

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



PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 20 minutos + 10 minutos de
tiempo de espera stand time

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 cdts. 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

1. Combina el pimiento morrón, chile poblano, cebolla y ajo en la base del Sistema Power Chef® con el accesorio de la cuchilla incorporado. Cierra el sistema y hala la cuerda hasta que esté bien picado.
2. 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 sállala 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%

fecha tu
fiesta

Tupperware®

PARA DEMOSTRAR



Sistema Power Chef®



Micro Olla de Presión



Tazón Thatsa® Mediano

OPCIONAL



Tazas
Medidoras



Cucharas
Medidoras



Espátula de
Silicona

Porciones: 4 • Tamaño de la porción: aprox. 8 alitas



PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 20 minutos + 10 minutos
de espera

ALITAS Super Apiladas

- 2 cdas. de miel de arce
- 2 cdas. de mostaza
- 2 a 3 chorritos de salsa picante
- ½ cda. de sal kosher, dividida
- 4 cdas. 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 cda. de sal y 2 cdas. de maicena. Revuelve en la Olla Apilable de 1¼ 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. Tápalas y mételas 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 instantánea. 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%

PARA DEMOSTRAR



Olla Apilable
TupperWave®

OPCIONAL



Tazas
Medidoras



Cucharas
Medidoras



Espátula de
Silicona



Porciones: 4 • Tamaño de la porción: 2 tacos



PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 12 minutos

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 congelados (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 $\frac{1}{2}$ 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. Tápalas y déjalas 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.
5. 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%

PARA DEMOSTRAR



Multiolla Inteligente
Tupperware®

OPCIONAL



Tazas
Medidoras



Cucharas
Medidoras



Tabla de Corta

Porciones: 2 • Tamaño de la porción: 2 fajitas



PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 6 minutos

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

1. 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™.
2. 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%*

fecha tu
fiesta

Tupperware®



PARA DEMOSTRAR



Plancha MicroPro™

OPCIONAL



Cucharas
Medidoras