesario. Extiende la masa uniformemente sobre la mezcla de carne de res.
- 4. Tapa la Micro Olla de Presión y séllala bien. Métela en el microondas en potencia alta durante 20 minutos. Sácala del microondas y déjala reposar hasta que el indicador de presión baje totalmente, puede tomar unos 10 minutos. Retira la tapa y sírvelo tibio con la cuchara en los tazones.

Nota: Adorna las porciones con cilantro recién cortado, crema, pimiento morrón rojo cortado en pedacitos, cebolla morada y jalapeño cortados muy finitos.

Información Nutritiva (por porción):

Calorías: 380 Total Grasa: 15g Grasa saturada: 7g Colesterol: 80mg Sodio: 1100mg Carbohidratos: 37g Fibra: 4g Azúcar: 8g Proteína: 26g Vitamina A: 25% Vitamina C: 30% Calcio: 6% Hierro: 25%

















Micro Olla de Presión Tazón Thatsa® Mediano

Porciones: 4 · Tamaño de la porción: apróx. 8 alitas



# ALITAS Super Apiladas

2 cdas. de miel de arce

2 cdas, de mostaza

2 a 3 chorritos de salsa picante

½ cdta, de sal kosher, dividida

4 cdtas, de maizena, divididas

3 cdas, de miel

2 cdas. de jugo de naranja

1 cda. de Sazón de Chipotle del Sudoeste (aparece en nuestro blog) 3 lbs./1.3 kg de alas de pollo, divididas

- 1. En la Olla Apilable TupperWave® de 3 cuartos de galón/3 L, revuelve la miel de arce, la mostaza, la salsa picante, ¼ cdta. de sal y 2 cdtas. de maicena. Revuelve en la Olla Apilable de 1¾ de galón/1.75 L, la miel, el jugo de naranja, la Sazón de Chipotle del Sudoeste, la sal y la maicena restantes. Apila las ollas, tápalas y mételas en el microondas en potencia alta durante 2 minutos.
- 2. Retira la Olla del microondas. Divide el pollo de manera uniforme entre las dos ollas, revuelve para cubrir el pollo con la salsa.
- 3. Vuelve a apilar las ollas. Tápala y métela en el microondas en potencia alta durante 18 minutos, hasta que el pollo alcance una temperatura de 160° F/70° C medida con un termómetro de lectura instanánea. Sácala del microondas, déjala reposar durante 10 minutos antes de servir, la salsa se pondrá espesa.

Nota: Adórnala con cebollino picado en rodajas finas, y prepara una porción extra de salsa para remojar.

Información Nutritiva (por porción): Calorías: 850 Total Grasa: 54g Grasa saturada: 14g Colesterol: 255mg Sodio: 630mg Carbohidratos: 20g Fibra: 0g Azúcar: 16g Proteína: 62g Vitamina A: 10% Vitamina C: 0% Calcio: 0% Hierro: 15%







TupperWave®





Medidoras

Espátula de



### TACOS de Tilapia

2 tazas de brócoli crudo o ensalada de repollo

2 tazas de agua

1 cdta. de sal kosher, dividida

4 filetes de tilapia, frescos o cogelados (descongelados)

1 cda.de Sazón de Chipotle del Sudoeste (aparece en nuestro blog)

