



**MONTE
BLANCO**

• CONTIGO DESDE 1949 •

14 DELICIASAS
Recetas



Primera Edición
Coleccionable

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

¿Qué vas a cocinar hoy?

- 03 ¿Sabes cómo limpiar los Champiñones?
- 04 Propiedades de los Champiñones
- 06 Huevos al horno en Portabella
- 08 Crema de cilantro con Cremini
- 10 Ensalada con Champiñones
- 12 Crepas rellenas de Champiñones
- 14 Albóndigas de pollo en CHAMPISALSA
- 16 Sopa de Champiñones estilo marquesa
- 18 Cremini en salsas negras
- 20 Baby Bellas rellenos de queso, alcachofa y espinaca
- 22 Nopal con queso panela asado y CHAMPISALSA
- 24 Sopa de papa con Cremini
- 26 Ensalada de fusili con Shiitake
- 28 Aguacate relleno de Champiñones
- 30 Tostadas de Champiñones
- 32 Champiñones en aceite de oliva
- 34 Artículo "El Champiñón"

¡Recetas rápidas y fáciles de preparar!



¿Sabes cómo limpiar los Champiñones?

Existen diferentes formas de hacerlo, aunque debes saber que los Champiñones crecen sobre una composta que es pasteurizada, por lo que la tierra que puedes encontrar en ellos no es dañina y no significa que están sucios, a continuación te daremos 3 tips para eliminarla.

Es muy importante considerar no limpiar los Champiñones hasta que los vayas a utilizar, ya que, al estar en contacto con el agua, se oxidarán pronto y acortarán su caducidad (7 a 10 días refrigerados)

TIPS MONTEBLANCO PARA LA LIMPIEZA DE TUS CHAMPIÑONES:

BAJO EL CHORRO DE AGUA

1

Utiliza un colador bajo el chorro de agua, frotando suavemente cada Champiñón. Después puedes dejarlos unos min en el colador para que se escurra el exceso de humedad y estarán listos.



CON UN PAÑO HÚMEDO

2

Humedece un paño y frota suavemente cada Champiñón, eliminando el exceso de la composta. Con eso es suficiente para que los puedas utilizar.



CON UN CEPILLO

3

Puedes utilizar un cepillo de cerdas suaves, limpia suavemente cada Champiñón. Este proceso lo puedes realizar bajo el chorro de agua o simplemente con las cerdas húmedas sobre un paño seco.



LO QUE  **NUNCA** DEBES HACER

Nunca limpies los Champiñones con jabón, solo con agua es suficiente.

Nunca los sumerjes en agua, los Champiñones son como esponja, así que el agua que absorben se salterán cuando sean cocinados y tu platillo no resultará con buena apariencia, ni sabor.

Nunca los pases, no es necesario, ya que la composta que tiene el Champiñón no está sucia.

Nunca les dejes remojarlo con desinfectante o gotitas de cloro, ya que esto será absorbido por el Champiñón y será el sabor que tenga para tus platillos.

Conoce mucho más sobre el Champiñón, te sorprenderán sus beneficios y propiedades además de la variedad que tenemos para ti.

ECHALE CHAMPIÑONES A TODOS TUS PLATILLOS.



PROPIEDADES DE LOS Champiñones



Contienen **MÁS POTASIO**
que un plátano.

Los Champiñones aportan potasio en proporciones notables, pues una ración de 100 g proporciona 418 mg.



21% DEL TOTAL REQUERIDO
AL DÍA

Fuente de
Antioxidantes



Reducen
el apetito
y generan
sensación
de saciedad

Versatilidad

Ideales para preparar cualquier receta



Omelette



Quesadillas



Crepe



Hamburguesa



Ensalada



Pasta

FORTALECEN el corazón





Reducen la
presión arterial



Alto contenido
en proteína



Refuerzan el
sistema inmune

CUANDO SE TRATA DE
CUIDAR TU SALUD,
LOS CHAMPIÑONES
SON TU MEJOR OPCIÓN



¡Échale Champiñones!

