



• CONTIGO DESDE 1949 •

14 DELICIOSAS
Recetas



¡Échale
Champañones!

Segunda Edición
Coleccionable

#misrecetasmonteblanco

¿Qué vas a cocinar hoy?

- 03 ¿Cómo conservar los Champiñones en el congelador?
- 04 Características del Champiñón Café
- 06 Sopa de parmesano con Shiitake y avellanas
- 08 Bagel de Baby Bellas ahumados
- 10 Cremini Baby toreados
- 12 Cocktail de Champiñones
- 14 Portabella a la caprese
- 16 Tlacoyos de Huillacoche
- 18 Lentejas con Champiñones
- 20 Pollo en salsa de Champiñones
- 22 Fideo seco con Champiñones
- 24 Portabella relleno de camarones
- 26 Champiñones a la cerveza
- 28 Suadero de Champiñones
- 30 Champiñones empanizados
- 32 Papas con Champiñones
- 34 Artículo "Umami"

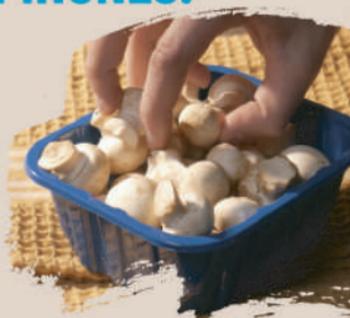
¡Recetas rápidas y fáciles de preparar!



PARA CONGELAR LOS CHAMPIÑONES:

1

Saca tus Champiñones de la charola, límpialos con un trapo húmedo para eliminar el exceso de humedad y/o composta.



2

Córtalos en cuartos. En una bolsa, anota con un plumón indeleble la fecha en la que estás congelando tus Champiñones (duran de 6 a 8 meses).



3

Guarda tus Champiñones en la bolsa y ciérrala eliminando el aire. Mete la bolsa al congelador.



PARA DESCONGELAR LOS CHAMPIÑONES:



Sácalos del congelador y guárdalos en el refri unas horas.

Utilízalos ese mismo día, si no, soltarán agua y su apariencia y consistencia no serán idóneas para tus platillos

CARACTERÍSTICAS DEL Champiñón Café

Se puede encontrar en diferentes presentaciones:

Cremini Baby

Cremini

Baby Bella

Portabella

El mismo Champiñón,
pero en diferentes
etapas de
crecimiento

Pruébalo en tus parrilladas
Úsalo como sustituto de carne

Impacto positivo en la salud intestinal debido a los **prebióticos** que contienen



Son la fuente más alta de **ergotioneína**, antioxidante y protector celular

Es un regulador inmunológico, y tiene propiedades **antiinflamatorias**

Fuente de **UMAMI** que resalta el sabor de los ingredientes con los que se mezcla



Color

Café



Textura

Firme



Olor

Terroso



Sabor

Ligeramente más intenso, mayormente intenso si el champiñón es más grande o maduro como el portabella.

¡Échale Champiñones!

Identifica nuestros Champiñones Cafés con la etiqueta naranja





Sopa de parmesano con *Shiitake* y avellanas

Porciones: 4

Ingredientes

- 1 charola de 160g de Shiitake.
- Aceite virgen extra.
- 1 ajo picado finamente.
- 200ml de leche.
- 200ml de caldo de pollo.
- Sal.
- Pimienta.
- 30 avellanas tostadas y rebanadas.
- 100g de queso parmesano rallado.
- 4 tallos de cebollino picados finamente.



30 min.

Procedimiento

1. Rebana el Shiitake. Reserva.
2. En una olla con aceite fríe el ajo y agrega el Shiitake.
3. Después vierte la leche, el caldo de pollo y sazona al gusto con sal y pimienta, deja a fuego medio hasta que los Shiitake estén cocidos.
4. Vierte la mezcla y agrega un poco de avellanas.
5. Agrega un poco de queso y cebollino al gusto.



Video Receta

www.monteblanco.com.mx

  @monteblanco.mx



Bagel de Baby Bellas ahumados

Porciones: 4



30 min.

Ingredientes

- 1 charola de 350g de Baby Bella.
- 4 bagels.
- 1 cdta de pimientón ahumado.
- ½ cdta de pimienta negra.
- 1 cdta de ajo en polvo.
- ½ cdta de cebolla en polvo.
- 2 cdas de puré de tomate.
- 1 cda de jarabe de maple.
- 2 cdas de salsa de soya ligera.
- 2 cdas de salsa de soya oscura.
- Mantequilla.
- Lechuga al gusto.
- 1 jitomate en rebanadas.

