

60  
*Recetas fáciles  
y prácticas*



BY MIRCINY MOLIVIATIS



mirciny  
moliviatis



# Índice

- 03** SOPAS
- 09** ENSALADAS
- 18** ENTRADAS
- 24** PLATOS
- 57** ADEREZOS
- 62** POSTRES



**mirciny**  
molviatis

# Sopas



mirciny  
molivatis



# Sopa de berro

## Ingredientes:

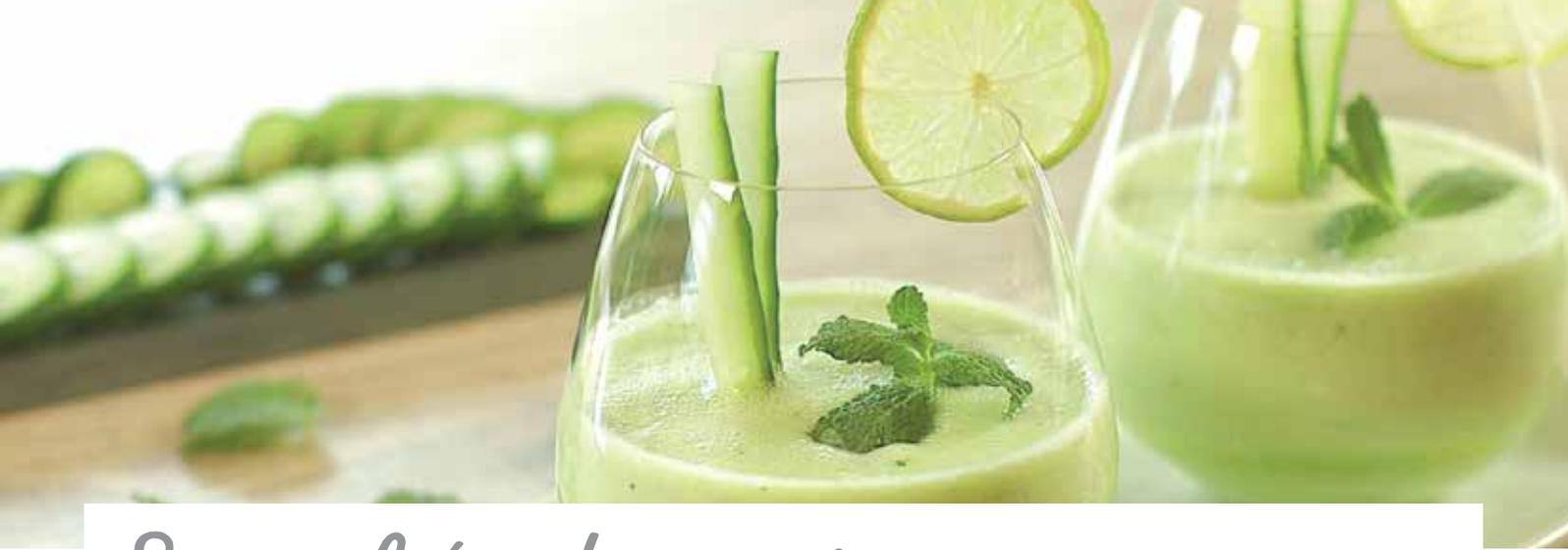
- Un paquete de berro
- 1 cebolla grande
- 1 papa grande
- Litro y medio de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva o un cuadrito de mantequilla
- 2 cucharadas de crema
- sal y pimienta

## Preparación:

- Se sofríe la cebolla en el aceite o mantequilla
- Se coloca la papa cortada en dados
- Se añade el agua y los berros bien lavados
- Cocinar hasta que la papa esté tierna
- Licuar
- Verter la mezcla en una olla, agregar la crema y llevar de nuevo al fuego, por espacio de 2 minutos
- Sazonar

5 personas





# Sopa fría de pepino y manzana

## Ingredientes:

- 2 pepinos
- 2 manzanas
- 1 cebolla picada finamente
- 1 lechuga pequeña romana
- Agua fría
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal
- Vinagre

## Preparación:

- Cortar los pepinos en cubos
- Añadir la cebolla picada finamente
- Corta las manzanas peladas en dados y añádelos
- Aliña con el aceite, vinagre al gusto, sal. Mantén en el frío.
- Incorpora la lechuga picada finamente y el agua fría.
- Termina de sazonar y sirve en plato hondo
- Acompaña con pan tostado.

6 personas





## *Sopa yogurt y pepino*

### Ingredientes:

- 3 pepinos sin semillas y rallados
- 1 ½ taza de yogurt griego sin azúcar
- 1 taza de caldo de vegetales (puede ser sólo agua)
- 1 cucharadas de hierbabuena
- Sal y pimienta
- Paprika
- Cebollín para decorar

### Preparación:

- Procesar los pepinos hasta que queden con la consistencia de puré, agregar el yogurt, el caldo de vegetales. Mezclar ligeramente hasta que quede incorporado.
- Poner la sopa en un bowl y agregar la sal, pimienta y la hierbabuena picada finamente. Dejar enfriar por lo menos 2 horas. En cada plato antes de servir agregar un poco de paprika, cebollín, y hierbabuena.