Identifica nuestros Champiñones Blancos
con la etiqueta roja





Huevos al horno en Portabella

Porciones: 4

INGREDIENTES



15 min.

1 charola de 500g de Portabella Entero.

1 huevo por cada Portabella que viene en la charola.

Aceite en spray.

Ajo en polvo.

Sal.

Pimienta.

200g de queso parmesano rallado.

PROCEDIMIENTO

Retira el centro de los Portabella. Sazona con sal, pimienta y ajo en polvo.

Rocía los Portabella con el aceite en spray y hornea a 180°C hasta que estén tiernos.

Coloca un huevo en cada Portabella y añade queso parmesano rallado.

Hornea de nuevo 5 min a 180°C.

¡Disfruta!



Video Receta

www.montebianco.com.mx

  @montebianco.mx



Crema de cilantro con Cremini

Porciones: 4

INGREDIENTES

- 1 charola de 225g de Cremini Rebanado.
- 1 diente de ajo picado finamente.
- 1 cebolla cortada en cubos pequeños.
- 2 tazas de caldo de pollo.
- Sal.
- Pimienta.
- 2 tazas de crema.
- 1 manojo de cilantro picado finamente.
- Aceite de oliva virgen extra.

PROCEDIMIENTO

En una olla caliente un poco de aceite fríe el ajo y la cebolla, añade los Cremini y saltea. Reserva 1/3 de tz de Cremini para el final. Agrega 2 tazas de caldo de pollo y sazona con sal y pimienta al gusto. Añade la crema y mezcla suavemente. Licua la mezcla antes preparada junto con el cilantro. Calienta la mezcla en una olla a fuego medio por unos min. Agrega los Cremini salteados y mezcla por unos segundos. ¡Disfruta!



30 min.



www.monteblanco.com.mx

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

Video Receta



Ensalada con Champiñones

Porciones: 4

INGREDIENTES



15 min.

- 1 lata de 380g de Champiñón en Trocitos.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Jugo de 3 limones.
- Comino.
- Sal.
- Pimienta.
- 1/3 tza de granos de elote.
- 1 pepino cortado en medias lunas.
- 1 tza de tomates cherry cortados a la mitad.
- 1 chile jalapeño cortado en rebanadas (opcional)
- 2 aguacates cortados en cubos.
- 2 cdas de cilantro picado.

PROCEDIMIENTO

En un bowl mezcla; $\frac{1}{4}$ tza de aceite, el jugo de limón, la cda de comino, sal y pimienta al gusto. Mezcla y reserva.

En otro bowl agrega; los granos de elote, el pepino, los tomates, los aguacates, los Champiñones, el cilantro, mezcla de forma envolvente.



Vierte la mezcla antes preparada y disfruta!



Video Receta



www.monteblanco.com.mx

  @monteblanco.mx



Crepas rellenas de Champiñones

Porciones: 4



30 min.

INGREDIENTES

1 charola de 250g de Champiñón Baby.
1 ¼ tza de leche.
120g de harina de trigo.
3 huevos.
Aceite de oliva virgen extra.
100g de mantequilla.
½ cebolla cortada en cubos pequeños.
1 tza de crema.
2 cdtas de chile chipotle.
200g de queso Chihuahua rallado
Sal.
Pimienta.

PROCEDIMIENTO

En la licuadora mezcla; la leche, la harina, los huevos, ¼ tza de aceite, 50g de mantequilla y ½ cdta de sal. Reserva.

En un sartén unta el resto de la mantequilla y vierte ¼ de la mezcla antes preparada para ir cociendo las crepas. Reserva.

En un sartén caliente coloca un poco de aceite, acitrona la cebolla y agrega los Champiñones, mezcla hasta que estén bien cocidos. Reserva.

