

**14** DELICIASAS  
*Recetas*



**¡Échale  
Champiñones!**

# ¿QUÉ VAS A COCINAR HOY?

- 03 Beneficios del Huitlacoche
- 04 Anatomía de una Champisalsa
- 06 Crema de Champiñones con nuez
- 08 Ensalada de Champiñones
- 10 Tamales oaxaqueños con Champisalsa morita
- 12 Chile ancho relleno de Huitlacoche con quesillo
- 14 Tortitas de Champiñones y garbanzos
- 16 Ensalada de creminis y berros
- 18 Sopa miso con Portabella y Cremini
- 20 Boneless de Champiñón en airfryer
- 22 Cremini al pibil
- 24 Pastel azteca de Huitlacoche
- 26 Chorizo de Baby bella
- 28 Pasta al ajo con Setas y espinacas
- 30 Tarta vegana de Portabella
- 32 Aguachile de Champiñones
- 34 Honguivoros - serie 1

*¡Recetas rápidas y fáciles de preparar!*



# BENEFICIOS DEL HUITLACOCHÉ ¡RECETA MEJORADA!



**NUEVA FÓRMULA Y  
DELICIOSO SABOR**



**SIN  
CONSERVADORES  
AÑADIDOS**



**NO CONTIENE  
AZÚCAR**



**LO PUEDES  
DISFRUTAR  
DURANTE  
TODO EL AÑO**



**REDUCIDO EN  
GRASAS**



**MANTIENE LA CALIDAD  
NUTRICIONAL**



**EMPAQUE RESISTENTE  
QUE PROTEGE AL PRODUCTO**



# ANATOMÍA DE UNA CHAMPISALSA



?  
**PICAN**

***¡La combinación  
perfecta de ingredientes!***

Salsa elaborada con ingredientes naturales.  
en tres diferentes sabores:



**PASILLA**



**MORITA**



**VERDE**

Preparadas con Champiñones frescos

No contienen conservadores, su  
sabor es único y natural

Están listas en 5 min para agregarlas  
a tu platillo favorito

**¡PRÁCTICAS, DELICIOSAS Y  
NUTRITIVAS!**



**muy picante**



**picante**



**poco picante**



**MONTE  
BLANCO**

CONTIGO DESDE 1949



# CREMA DE Champiñones con nuez

 Porciones: 6

 Tiempo: 20 min

## Ingredientes

- 1 charola de 350g de Baby Bella.
- 2 cubos de mantequilla.
- ½ cebolla cortada en cuartos.
- 3 cdtas de nuez picada.
- 100g de queso crema.
- 3 tazas de caldo de pollo.
- 1 tza de crema.

## Procedimiento

1. Corta los Baby Bella en cuartos. Reserva.
2. En una sartén derrite dos cubitos de mantequilla y fríe la cebolla, agrega los Baby Bella y mezcla por unos min hasta que estén cocidos.
3. Licúa la mezcla de Baby Bella, la nuez, el queso crema y el caldo de pollo.
4. Vierte la mezcla en una olla y agrega la crema, un poco de pimienta y sal, mezcla constantemente a fuego bajo.



Decora al gusto y disfruta



VIDEO RECETA



[www.montebianco.com.mx](http://www.montebianco.com.mx)


  @montebianco.mx






# ENSALADA

## con Champiñones

 Porciones: 4

 Tiempo: 10 min

### Ingredientes

- 1 charola de 160g de Champiñón entero.
- 150g de mix lechuga.
- 125g de queso mozzarella en cubos pequeños.
- 200g de tocino ahumado frito en cubos pequeños.
- 2 cdas de jugo de granada.
- 1 cda de miel.
- 1 cda de vinagre balsámico.
- Semillas de 1 granada.
- 2 cdas de aceite de oliva virgen extra.

### Procedimiento

1. Rebana los Champiñones. Reserva.
2. En un bowl coloca las hojas de lechuga, el queso mozzarella, el tocino ahumado frito en cubos, semillas de granada, los Champiñones, el aceite de oliva, el jugo de granada, el vinagre balsámico y la miel.



Disfruta la deliciosa mezcla de sabores.