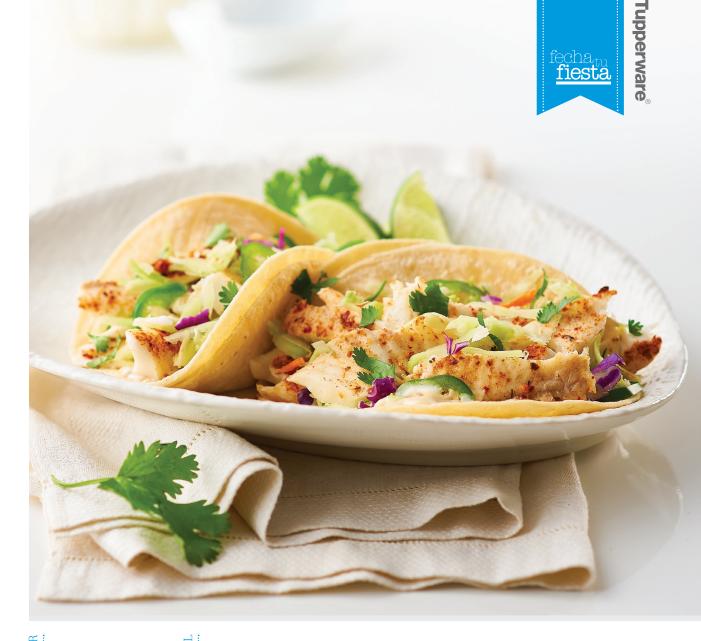
1 taza de Salsa cremosa de Chipotle (aparece en nuestro blog)

16 tortillas de maíz de 6 pulgadas/15 cm

cilantro fresco, col rizada o acelga, queso fresco, gajos de lima, semillas de calabaza y jalapeño picado para adornar

- 1. Mezcla el repollo, el agua y ½ cdta. de sal en la base de la Multiolla Inteligente Tupperware®. Coloca el colador blindado en la base. Añade los filetes de tilapia y rocíalos con la sal restante y con la Sazón de Chipotle del Sudoeste. Tapa y mete en el microondas, en potencia alta, durante 12 minutos.
- 2. Mientras tanto, coloca la tortillas por capas en el colador llano y déjalas reposar.
- 3. Retira la Multiolla Inteligente del microondas. Coloca el colador llano con las tortillas encima del colador blindado. Tápalo y déjalo reposar durante 5 minutos para que se calienten las tortillas.
- 4. Retira la tapa, coloca la tilapia sobre la tabla de cortar y córtala en láminas grandes. Escurre el repollo en el colador blindado.
- Coloca dos tortillas una encima de la otra para preparar los tacos.
  Agrega tilapia, repollo, salsa cremosa de chipotle y decora con cilantro, queso fresco, jugo de lima y jalapeño.

Información Nutritiva (por porción): Calorías: 310 Total Grasa: 12g Grasa saturada: 6g Colesterol: 65mg Sodio: 400mg Carbohidratos: 36g Fibra: 6g Azúcar: 1g Proteína: 19g Vitamina A: 40% Vitamina C: 60% Calcio: 10% Hierro: 10%







Multiolla Inteligente Tupperware®









Tabla de Corta

Porciones: 2 · Tamaño de la porción: 2 fajitas



# Fiesta FAJITAS

½ lb./225 g de filete de pollo cortado en tiras finas ½ pimiento morrón verde cortado en tiras finas ½ pimiento morrón rojo cortado en tiras finas ½ cebolla grande cortada en tiras finas 1 cda. de Sazón de Chipotle del Sudoeste (aparece en nuestro blog) 4 tortillas de harina

- En un tazón mediano, mezcla bien el pollo, los pimientos, la cebolla y el condimento hasta que estén bien mezclados. Transfiere el pollo y las verduras a la base de la Plancha MicroPro™.
- Tapa la Plancha MicroPro™ en la posición "a la plancha". Métela en el microondas durante 4 minutos a potencia alta. Retírala del microondas y escurre los jugos acumulados. Pon la tapa en la posición "a la plancha" y cocina en el microondas a potencia alta durante 2 minutos adicionales.

Nota: Se recomienda la supervisión de un adulto al usar la Plancha MicroPro.

Información Nutritiva (por porción): Calorías: 330 Total Grasa: 9g Grasa saturada: 2.5g Colesterol: 20mg Sodio: 720mg Carbohidratos: 47g Fibra: 4g Azúcar: 5g Proteína: 19g Vitamina A: 20% Vitamina C: 100% Calcio: 8% Hierro: 15%



PARA DEMOSTRAR



