

14 DELICIOSAS
Recetas



**¡Échale
Champiñones!**

Tercera Edición
Coleccionable

[#misrecetasmonteblanco](https://www.instagram.com/misrecetasmonteblanco)

¿Qué vas a cocinar hoy?

- 03 ¿Cómo conservar los Champiñones en el refri?
- 04 Características de las Especialidades
- 06 Ejotes con Champiñones al ajillo
- 08 Champiñones encebollados
- 10 Sopa de tortilla con Cremini
- 12 Crujientes Cremini con humus de hierbas
- 14 Picadillo con Champicarne
- 16 Tinga de Shiitake
- 18 Gringa de Champiñones
- 20 Crema de calabaza y Champiñones
- 22 Calabacitas a la mexicana con Champiñones
- 24 Ensalada con Shiitake
- 26 Champiñones Porto
- 28 Flautas de papa con Champisalsa verde
- 30 Hamburguesas con Champicarne
- 32 Avocado toast con Champiñones
- 34 Artículo "El Huitlacoche"

¡Recetas rápidas y fáciles de preparar!



¿Cómo conservar los Champiñones en el refri?



Retira el playo de tu charola



Necesitarás una bolsa de estraza



No laves los Champiñones hasta que los vayas a usar, si los lavas y guardas en el refri, se oxidarán muy rápido



Así que solo guárdalos en la bolsa de estraza



Y refrigéralos



Video Tip

Características de las Especialidades

HUITLACOCHÉ

También se conoce como Cuitlacoche



Se le conoce como

TRUFA MEXICANA O CAVIAR AZTECA



Es un **hongo parásito** que prolifera en el grano de maíz



Reconocido como un alimento **nutracéutico**, es decir, que tiene propiedades tanto nutricionales como farmacéuticas



Es **altamente** rico en carbohidratos, como fuente de energía

SETA

Se le conoce como Seta Ostra



Son una fuente de **OLIGOELEMENTOS** (cloro, azufre, boro, manganeso y zinc)



Contienen fibras **prebióticas**, un buen aliado en el control de peso

Bajas en calorías y **saciantes** gracias a su elevado contenido de agua



Ricos en **potasio** importante para la función muscular y cardíaca



¡Descubre lo deliciosos
que son!



SHIITAKE

El hongo Shiitake crece sobre troncos de madera



"shii", que alude al árbol y "take", que significa seta



Destaca su aporte de **Cobre** que
refuerza el sistema inmunitario

Ayuda a **combatir** el cáncer
e infecciones cardiovasculares



Contienen varios fitoquímicos que
protegen el ADN del daño oxidativo

¡Échale Champiñones!

Identifica nuestras especialidades
con la etiqueta negra





**MONTE
BLANCO**

CONTIGO DESDE 1949



Ejotes con *Champiñones* al ajillo

Porciones: 4

Ingredientes



15 min.

- 1 charola de 225g de Champiñones rebanados.
- 500g de ejotes cortados en trozos medianos.
- ½ cebolla finamente picada.
- 2 ajos finamente picados.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Pimienta.

Procedimiento

1. Cuece los ejotes en una olla con agua. Reserva.
2. Fríe con poco aceite la cebolla y los ajos, agrega los ejotes cocidos y los Champiñones.
3. Sazona al gusto con sal y pimienta, mezcla.

Disfruta como platillo principal o guarnición.



Receta



www.monteblanco.com.mx

@monteblanco.mx



**MONTE
BLANCO**

CONTIGO DESDE 1949



Champiñones encebollados

Porciones: 4

Ingredientes



10 min.

- 1 charola de 225g de Cremini rebanados.
- 1 cebolla cortada en julianas.
- 1 ajo picado finamente.
- 80ml de vino blanco.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Pimienta.

Procedimiento

1. En un sartén caliente con aceite, fríe la cebolla y el ajo, agrega sal al gusto.
2. Añade el vino e incorpora los Cremini.
3. Sazona al gusto con sal y pimienta y mantén la cocción a fuego medio hasta que el líquido reduzca y los Cremini estén bien cocidos. Mezcla constantemente.



¡Excelente guarnición!



Receta



www.montebianco.com.mx

  @montebianco.mx



Sopa de tortilla con Cremini

Porciones: 4

Ingredientes



30 min.

- 1 charola de 225g de Cremini rebanado.
- 1 diente de ajo.
- 2 tomates rojos en cuartos.
- 1 chile pasilla sin semillas.
- 1 pedazo pequeño de cebolla blanca.
- 3 tzas de caldo de pollo.
- ½ cdta de orégano.
- Sal.
- Pimienta.
- 100g de queso panela en cubos.
- 1 aguacate en cubos.
- 200g de tiras de tortilla fritas u horneadas.
- Crema ácida opcional.
- 100g de tiras de chile pasilla frito.
- Aceite de oliva virgen extra.