VIDEO RECETA



[www.monteblanco.com.mx](http://www.monteblanco.com.mx)

  @monteblanco.mx



# TAMALES OAXAQUEÑOS con CHAMPISALSA morita

 Porciones: 6

 Tiempo: 60 min

## Ingredientes

Para el relleno y armado:

- 2 pouch de 250g de CHAMPISALSA morita
- 300 g de quesillo, cortado en trocitos
- 20 hojas de maíz, remojadas en agua tibia
- Para la masa:
- 1 tza de manteca de cerdo
- 3 tzas de harina de maíz para tamales
- 2 tzas de caldo de pollo, tibio
- Sal al gusto

## Procedimiento

1. Para la masa:
2. Con ayuda de una batidora con el aditamento de pala, bate la manteca de cerdo a velocidad alta hasta que haya esponjado y esté blanquecina.
3. Baja la velocidad y agrega poco a poco la harina de maíz intercalada con el caldo de pollo. Sazona con la sal y continúa hasta terminar de incorporar los ingredientes por completo, la masa debe tener una textura húmeda y untable.



1. Para los tamales:
2. Toma una hoja de maíz y unta con una buena cucharada de masa, ésta debe cubrir la parte inferior de la superficie.
3. Coloca una cucharada de CHAMPISALSA morita al centro de la masa y un trozo de quesillo.
4. Cierra el tamal cuidando envolver el relleno perfectamente. Aprieta muy bien para que no pierda la forma, dobla la punta y coloca en una tamalera preparada con agua hirviendo.
5. Repite el proceso hasta terminar con las hojas de maíz. Cuece entre 60 y 90 minutos según el tamaño de los tamales. Estarán listos cuando la hoja se desprege de la masa.



VIDEO RECETA




[www.montebianco.com.mx](http://www.montebianco.com.mx)

  @montebianco.mx



# CHILE ANCHO

relleno de Huitlacoche  
con quesillo

 Porciones: 4

 Tiempo: 30 min

## Ingredientes

- 1 charola de 250g de Huitlacoche.
- 3 jitomates.
- 1/4 de cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 cda de aceite.
- 1 hoja de laurel.
- Sal.

Para el relleno:

- 1 cda de aceite.
- 1/4 tzas de cebolla finamente picada.
- 1 cda de epazote finamente picado.
- 4 chiles anchos, hidratados y desvenados.
- 1 taza de queso Oaxaca, deshebrado.

## Procedimiento



1. Para el relleno:
  2. Calienta el aceite a fuego medio en un sartén, agrega la cebolla, el Huitlacoche, sazona con epazote, sal y pimienta, cocina 5 min. Reserva.
  3. Rellena los chiles con la preparación anterior y agrega queso Oaxaca y hornea por 10 min.
- 
1. Para la salsa:
  2. Licúa los jitomates con la cebolla y el ajo. Cuela y reserva.
  3. Frie el licuado en una cacerola con poco aceite, agrega agua y una hoja de laurel. Deja hervir hasta obtener un caldillo. Agrega sal al gusto.



VIDEO RECETA



[www.monteblanco.com.mx](http://www.monteblanco.com.mx)

  @monteblanco.mx



**MONTE  
BLANCO**

CONTIGO DESDE 1949



# TORTITAS

## de Champiñones y garbanzos

Porciones: 2

 Tiempo: 15 min

### Ingredientes

- 1 charola de 225g de Champiñones blancos.
- 1 tza de garbanzo cocidos y ligeramente procesados.
- 3 cdas de aceite.
- ¼ de cebolla picada finamente.
- Ajo en polvo.
- ½ tza de harina de avena.
- 1 huevo.
- Aceite de oliva virgen extra.

### Procedimiento

1. Corta los Champiñones en cubos pequeños.
2. Calienta 1 cda de aceite a fuego medio en un sartén grande y sofríe la cebolla y el ajo.
3. Aumenta el fuego al máximo y agrega los Champiñones. Fríe hasta que queden dorados.
4. Muele en un procesador de alimentos los garbanzos hasta obtener una pasta.
5. Mezcla en un tazón la pasta de garbanzo, la harina de avena, el huevo y los Champiñones preparados.
6. Forma con las manos tortitas del tamaño de tu elección.
7. Calienta el aceite restante en un sartén grande y cocina las tortitas durante 5 min por cada lado, o bien, hasta que se doren.



Sirve y acompaña con una ensalada.