4 personas





## Sopa de zanahoria, puerro y papa

### Ingredientes:

- 3 zanahorias peladas y cortadas en pedazos medianos
- 2 puerros cortados finamente
- 1 papa pelada y cortada en 2
- 5 tazas de caldo de pollo
- Sal y pimienta
- Perejil para decorar
- Pan tostado para acompañar.

### Preparación:

- Cocer las zanahorias, el puerro, y la papa en el caldo de pollo, por 20 minutos o hasta que los vegetales estén cocidos.
- Procesar todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea. Sazonar con sal y pimienta. Si se desea se puede gratinar con queso y queda muy bien! Servir caliente con el pan tostado.

5 personas





# Sopa de zanahoria a la sal, coco y jengibre

## Ingredientes:

- 4 zanahorias enteras, sin pelar
- 1 cucharada de jengibre picado
- 1 libra de sal fina (para cocinar las zanahorias)
- ½ taza de caldo de pollo, verduras o res
- ½ taza de leche de coco
- c/n sal (para sazonar)

## Preparación:

- Precalentar el horno a 180 °C.
- Colocar la sal en un tazón y humedecer con agua para que esta se pegue y hacer una pasta espesa.
- En una bandeja de horno colocar la mitad de la sal en forma de “cama” en la que quepan las zanahorias, colocar las zanahorias y cubrir por completo con la sal.
- Cocinar las zanahorias de 30 a 35 minutos, hasta que estén muy blandas. (se puede controlar la cocción metiendo un cuchillo por encima de la sal, si este traspasa la zanahoria suavemente, ya estarán listas).
- Retirar del horno y pelar las zanahorias, colocarlas en la licuadora junto con el caldo, la leche de coco y el jengibre y licuar hasta hacer una sopa lisa. La textura dependerá también del gusto de cada quien.
- Sazonar con sal y pimienta y servir caliente.
- Se puede acompañar con pan o galletas.

Si no se cuenta con un horno, pelar y cortar las zanahorias en rodajas, cocinar en agua hasta que estén muy blandas y hacer el mismo proceso de licuado y sazonado. (tener en cuenta que no se necesitará la libra de sal si se realiza de esta manera)





# Ensaladas



mirciny  
molviatis



# Ensalada de maíz

## Ingredientes:

- 4 mazorcas de maíz fresco (alrededor de 3 tazas) descascaradas y granos cortados de mazorca (puede ser en lata)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 jalapeño sin semillas y finamente picado
- 1/2 taza de hojas de cilantro picadas
- 1/3 taza de cebolla picada
- 2.5 onzas de queso ricotta
- 1 aguacate pelado, sin corazón y cortado en cubitos
- 1/2 cucharada de jugo de limón fresco
- 2 1/2 cucharadas de mayonesa
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cucharadita de pimienta
- Sal y pimienta para probar

## Preparación:

- Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
- Agregue el maíz y déjelo cocer, revolviendo de vez en cuando hasta que se dore (aproximadamente 8/10 minutos). Aleja del calor y deja que se enfríe levemente.
- Mientras se cocina el maíz, mezcle en un tazón pequeño la mayonesa, el ajo, el jugo de limón, la pimienta, la sal y la pimienta.
- Vierta media cucharada de jugo de limón sobre el aguacate cortado en cubitos, luego agréguelo a un tazón grande con el maíz y los ingredientes restantes de la ensalada.
- Vierta el aderezo y mezcle suavemente para combinar.
- Cubra con queso extra y sirva caliente o frío.

5 personas





# *Ensalada de maíz, trozos de piña y aguacate*

## Ingredientes:

- Ralladura de 1 limón mediano tamaño
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de miel
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal
- 1  $\frac{1}{4}$  de taza de piña fresca en cubitos
- 2 tazas de maíz fresco, granos retirados de mazorcas
- 1 aguacate, cortado en cubitos
- $\frac{3}{4}$  de taza de cebolla picada
- $\frac{3}{4}$  de taza de pepino en cubitos
- $\frac{1}{2}$  taza de cilantro fresco

## Preparación:

- Mezcle el jugo de limón, la ralladura, la miel y la sal. Revuelva hasta que los ingredientes estén bien mezclados.
- Combinar todos los ingredientes en un recipiente mediano. Agregar la mezcla de jugo de limón y revuelva suavemente hasta que esté bien mezclado.