En la licuadora mezcla; la crema, el chile chipotle, 125g de queso Chihuahua. Vierte la mezcla en un sartén y sazona al gusto con sal y pimienta.

Rellena las crepas con los Champiñones, báñalas con la salsa antes preparada y añade un poco de queso Chihuahua.

¡Disfrútalas!



Video Receta



www.montebianco.com.mx

  @montebianco.mx



Albóndigas de pollo en CHAMPISALSA (verde)

Porciones: 4

INGREDIENTES



30 min.

3 pouch de 250g de CHAMPISALSA Verde.

500g de pollo molido.

1 huevo.

2 dientes de ajo picados finamente.

1 ramito de perejil picado finamente.

Harina de trigo.

¼ tza de agua.

Sal.

Pimienta.

PROCEDIMIENTO

En un bowl coloca; el pollo, el huevo, el cilantro, el ajo, el perejil, sal y pimienta al gusto.

Mezcla muy bien.

Comienza a formar las bolitas con la mezcla, cúbreelas de harina y reserva.

Calienta aceite en un sartén y fríe las albóndigas.

Después incorpora las CHAMPISALSA, y agrega el agua y mezcla suavemente.

¡Disfruta con un rico arroz!



Video Receta

www.monteblanco.com.mx

  @monteblanco.mx



Sopa de Champiñones estilo marquesa

Porciones: 4

INGREDIENTES

- 1 charola de 225g de Cremini Rebanado.
- ½ cebolla morada cortada en julianas.
- 1 diente de ajo picado finamente.
- ¼ de taza de cilantro.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 2L de agua.
- 2 cubos de consomé de pollo.



15 min.

PROCEDIMIENTO

Sofríe el ajo y la cebolla en una olla con poco aceite, agrega los Cremini, 2L de agua y los cubos de consomé. Deja hervir de 5 a 10 min. Al servir agrega el cilantro.

Un toque de exquisito sabor con MONTEBLANCO



Video Receta



www.montebianco.com.mx

[@montebianco.mx](#)



Cremini en salsas negras

Porciones: 2

INGREDIENTES



15 min.

- 1 charola de 160g de Cremini Baby.
- 1 cebolla morada cortada en cubos pequeños.
- 2 chiles serranos cortados en rodajas.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Jugo sazoador.
- Salsa inglesa.
- Sal.

PROCEDIMIENTO

En un sartén previamente caliente agrega un chorrito de aceite, incorpora la cebolla y el chile. Mezcla constantemente a fuego bajo.

Incorpora los Cremini y añade, 2 cdas de jugo sazoador y 1 cda de la salsa inglesa. Mezcla constantemente hasta que los Cremini estén bien cocidos. Agrega sal al gusto.

Botanea con MONTEBLANCO



www.montebianco.com.mx

  @montebianco.mx

Video Receta



Baby Bellas

reellenos de queso, alcachofa y espinaca acompañados de bistec

Porciones: 2

INGREDIENTES

1 charola de 250g de Baby Bellas Rellenos.

2 bisteces.

Aceite de oliva virgen extra.

Sal y pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO

Coloca los Baby Bella Rellenos en un platón para microondas y caliéntalos por 1.30 min. Reserva.

En un sartén caliente con poco aceite, fríe los bisteces, sazonándolos con sal y pimienta al gusto.

Sirve los Baby Bella Rellenos junto con el bistec.

Disfruta de está super rápida y deliciosa receta.

La innovación de sabor con MONTEBLANCO





Video Receta



10 min.

www.montebianco.com.mx

  @montebianco.mx



Nopal con queso panela asado y CHAMPISALSA (pasilla)

Porciones: 2

INGREDIENTES



15 min.

- 1 pouch de 250g de CHAMPISALSAS Pasilla.
- 4 nopales.
- 300g de queso panela rebanado.
- Sal.
- Pimienta.

PROCEDIMIENTO

Lavar y secar los nopales.