VIDEO RECETA



[www.montebianco.com.mx](http://www.montebianco.com.mx)

  @montebianco.mx





# ENSALADA

## de Creminis y berros

 Porciones: 2

 Tiempo: 10 min

### Ingredientes

- 1 charola de 225g de Cremini entero.
- 1 chile serrano pequeño cortado en rebanadas.
- 2 cdas de jugo de limón.
- 1 diente de ajo en puré.
- 2 cdas de salsa de soya.
- 2 cdas de aceite de ajonjolí.
- 4 tzas de berros.
- 2 rábanos rebanados.
- 100g de cacahuete tostado.
- Sal.
- Pimienta.

### Procedimiento



1. Muele en un procesador de alimentos el chile, el jugo de limón, el ajo, los aceites y la salsa de soya. Agrega sal si es necesario. Reserva.
2. Rebana los Cremini lo más delgado posible, con mandolina.
3. Mezcla en un tazón los Cremini con los berros y los rábanos. Vierte a la ensalada la vinagreta y mezcla nuevamente.
4. Agrega el ajonjolí sobre la ensalada de Cremini y berros. Disfruta.



VIDEO RECETA



[www.monteblanco.com.mx](http://www.monteblanco.com.mx)

  @monteblanco.mx



# SOPA MISO

## con Portabella y Cremini

 Porciones: 4

 Tiempo: 30 min

### Ingredientes

- 1 charola de 250g de Portabella rebanado.
- 1 charola de 225g de Cremini, córtalo en cuartos.
- 1 cda de aceite.
- 1 cda de jengibre, córtalo en trozos.
- 1 diente de ajo, partido por la mitad.
- 1 tza de col, cortada en rebanadas gruesas.
- 2 cdas de pasta de miso.
- 3 tzas de fondo de verduras.
- 1/2 tza de espinacas frescas.
- 2 rabos de cebolla de cambray, cortados en julianas.

### Procedimiento

1. Calienta una olla grande a temperatura alta, agréga el aceite, el jengibre y el ajo.
2. Cuando el aceite esté bien caliente agrega los Portabella y Creminis. Saltea ligeramente para perfumar y dorar.
3. Añade la col en juliana y saltea unos min.
4. Disuelve la pasta miso en el fondo de verduras, vierte en la olla de verduras y tapa unos min hasta que de hervor. Retira del fuego.
5. Coloca en platos individuales un poco de espinacas, encima la sopa miso y termina con cebolla de cambray.



¡Disfruta!



VIDEO RECETA



[www.monteblanco.com.mx](http://www.monteblanco.com.mx)

  @monteblanco.mx



# BONELESS

## de Champiñón en air fryer

 Porciones: 4

 Tiempo: 15 min

### Ingredientes

- 2 charolas de 250g Champiñón baby.
- 1 taza de leche entera.
- 1 limón.
- ½ tza de harina, cernida.
- 1 cdta de cebolla en polvo.
- 1 cdta de ajo en polvo.
- ½ cdta de sal.
- ¼ cdta de paprika.
- ¼ cdta de pimienta negra.
- 1 taza de panko.
- ½ tza de salsa picante para alitas.

### Procedimiento

1. En un bowl de cristal coloca la leche entera y exprime el jugo del limón sobre esta, deja reposar unos minutos hasta que la leche tenga una consistencia espesita.
2. Agrega los ingredientes secos a la leche: la harina, la cebolla y ajo en polvo, la sal, la paprika y la pimienta negra molida. Mezcla muy bien para incorporar todos los ingredientes.
3. Prepara tu airfryer colocando un pedazo de papel encerado al fondo.
4. Uno por uno cubre los Champiñones con la mezcla de especias, asegúrate de que queden bien cubiertos. Retira el exceso de masa y acomódalos en el papel encerado de la airfryer dejando 1 cm entre cada uno.
5. Cocina a la temperatura máxima 5 minutos por lado (10 minutos en total).
6. Retira los Champiñones de la airfryer, colócalos en un bowl y baña con la salsa para alitas.



¡Disfrútalos!