Procedimiento

1. Rebana los Baby Bella y reserva.
2. En un bowl coloca: el pimientón, la pimienta, el ajo, la cebolla, el puré de tomate, el jarabe, las salsas de soya y mezcla.
3. Agrega los Baby Bella y mezcla muy bien, para que cada rebanada quede cubierta de la salsa.
4. Hornea los Baby Bella a 180 °C durante 10 min.
5. Corta el bagel en dos partes, en una unta mantequilla y coloca las rebanadas de los Baby Bella, agrega lechuga y jitomate, cubre con la otra mitad y disfruta!



Video Receta

www.monteblanco.com.mx

  @monteblanco.mx



Cremini Baby toreados

Porciones: 4

Ingredientes



15 min.

- 1 charola de 250g de Cremini Baby.
- 30g de chile serrano.
- Aceite de oliva virgen extra.
- ½ cebolla cortada en julianas.
- Salsa de soya.
- 1 limón.

Procedimiento

1. Corta a la mitad los Cremini Baby y reserva.
2. Con la mano rueda con presión los chiles sobre una superficie plana para que puedan liberar el jugo fácilmente.
3. En un sartén caliente con aceite fríe la cebolla y los chiles hasta que los comiences a ver ligeramente dorados.
4. Agrega los Cremini Baby y fríe hasta que comiencen a dorarse.
5. Colócalos en un bowl y agrega salsa de soya y un chorrito de limón.



Video Receta



www.monteblanco.com.mx

  @monteblanco.mx



Cocktail de Champiñones

Porciones: 4

Ingredientes



15 min.

- 1 lata de 380g de Champiñones en Trocitos.
- 3 jitomates cortados en cubos pequeños.
- ½ cebolla cortada en cubos pequeños.
- Chiles verdes al gusto.
- 5 ramas de cilantro.
- Jugo de limón al gusto.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 1 aguacate cortado en rebanadas.
- Salsa de soja.
- Sal.
- Pimienta.
- Catsup.
- Galletas saladas.

Procedimiento

- Drena la lata de Champiñones y reserva.
- En un bowl, coloca los jitomates, la cebolla, los Champiñones, un chorrito de aceite de oliva, un chorrito de jugo de limón, el cilantro, 2 cdas soperas de salsa de soja, sal y pimienta al gusto. Mezcla muy bien.

Disfruta acompañado de galletas saladas con un poco de catsup y aguacate.



Video Receta



www.montebianco.mx

[@montebianco.mx](#)



Portabella a la caprese

Porciones: 4

Ingredientes



30 min.

- 1 charola de 500g de Portabella Entero.
- 2 cubos de mantequilla.
- 1 ajo finamente picado.
- 1 jitomate cortado en rebanadas.
- 150g de queso mozzarella en rebanadas.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Pimienta.
- Vinagre balsámico.
- Azúcar.

Procedimiento

1. Derrite los cubos de mantequilla en un sartén y agrega el ajo, fríe un poco sin que se evapore la mantequilla. Reserva.
2. Retira el tallo del Portabella y vierte la mezcla antes preparada sobre las laminillas de este.
3. Agrega las rebanadas de jitomate y queso, un poco de aceite, sal y pimienta al gusto.
4. Hornea a 180°C por 15 min aprox.

Para la reducción:

1. En una olla pequeña calienta a fuego bajo ½ taza de vinagre con 2 cdas de azúcar, mezclando constantemente hasta que la mezcla espese.
2. Vierte un poco de esta mezcla sobre los Portabella y disfruta.



Video Receta



www.monteblanco.com.mx

[@monteblanco.mx](#)



Tlacoyos con Huitlacoche

Porciones: 6

Ingredientes



15 min.

- 1 charola de 250g de Huitlacoche.
- 12 tlacoyos rellenos de frijol.
- 1 ajo picado finamente.
- Aceite de oliva virgen extra.
- ½ tza de crema.
- ½ taza de queso rallado.
- Sal.
- Pimienta.
- Salsa para acompañar (al gusto).

Procedimiento

1. En un sartén con poco aceite fríe el Huitlacoche con el ajo, sazona con sal y pimienta al gusto. Reserva.
2. Sofríe los tlacoyos en el aceite.
3. Cúbrelos con el Huitlacoche preparado y báñalos con crema, queso rallado y salsa.



Receta



www.monteblanco.com.mx

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



Lentejas con Champiñones

Porciones: 4

Ingredientes



50 min.