En un sartén caliente con poco aceite asa los nopales sazonando con sal y pimienta al gusto. Reserva.

Utilizando el mismo sartén asa el queso y colócalo sobre el nopal.

Calienta la CHAMPISALSA Pasilla en un bowl para microondas por 1.5 min y vierte sobre el nopal con queso.

¡Disfruta!



Receta



www.monteblanco.com.mx

[Instagram](https://www.instagram.com/monteblanco.mx) [Facebook](https://www.facebook.com/monteblanco.mx) @monteblanco.mx



Sopa de papa con Cremini

Porciones: 4

INGREDIENTES



30 min.

1 charola de 225g de Cremini Entero.

2 tz de papa cambray.

1 chile serrano.

1 diente de ajo.

1 cubo concentrado de tomate.

1 tz de puré de tomate.

Cebolla en polvo.

Sal.

1L de agua.

Aceite vegetal.

Pollo deshebrado al gusto.

½ tz de granos de elote.

PROCEDIMIENTO

Rebana los Champiñones Cremini. Reserva.

Pela las papas y córtalas en cubos. Reserva.

Corta en rodajas el chile. Reserva.

En la licuadora agrega el ajo, el cubo de tomate, el puré de tomate, la cebolla en polvo, sal al gusto, el litro de agua y mezcla. Reserva.

Fríe las papas en un sartén con dos cucharas de aceite, agrega los Cremini, el pollo, los granos de elote, el chile serrano, y la mezcla antes preparada. Mezcla y deja a fuego medio por 5 min.

Elige comer rico y saludable, elige MONTEBLANCO



Video Receta



www.monteblanco.com.mx
@monteblanco.mx



Ensalada de fusili con Shiitake

Porciones: 2

INGREDIENTES



30 min.

- 1 charola de 160g de Shiitake.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 1/3 de cebolla cortada en julianas.
- Sal.
- 200g de queso panela cortado en cubos pequeños.
- 120g de arúgula.
- 400g de pasta fusilli cocida.
- 1 chile de árbol picado finamente.

PROCEDIMIENTO

Rebana los Shiitake y reserva.

En un sartén previamente caliente agrega un chorrito de aceite y fríe la cebolla junto con el Shiitake, sazonando al gusto con un poco de sal.

Agrega el queso panela y mezcla todo muy bien.

Reserva.

En un plato, coloca la arúgula, sobre ella la pasta fusilli y la mezcla del Shiitake.

Al servir puedes colocar al gusto un poco del chile de árbol sobre la preparación.

El sabor MONTEBLANCO



Video Receta



www.montebianco.com.mx

  @montebianco.mx



Aguacate relleno de Champiñones

Porciones: 2

INGREDIENTES



15 min.

1 charola de 160g de Champiñones Enteros
4 aguacates
4 jitomates
½ cebolla
1 chile jalapeño o serrano
Jugo de un limón
2-3 ramitas de cilantro
Sal
Pimienta
Aceite de oliva virgen extra

PROCEDIMIENTO

Corta los Champiñones, el jitomate y la cebolla en cubos. Reserva.

Pica finamente el cilantro. Reserva.

Corta en rodajas el chile. Reserva.

En un bowl mezcla todos los ingredientes antes cortados, agrega el jugo de limón, sazona con un poco de sal y pimienta y mezcla muy bien.



Agrega un chorrito de aceite de oliva y vuelve a mezclar. Reserva. Pela y corta los aguacates a la mitad, retira el hueso y agrega la mezcla preparada anteriormente y disfruta.



Receta



www.monteblanco.com.mx

  @monteblanco.mx



Tostadas de Champiñones

Porciones: 4

INGREDIENTES

- 1 charola de 160g de Champiñón Entero.
- 2 jitomates picados en cubos pequeños.
- 1 cebolla cortada en cubos pequeños.
- 70g de cilantro finamente picado.
- 1 taza de guacamole.
- 3 nopales cortados en tiras pequeñas.
- Aceite virgen extra.
- Sal.
- Pimienta.
- Tostadas.