VIDEO RECETA



[www.monteblanco.com.mx](http://www.monteblanco.com.mx)

  @monteblanco.mx



**MONTE  
BLANCO**

CONTIGO DESDE 1949



# CREMINI

## al pibil

 Porciones: 2

 Tiempo: 30 min

### Ingredientes

- 1 charola de 225g de Cremini rebanado.
- 1/2 cebolla cortada en julianas.
- 1/2 cebolla morada cortada en julianas.
- 1 tablilla de achiote.
- 1 pizca orégano.
- 1 cda vinagre.
- 1 diente ajo.
- 1 cda de harina.
- 1 cda de consomé de pollo.
- 1/4 tza de agua.
- Tostadas.
- Limones al gusto.

### Procedimiento

1. En la licuadora, mezcla la cuarta parte de la tableta de achiote con el vinagre, 1 cda de consomé de pollo, 1 cda de harina, una pizca de orégano, el ajo y el agua. Reserva.
2. En un sartén con poco aceite, fríe la cebolla y los Cremini.
3. Vierte la mezcla del achiote sobre la cebolla y los Cremini, mezcla constantemente a fuego medio.

Disfrútalos en tostadas con un poco de cebolla morada encima y un toque de limón.



VIDEO RECETA



[www.monteblanco.com.mx](http://www.monteblanco.com.mx)  
  @monteblanco.mx



**MONTE  
BLANCO**

CONTIGO DESDE 1949





# PASTEL AZTECA

## de Huitlacoche



Porciones: 4



Tiempo: 30 min

### Ingredientes

- 1 lata de 420g de Huitlacoche.
- 1 cebolla blanca picada finamente.
- 2 dientes de ajo picados finamente.
- 1 pimiento rojo cortado en cubitos.
- 1 zanahoria rallada.
- 1 calabaza cortada en cubitos.
- 200g de salsa de tomate.
- 1 cdta de comino molido.
- 1 cdta de chile en polvo
- Sal y pimienta al gusto.
- 12 tortillas de maíz calientes.
- 2 tazas de queso vegano rallado.
- Aceite de oliva virgen extra.

### Procedimiento

1. En un sartén con aceite fríe la cebolla, el ajo, el pimiento rojo, la calabaza y la zanahoria. Agrega el Huitlacoche y mezcla.
2. Agrega la salsa de tomate, el comino, el chile en polvo, sal y pimienta al gusto. Mezcla muy bien.
3. En un sartén con aceite, fríe las tortillas por los dos lados.
4. En un molde para hornear, coloca las tortillas formando una base, agrega la mezcla del Huitlacoche y después un poco de queso.
5. Vuelve a colocar una base de tortillas, mezcla de Huitlacoche y queso. Calienta en el horno por 5 min a 180°C.



Disfruta!



VIDEO RECETA



[www.montebianco.com.mx](http://www.montebianco.com.mx)

  @montebianco.mx



**MONTE  
BLANCO**

CONTIGO DESDE 1949



# CHORIZO DE Baby Bella

 Porciones: 4

 Tiempo: 15 min

## Ingredientes

- 1 charola de 350g de Baby Bella.
- 4 chiles guajillo cocidos.
- 2 dientes de ajo.
- Vinagre blanco.
- Orégano en polvo.
- Paprika.
- Comino en polvo.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite de oliva.
- Agua.
- Tortillas de maíz.
- 1/2 cebolla morada cortada en julianas.
- 2 limones.

## Procedimiento

1. Pica los Baby Bella en cubos pequeños. Reserva.
2. Agrega a la licuadora 4 chiles guajillo, 2 cdtas de orégano, 2 cdtas de comino, 1 cdta de pimienta, 1 cdta de paprika, 2 dientes de ajo, un chorrito de vinagre, 1/3 de tza de agua y mezcla.
3. En un sartén con poco aceite, fríe los Baby Bella, agrega la salsa antes preparada y mezcla a fuego medio por unos min hasta que se adhiera la salsa a los Baby Bella.



Disfruta en unos ricos tacos con limón.



VIDEO RECETA



[www.montebianco.com.mx](http://www.montebianco.com.mx)

  @montebianco.mx



# TARTA VEGANA de Portabella

 Porciones: 2

 Tiempo: 30 min

## Ingredientes

- 1 charola de 500g de Portabella entero.
- 250g de masa de maíz (la compras en la tortillería)
- 4 dientes de ajo finamente picados.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Queso vegano para derretir.
- Sal de grano.