- 1 charola de 160g de Champiñones Enteros.
- Aceite de oliva extra virgen.
- 1 cebolla picada en cubos.
- 1 diente de ajo picado finamente.
- 100g de chorizo rebanado.
- 1 papa cortada en cubos.
- 1 zanahoria cortada en cubos.
- 1 pimiento picado en cubos.
- 1 jitomate picado en cubos.
- 250g de lentejas.
- 1l de agua.

Procedimiento

1. Rebana los Champiñones y reserva.
2. En un sartén con poco aceite, agrega la cebolla, el ajo y el chorizo, la papa, la zanahoria, el pimiento, los Champiñones y mezcla muy bien.
3. Agrega las lentejas, el agua y sazona al gusto con consomé de pollo.
4. Mezcla todo muy bien y deja cocinar por 30 min a fuego medio.



Video Receta

www.monteblanco.com.mx

  @monteblanco.mx



Pollo en salsa de Champiñones

Porciones: 4

Ingredientes



30 min.

- 1 charola de 225g de Champiñón Rebanado.
- ½ cebolla picada finamente.
- 1 ajo picado finamente.
- ½ barra de mantequilla.
- Leche evaporada.
- ½ L de consomé de pollo.
- ½ L de agua.
- 150g de queso manchego.
- 4 pzas de pollo cocidas.

Procedimiento

- En un sartén fríe la mitad de la cebolla y ajo con mantequilla; retira del fuego y licúa con leche evaporada, consomé de pollo, agua y queso manchego. Reserva.
- Fríe el resto de la cebolla con los Champiñones hasta que se doren.
- Vierte la salsa y mezcla; agrega las pzas de pollo y cocina a fuego medio durante 10 min.



www.monteblanco.com.mx

  @monteblanco.mx

Receta



Fideo seco con Champiñones

Porciones: 4

Ingredientes



15 min.

- 1 lata de 380g de Champiñones en Trocitos.
- Aceite de maíz.
- 200g de pasta de fideo.
- 4 jitomates cortados en cuartos.
- ¼ de cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 cubo de concentrado de tomate.
- Sal con cebolla en polvo.
- 2 tzs de agua.

Procedimiento

1. Drena la lata de Champiñones y reserva.
2. En una olla, calienta el aceite y fríe el fideo hasta que esté dorado.
3. Licúa el jitomate con la cebolla, el ajo, el cubo de concentrado de tomate, la sal con cebolla y el agua.
4. Cuela la mezcla sobre el fideo frito, agrega los Champiñones y mezcla constantemente a fuego medio por 10 min hasta que el fideo esté cocido.

Disfruta con un poco de crema y queso rallado.



Receta



www.montebianco.com.mx

  @montebianco.mx



Portabella relleno de camarones

Porciones: 4



30 min.

Ingredientes

- 1 charola de 500g de Portabella Entero.
- Sal.
- Pimienta.
- Ajo picado.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 1 tz de camarones chicos pelados.
- 1 jitomate cortado en cubos pequeños.
- 2 ramitos de albahaca finamente picada.

Procedimiento

1. Retira el tallo y las laminillas del Portabella.
2. Corta el tallo finamente y reserva.
3. Coloca un poco de sal, pimienta y ajo a los Portabella. Agrega un poco de aceite y hornea a 230°C por 10 min. Reserva.
4. Mezcla el jitomate con un poco de aceite de oliva y albahaca. Reserva.
5. En un sartén con poco aceite fríe una cdta de ajo, los camarones, el tallo del Portabella y la mezcla del jitomate. Mezcla por 5 min.
6. Rellena los Portabella con la mezcla antes preparada.



Video Receta

www.montebianco.com.mx

  @montebianco.mx



Champiñones a la cerveza

Porciones: 4

Ingredientes



15 min.

- 1 charola de 500g de Champiñones Jumbo.
- 1 cda de mantequilla.
- ½ cebolla picada.
- 1 diente de ajo picado finamente.
- 1 tz de cerveza.
- Ralladura de 2 limones.
- Jugo de ½ limón.
- Sal (opcional)

Procedimiento

1. En un sartén caliente, derrite la mantequilla y agrega la cebolla y el ajo, fríe ligeramente.
2. Incorpora los Champiñones, la taza de cerveza, el limón rallado y el jugo de limón.
3. Cocinar por 10 min a fuego medio.

Si deseas puedes agregar sal al gusto.



Video Receta



www.montebianco.com.mx

  @montebianco.mx



Suadero de Champiñones

Porciones: 4



30 min.