Procedimiento



1. Saltea el ajo, el chile pasilla, la cebolla y el jitomate a fuego medio durante 2 min.
2. Licúa los ingredientes salteados con un poco de sal, pimienta al gusto, ½ cdta de orégano y un chorrillo de agua.
3. Vierte la mezcla en una olla a fuego medio, agrega las tzas de caldo de pollo, incorpora los Cremini y deja hervir.
4. Una vez cocidos los Cremini, sirve en un tazón, agrega las tiras de tortillas, el queso panela, 1 cda de crema, el aguacate y las tiras de chile pasilla.

Disfruta.



Video Receta

www.monteblanco.com.mx

  @monteblanco.mx



Crujientes Cremini con humus de hierbas

Porciones: 2

Ingredientes



30 min.

- 1 charola de 225g de Cremini entero.
- 3 tazas de garbanzos cocidos.
- ½ manojo de cilantro.
- 1 chile jalapeño sin semillas.
- 1 diente ajo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 1/3 de tza de jugo de limón.
- Miel de maple.
- Comino.
- Sal.
- Jugo de ½ limón amarillo.
- Aceite de ajonjolí tostado.
- Salsa de soya.
- Paprika.
- Ajonjolí.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 50g de perejil picado finamente.

Procedimiento

1. En un procesador coloca los garbanzos, agrega el cilantro, el chile jalapeño, el ajo, ¼ de tza de aceite de oliva, el jugo de limón, 1 cdta de miel, 1 cdta de comino, sal al gusto. Mezcla y reserva.
2. En un bowl coloca 1 cda de miel, agrega el jugo del medio limón amarillo, 1 cdta de aceite de ajonjolí, 2 cdas de salsa de soya, ½ cdta de paprika, 2 cdas de ajonjolí, sal y pimienta al gusto. Mezcla y reserva.
3. Corta en cubos pequeños los Cremini, marínalos con la salsa.
4. En una charola para horno, coloca los Cremini y hornea a 200°C por 15 min
5. En un platón extiende el hummus, coloca encima los Cremini, agrega el perejil, un chorrito de aceite de oliva, un poquito de la salsa preparada y ajonjolí.

Disfruta con totopos.



Video Receta



www.monteblanco.com.mx

[@monteblanco.mx](#)



**MONTE
BLANCO**

CONTIGO DESDE 1949



Picadillo con Champicarne

Porciones: 4



15 min.

Ingredientes

- 1 charola de 225g de Champiñón entero.
- Aceite de oliva virgen extra.
- ½ cebolla finamente picada.
- 225g de carne molida de res.
- 2 jitomates cortados en cuartos.
- 1 diente de ajo.
- 1 cubo de consomé de pollo.
- 1 lata de chiles chipotles.
- 1 papa cocida cortada en cubos pequeños.
- 2 zanahorias cocidas cortadas en cubos.
- Chicharos cocidos al gusto.
- Sal.
- 3 hojas de laurel.

Procedimiento



1. Pica los Champiñones finamente. Reserva.
2. En una sartén con poco aceite fríe la cebolla, agrega los Champiñones y mezcla.
3. Agrega la carne, mezcla y reserva.
4. Coloca en la licuadora, el jitomate, el ajo, el cubo de consomé, los chiles chipotles y licúa.
5. Vierte la salsa a la carne y agrega la papa, las zanahorias y los chícharos, un poco de sal y las hojas de laurel. Mezcla muy bien.

Sirve y disfruta.



Video Receta

www.monteblanco.com.mx

  @monteblanco.mx



Tinga de Shiitake

Porciones: 4



30 min.

Ingredientes

- 1 charola de 160g de Shiitake.
- 5 jitomates cortados en cuartos.
- ½ cebolla.
- ½ cebolla cortada en julianas.
- 1 lata de chiles chipotles.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Orégano.
- 3 hojas de laurel.
- Sal.
- 1 tza de frijoles fritos.
- Tostadas.
- Crema.
- 1 aguacate.

Procedimiento

1. Desmenuza el Shiitake, puedes utilizar tus dedos o tenedor. Reserva.
2. En la licuadora coloca los jitomates, la cebolla, 2 chiles chipotles y licua. Reserva.
3. En un sartén con poco aceite fríe la cebolla cortada en julianas, agrega los Shiitake y la salsa.
4. Deja hervir, agrega 1 cdta de orégano, las hojas de laurel y sal al gusto.
5. En una tostada unta un poco de frijoles y coloca un poco de tinga. Agrega un poco de crema y 1 rebanada de aguacate.



Disfruta.



Video Receta



www.monteblanco.com.mx

  @monteblanco.mx



Gringa de Champiñones

Porciones: 4



15 min.