15 min.

PROCEDIMIENTO

Corta los Champiñones en rebanadas. Reserva.
En un sartén con aceite caliente fríe media cebolla, después incorpora los nopales, sazona con sal y pimienta al gusto y mezcla constantemente hasta que queden cocidos. Reserva.
En otro sartén con aceite caliente fríe 1/2 cebolla, añade los Champiñones y el jitomate, mezcla constantemente a fuego medio y sazona al gusto con sal y pimienta. Reserva.
Unta las tostadas con el guacamole, agrega los nopales y encima la mezcla de Champiñones, espolvorea un poco de cilantro.

Un antojo con MONTEBLANCO



Receta



www.monteblanco.com.mx

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



Champiñones en aceite de oliva

Porciones: 4

INGREDIENTES

1 charola de 500g de Champiñón Jumbo.
½ taza de aceite de oliva virgen extra.
Vinagre.
1 diente de ajo picado finamente.
Tomillo.
1 cda de ralladura de cáscara de limón.
Sal y pimienta al gusto.



30 min.

PROCEDIMIENTO

Vierte ½ taza de aceite de oliva en un bowl y añade un chorrillo de vinagre, el ajo picado, 1 cda de tomillo, la ralladura de limón, sal y pimienta al gusto. Mezcla todos los ingredientes. Agrega los Champiñones y mezcla de nuevo. Déjalos marinar por 20 min. Después en un sartén caliente, cocínalos por ambos lados.

Una excelente opción como entrada o guarnición.



Video Receta



www.monteblanco.com.mx
@monteblanco.mx

EL CHAMPIÑÓN,

tú excelente aliado para bajar de peso

El Champiñón es un alimento muy apreciado en la cocina por su facilidad para combinarlo con otros ingredientes desde conformar un excelente platillo o una guarnición perfecta.

Cuenta con excelentes beneficios y propiedades que lo hacen ideal para ser recomendados en dietas. Su versatilidad nos permite comerlos crudos o cocidos en un sinfín de platillos disfrutando su exquisito sabor.

Si tu propósito de año nuevo es comer sanamente o bajar unos kilos, los Champiñones son la opción para cumplirlo.

Te enlistamos algunos de las propiedades que hacen del Champiñón ideal para el control de peso;

Alto contenido en fibra

La fibra insoluble del Champiñón es incluso más efectiva que la de otros vegetales para actuar a nivel intestinal. Se trata de un nutriente que pasa directamente al intestino grueso, donde actúa como fuente de energía para las bacterias que forman parte de la flora del colon.

Por su elevado contenido en agua y fibra, el Champiñón favorece el tránsito intestinal haciendo las digestiones mucho más ligeras y brindando un efecto saciante.

Bajos en calorías

Totalmente libre de colesterol de hecho, favorece la reducción de este nutriente en sangre. Bajo contenido en calorías, considerado uno de los alimentos que menos engordan.

Aporte de Proteínas

Contiene proteínas vegetales de gran calidad, ayudando en el crecimiento, la reparación y mantenimiento de los músculos, órganos y tejidos, así que, al bajar de peso, ayudarás a tu cuerpo a mantenerse firme.

Absorción de nutrientes

Facilita la absorción de nutrientes a nivel intestinal, esto se debe concretamente a su contenido en vitamina C, que se une a algunos metabolitos y minerales de la dieta para aprovecharlos al máximo.

Gracias a estas y otras muchas propiedades de los Champiñones, adelgazar es más fácil y saludable, sin pasar hambre y con el correcto aporte de nutrientes.

**Elige cuidarte, Elige comer rico,
Elige MONTEBLANCO**



¡Échale Champiñones!

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



*¡Síguenos en
redes sociales!*



@monteblanco.mx



www.monteblanco.com.mx



Escanea el código y
descubre más recetas