Ingredientes

- 1 charola de 225g de Cremini Rebanado.
- 1l de caldo de Champiñones sazonado.
- 300g de soya texturizada.
- 2 hojas de laurel.
- Orégano.
- 2 cdtas de salsa de soya.
- 1 diente de ajo picado finamente.
- 1 cebolla picada finamente.
- Un ramito de cilantro picado finamente.
- Limones al gusto.

Procedimiento

1. Pica finamente los Champiñones. Reserva.
2. En una olla vierte el caldo de Champiñones e incorpora la soya, las hojas de laurel, 1 ctda de orégano, 2 cdtas de salsa de soya, mezcla y deja hidratar a fuego medio por 20 min.
3. Cuela la soya hidratada retirando el exceso de agua. Reserva.
4. En un sartén caliente con aceite fríe el ajo, la cebolla, agrega la soya hidratada y los Cremini, sazona al gusto con sal y pimienta.

Sírvelos con cilantro, cebolla y un chorrito de limón.



Video Receta



www.monteblanco.com.mx

[@monteblanco.mx](#)



Champiñones empanizados

Porciones: 4

Ingredientes

- 1 charola de 250g de Champiñón Baby.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 100g de harina de trigo.
- 1 huevo.
- 100g de pan molido.
- Sal.
- Pimienta.
- Mostaza.



30 min.

Procedimiento

1. En un plato extendido coloca un poco de harina y expándela sobre el plato. Reserva.
2. Bate el huevo en un bowl. Reserva.
3. En un plato extendido coloca un poco de pan molido, expándelo sobre el plato. Reserva.
4. En un bowl coloca los Champiñones y aderézalos con un poco de mostaza, sal y pimienta al gusto.
5. Cada Champiñón, pásalo primero por el huevo, después por la harina y al final por el pan molido. Reserva.
6. En un sartén con aceite caliente, fríe los Champiñones.

¡Disfrútalos con catsup o algún otro aderezo!



Video Receta



www.monteblanco.com.mx

  @monteblanco.mx



Papas con Champiñones

Porciones: 4

Ingredientes



30 min.

- 1 charola de 225g de Champiñones Rebanados.
- 4 papas cocidas cortadas en cubos medianos.
- 1 cebolla cortada en julianas.
- 2 cdas de mantequilla.
- ½ cda de aceite vegetal.
- Sal.
- Pimienta.
- ½ cucharadita de tomillo.

Procedimiento

1. En un sartén caliente agrega la mantequilla, sofríe la cebolla por unos min a fuego medio moviendo constantemente.
2. Agrega los Champiñones y cocina otros min hasta que estén cocidos.
3. Añade las papas y sazona con tomillo, sal y pimienta.

¡Disfruta de esta deliciosa guarnición!



Receta



www.monteblanco.com.mx

  @monteblanco.mx



¿Sabías que ...?

LOS CHAMPIÑONES SON FUENTE DE UMAMI

UMAMI SIGNIFICA LITERALMENTE "SABROSO" EN JAPONÉS Y ES CONSIDERADO EL 5° SABOR.

Las papilas gustativas, que se encuentran en la lengua, son los principales receptores que nos permiten reconocer y degustar los sabores habituales que todos conocemos: dulce, salado, amargo y ácido, pero esta lista no acaba aquí. Hay un quinto y 'escurridizo' sabor, el umami, que parece reunir matices de todos los anteriores y que, cuando está presente, consigue realzarlos, darles mayor intensidad, haciendo que cualquier alimento que lo contenga resulte magistralmente equilibrado al gusto y se convierta en un 'sabroso' manjar.

El sabor umami no sobresale, pero resulta envolvente en la lengua y el paladar, prolongando el propio proceso de la degustación y permitiendo apreciar la riqueza de sabores de cada alimento. Si hay umami, una receta

queda 'redonda' y degustarla resulta una experiencia muy placentera. además, que la detección de umami, a través del sentido del gusto, favorece la salivación y la secreción de jugos gástricos que facilitan la digestión.

El sabor umami se encuentra naturalmente en los Champiñones, resalta el sabor de los ingredientes de cada platillo con el que son cocinados, garantizando un delicioso sabor, además de ayudar a disminuir el uso de sodio, entre muchas otras bondades, que hacen de ellos los preferidos en la gastronomía mexicana.

Así es que ... Échale Champiñones a todos tus platillos y elige comer sano y delicioso con MONTEBLANCO

ASÍ SE DETECTAN LOS SABORES EN LA LENGUA:



¡SABROSO!

*¡Siguenos en
redes sociales!*



@monteblanco.mx



www.monteblanco.com.mx

¡Échale Champiñones!

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



Escanea el código y
descubre más recetas