Ingredientes

- 1 charola de 350g de Baby Bella.
- Aceite de oliva virgen extra.
- ½ cebolla picada finamente.
- 1 diente de ajo picado finamente.
- ½ pimiento morrón rojo y verde cortados en tiras.
- Consomé de pollo en polvo.
- Tortillas de harina.
- 200g de queso chihuahua rallado.



Procedimiento

1. Rebana los Baby Bella y reserva.
2. En un sartén caliente con un poco de aceite fríe la cebolla, el ajo, los pimientos, los Baby Bella, sazona con consomé de pollo al gusto y mezcla constantemente a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén cocidos. Reserva.
3. En un sartén calienta una tortilla de harina, agrega un poco de queso, la mezcla de los Baby Bella, un poco más de queso y la otra tortilla. Voltea para calentar por ambos lados.

Disfruta



www.monteblanco.com.mx

  @monteblanco.mx

Video Receta



Crema de calabaza con Champiñones

Porciones: 4



15 min.

Ingredientes

- 1 charola de 225g de Champiñones Enteros.
- 250g de calabaza cortada en trozos medianos.
- Leche de almendras.
- 2 cubos de mantequilla.
- Sal.
- Pimienta.

Procedimiento

1. Cuece la calabaza en una olla caliente con agua durante unos min. Reserva.
2. Rebana los Cremini y cocina en una sartén con la mantequilla, un poco de sal y pimienta al gusto. Reserva algunos Cremini para decorar.
3. Licua la calabaza cocida, la leche y los Cremini.
4. En una olla caliente con poco aceite agrega la mezcla moviendo suavemente durante unos min a fuego medio.



Al servir, decora con los Cremini.



Receta



www.monteblanco.com.mx

  @monteblanco.mx



Calabacitas a la mexicana con Champiñones

Porciones: 4

INGREDIENTES



15 min.

- 1 lata de 380g de Champiñones en Trocitos.
- 3 calabacitas picadas en cubos pequeños.
- 2 jitomates picados en cubos pequeños.
- ¼ cebolla picada finamente.
- 1 diente de ajo picado finamente.
- 1 tza de elote amarillo cocido.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Pimienta.

PROCEDIMIENTO

1. Drena los Champiñones utilizando un colador. Reserva.
2. En una olla con poco aceite, fríe la cebolla y el ajo, agrega los jitomates, las calabacitas, el elote y mezcla.
3. Agrega los Champiñones, sal y pimienta al gusto y mezcla nuevamente.



Video Receta



www.monteblanco.com.mx

  @monteblanco.mx



Ensalada con Shiitake

Porciones: 2



15 min.

Ingredientes

- 1 charola de 160g de Shiitake.
- 1 ajo picado finamente.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 1/2 cebolla cortada en julianas.
- 1 tza de arúgula.
- 1 tza de espinacas.
- Pimienta.
- Avellanas tostadas.
- Queso parmesano rallado.

Procedimiento

1. Corta los Shiitake en rebanadas. Reserva.
2. En un sartén con poco aceite fríe el ajo y la cebolla, agrega el Shiitake.
3. En un plato coloca una base de arúgula y espinaca, agrega la mezcla de Shiitake, pimienta, avellanas al gusto y un poco de queso.



Receta



www.monteblanco.com.mx

[@monteblanco.mx](#)



Champiñones Porto

Porciones: 2

Ingredientes



15 min.

- 1 charola de 160g de Cremini Baby.
- Aceite de oliva virgen extra.
- ½ cebolla picada finamente.
- 2 ajos picados finamente.
- 15 aceitunas picadas finamente.
- 160g de perejil picado finamente.
- Sal.
- Pimienta.
- 1 limón.

Procedimiento

1. Corta finamente los Cremini y reserva.
2. En un sartén caliente con poco aceite fríe la cebolla y los ajos, agrega los Cremini y mezcla constantemente por unos min hasta que estén cocidos. Reserva.
3. En un bowl coloca la mezcla, agrega las aceitunas, el perejil, sal y pimienta al gusto, un chorrillo de aceite y jugo de 1 limón. Mezcla muy bien.

Disfruta con pan o tostadas.



Video Receta



www.monteblanco.com.mx

[@monteblanco.mx](#)



Flautas de Papa con Champisalsa verde

Porciones: 4

Ingredientes



30 min.

- 1 Pouch de 250g de CHAMPISALSA Verde.
- 500g de papa en cubos medianos.
- ¼ tza de leche de almendras.
- Sazonador de pollo en polvo.
- 12 tortillas de maíz.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Queso blanco al gusto.
- Crema al gusto.
- Lechuga al gusto.