## Procedimiento

1. En un frasco de vidrio agrega ajo picado finamente, un chorrito de aceite de oliva y deja reposar unos min.
2. Con una brochita, cubre los Portabella por los dos lados con la mezcla de aceite y ajo.
3. Asa los Portabella en un sartén sin aceite a fuego bajo, agrega un poco de sal sobre ellos y reserva.
4. Con la masa, arma círculos para que sean la base de los Portabella.
5. En los círculos de maíz agrega un poco de queso y coloca encima los Portabella. Hornéalos unos min a 180°C.



Disfrútalos con salsa y ensalada.



VIDEO RECETA



[www.monteblanco.com.mx](http://www.monteblanco.com.mx)

  @monteblanco.mx



# STEAK SÁNDWICH con Champiñones

 Porciones: 1

 Tiempo: 30 min

## Ingredientes

- 1 charola de 250g de Portabella entero.
- 1 chapata crujiente.
- Jerez.
- 1/2 cebolla morada cortada en julianas.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 2 cubos de mantequilla.
- 2 ajos picados finamente.
- 2 ramitas de romero.
- 1/2 tza de crema.
- Pimienta negra.
- Filete de costilla cortado en tiras.

## Procedimiento

1. Corta en rebanadas los Portabella.
2. En un sartén con poco aceite fríe con jerez (un chorrito) la cebolla, agrega los Portabella. Reserva.
3. En un sartén derrite la mantequilla, agrega el ajo, el romero, la crema y un poco de pimienta. Mezcla a fuego medio.
4. Agrega las tiras de filete. Mezcla y reserva.
5. Corta la chapata en dos, unta en las dos partes la salsa del sartén y agrega las tiras del filete con cebolla.



Disfruta!



RECETA



[www.montebianco.com.mx](http://www.montebianco.com.mx)

  @montebianco.mx





# AGUACHILE

## de Champiñones

 Porciones: 4

 Tiempo: 15 min

### Ingredientes

- 1 charola de 225g de Champiñones Rebanados.
- Jugo de 5 limones.
- 1 pepino cortado en cubos.
- 200g de palmitos cortados en cubos.
- 1 tza de tomatillos.
- 1 chile verde (opcional)
- 1 cebolla morada mediana cortada en julianas.
- 1 ramito de cilantro.
- Pimienta.
- Sal.

### Procedimiento

1. En la licuadora mezcla los tomatillos, el cilantro, el chile (opcional), el jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Reserva.
2. En un bowl coloca el pepino, los palmitos, los champiñones y la cebolla.
3. Vierte la preparación reservada y mezcla muy bien.



Disfruta con unas ricas tostadas y aguacate.



VIDEO RECETA



[www.montebianco.com.mx](http://www.montebianco.com.mx)

  @montebianco.mx

# HONGUI VOROS

MÉXICO ES UN PAÍS  
MICOFÍLICO

¿Un país qué?

---

**Micofílico, quiere decir que somos amantes de comer hongos.**

Y es que México es un país megadiverso en el que existen alrededor de ¡200,000 especies! aunque solo unas 3,000 han sido estudiadas. Del total, la población consume más de 350 que crecen de manera silvestre y se adquieren crudas o cocinadas en mercados tradicionales.

Seguro te encantan, pero ¿sabías que sólo en México hay alrededor de 200 variedades comestibles?, las más famosas son el Champiñón blanco, café, las Setas, el Portabella, el Shiitake y el famoso Huitlacoche, cada uno con un sabor y textura peculiar. ¡Todas deliciosas!

Tanto es el amor que le tenemos a los hongos, que México ocupa el primer lugar en América Latina en la producción y consumo de champiñón, produciendo anualmente más de 50,000 toneladas.

En sopas, platillos preparados o quesadillas son un complemento de la dieta, al aportar aminoácidos, carbohidratos, vitaminas, minerales y fibra. Tienen gran capacidad de producir metabolitos con propiedades terapéuticas y efectos antimicrobianos, antifúngicos, antitumorales, antivirales, antiinflamatorios, antioxidantes y antihipertensivos, entre otros.



# ¡Échale Champiñones!

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

*¡Siguenos en  
redes sociales!*

    @monteblanco.mx



[www.monteblanco.com.mx](http://www.monteblanco.com.mx)



Escanea el código y  
descubre más recetas