Procedimiento



1. Cuece los cubos de papa en una olla con agua.
2. En un bowl coloca la papa cocida, vierte la leche de almendras y agrega el sazónador de pollo al gusto. Machaca.
3. Arma las flautas colocando la papa sobre las tortillas y enrolla.
4. Fríe las flautas con aceite a fuego medio.
5. Vierte la CHAMPISALSA en un bowl y caliéntala en el horno por 1 min.
6. Agrega a las flautas lechuga, queso, crema y la CHAMPISALSA que desees.

¡Listo a disfrutar!



Receta

www.monteblanco.com.mx

  @monteblanco.mx



Hamburguesa con Champicarne

Porciones: 2

Ingredientes



15 min.

- 1 charola de 350g de Baby Bella.
- 350g de carne molida de ternera.
- 1 huevo.
- 1 ramito de cilantro picado finamente.
- Pimienta negra.
- Sal.
- Comino en polvo.
- Pan para hamburguesa.
- Rebanadas de queso manchego al gusto.
- Mayonesa.
- Mostaza.
- Hojas de lechuga al gusto.
- 1 jitomate en rebanadas.
- ¼ de cebolla morada cortada en rodajas.
- Aceite de oliva virgen extra.

Procedimiento



1. Corta finamente los Baby Bella. Reserva.
2. En un bowl coloca la carne, agrega los Baby Bella, el huevo, el cilantro, y al gusto; pimienta, sal y comino. Mezcla muy bien.
3. Arma las porciones de hamburguesa.
4. En un sartén con poco aceite fríe la hamburguesa y agrega la rebanada de queso.
5. En una mitad del pan unta un poco de mayonesa y en la otra mostaza.
6. Coloca sobre una mitad la lechuga, 1 rebanada de jitomate, cebolla, la carne con queso y la otra mitad de pan.

Disfruta con unas papas fritas.



Receta

www.monteblanco.com.mx

  @monteblanco.mx



Avocado toast con Champiñones

Porciones: 1

Ingredientes



10 min.

- 1 lata de 380g de Champiñones rebanados.
- 1 aguacate.
- 2 rebanadas de pan integral.
- 100g de ajonjolí tostado.

Procedimiento

1. Drena la lata de Champiñones. Reserva.
2. Tuesta las rebanadas de pan, unta el aguacate, agrega los Champiñones y el ajonjolí.



Disfrútalo como desayuno, ¡te encantará!



Receta



www.monteblanco.com.mx

  @monteblanco.mx



Su nombre científico (*Ustilago maydis*)

HUITLACOCHÉ

También conocido como Cuitlacoche, trufa mexicana, caviar azteca-ó

El Dios negro de la cocina mexicana

Se ha convertido en un producto gourmet reconocido por chefs a nivel internacional.

Su consumo se origina directamente en la cocina azteca. En la época de la Colonia y hasta el siglo XIX, el Huitlacoche fue alimento de subsistencia para los indígenas y campesinos, y no es sino hasta el siglo XX que comienza a adquirir "autonomía cultural", considerado un manjar.

Ha sido catalogado como un alimento nutraceutico, es decir, que presenta propiedades tanto nutritivas como medicinales o farmacéuticas

Para uso culinario, se cosecha cuando aún está inmaduro. Al ser recolectado dos o tres semanas después de que se infecta una mazorca de maíz aún retiene la humedad y, cuando se cocina, tiene un sabor que ha sido descrito como similar a un hongo: dulce, salado, leñoso y terroso.

Además de un exquisito sabor, contiene ácidos grasos esenciales (Omega 3 y Omega 6), es rico en aminoácidos, en fibra y es bajo en grasas, contiene fósforo, vitamina C, varios minerales y sustancias con propiedades antitumorales.



Es bajo en calorías, dependerá de la forma en que se prepare, **100 g en su estado crudo contiene 4 cal, 8 g de carbohidratos y 4 g de proteína.**

Mientras que 100 g de huitlacoche cocinado y sazonado tiene 68 cal, 4 g de carbohidratos, 2 g de grasa y 2 g de proteína.

Por lo regular este hongo, crece en épocas de lluvia, temporada en la que fácilmente se encuentra en los mercados locales y super mercados, la mejor manera de degustarlo es en quesadillas, sopas, relleno para tamal, salsas, cremas y guisado con cebolla.

No sólo es un excelente alimento, sino también es fuente de importantes ingresos económicos para los productores que lo comercializan gracias a la fama que ha adquirido.

¡Prepáralo como más te guste!



¡Échale Champiñones!

Y compártenos tus creaciones en
nuestras redes sociales usando el
hashtag **#misrecetasmonteblanco**

*¡Siguenos en
redes sociales!*



@monteblanco.mx



www.monteblanco.com.mx



Escanea el código y
descubre más recetas