2-4 personas





# Ensalada de zucchini, lenteja y menta

## Ingredientes:

- ¼ de lentejas
- 3 zuchinni medianos
- 1 puñado de menta fresca o hierbabuena
- 2 aguacates
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 4 limones
- Sal y pimienta

## Preparación:

- Cocer las lentejas en agua hirviendo dejarlas hervir por 10 minutos.
- Luego dejarlas cocinar a fuego medio por 30 minutos más hasta que estén listas. Colar y dejar enfriar.
- Pelar los zuchinnis y hacer lascas usando un pelador de papa.
- Cortar la menta o hierbabuena no tan fija que se sienta. Cortar el aguacate en cubos.
- Mezclar las lentejas, con el limón la menta, el aguacate, aceite de oliva, los zuchinnis sazonar y servir.

4 personas





# Ensalada de tornillos con aderezo de mostaza

## Ingredientes:

### Aderezo

- 2 cucharaditas de mostaza
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 2 cucharaditas de salsa inglesa
- 3/4 taza de mayonesa
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1/3 taza de queso parmesano finamente rallado

### Para la ensalada de pasta:

- 8 oz. pasta sin cocer, como rotini o penne
- 2 lechugas romanas

### Pollo asado desmenuzado o pechugas de pollo picadas

- Crutones (opcional)
- Queso parmesano, para servir

## Preparación:

### •ADEREZO

En un tazón mediano, mezcle la mostaza, el jugo de limón, la salsa inglesa, la mayonesa, el ajo picado hasta que estén bien combinados. Agregue el queso parmesano rallado y 1/4 cucharadita de pimienta, luego deje el aderezo a un lado mientras prepara la ensalada.

### •ENSALADA DE PASTA:

Lleve a ebullición una olla grande de agua con sal. Agregue la pasta y cocine hasta que esté al dente, aproximadamente 10 minutos. Escorra la pasta y transfírela a un tazón grande para servir.

Corta los corazones de lechuga romana en trozos de 1 pulgada y luego agrégalos junto con la proteína de tu elección al tazón con la pasta.

Agregue el aderezo preparado y revuelva para combinar. Agregue los crutones (opcional) y decore con queso parmesano. Sirva inmediatamente o refrigere, tapado, hasta que esté listo para servir.

**4 personas**





# Ensalada de arroz con coco y maní

## Ingredientes:

Para el arroz de coco:

- 1½ tazas de arroz
- 1 (15 onzas) de leche de coco sin azucarar
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua

Para la ensalada:

- 2 chiles pimientos rojos, finamente picado
- 1½ tazas de zanahorias ralladas
- 1 cebolla morada pequeña, cortada en trozos finos
- 1 taza de cilantro, picado
- ¾ taza de cebollines, en rodajas finas
- 1 taza de semillas de marañón, finamente picado

Para la salsa de maní de jengibre:

- Taza de mantequilla de maní
- 2 cucharadas de miel
- 3 cucharaditas de jengibre recién rallado
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- Rodajas de limón

## Preparación:

- Enjuague bien el arroz. En una olla de tamaño mediano, mezcle el arroz, la leche de coco, el ajo, la sal y el agua. Cubra y deje hervir.
- Una vez que la olla alcanza una ebullición, reduzca el fuego a fuego bajo y deje hervir a fuego lento durante 30 minutos.
- Después de 30 minutos, apagar el fuego y dejar reposar (con tapa) durante 10 minutos adicionales.
- Mientras esperas el arroz, haz la salsa de maní. En un tazón pequeño, seguro para microondas, combine la mantequilla de maní y la miel. Calentar durante 15 segundos, o hasta que la mantequilla de maní derrita bien. Revuelva bien. Agregue el jengibre, el vinagre de arroz y el aceite de sésamo. Revuelva de nuevo.
- Combinar el arroz con las verduras picadas y las semillas de marañón. Colocar con un poco de la salsa de maní de jengibre y sabor - lo más probable es que no tendrá que utilizar todo.





# Ensalada de pepino y fresas

## Ingredientes:

- 2 pepinos
- 4 tazas de fresas en rodajas
- 1/2 taza de queso feta, desmenuzado

## Aderezo

- 3 cucharadas de miel
- 2 limones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

## Preparación:

- En un tazón grande, mezcle los pepinos y fresas juntos.
- Dividir entre cuatro platos, espolvorear con queso feta y vierta 2 cucharadas de aderezo sobre cada ensalada y servir!





## Ensalada de espinacas, remolacha y pera

### Ingredientes:

- 2 tazas de espinacas crudas
- 2 remolachas pequeñas
- 2 peras
- 2 cucharadas de miel
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/2 limón (sólo el jugo)
- 1 1/2 taza de aceite de oliva
- C/n sal

### Preparación:

- Cortar las remolachas en rodajas muy finas.
- Cortar las peras en cuartos.
- En una sartén a fuego medio colocar la miel y colocar las peras, cocinar hasta que estén caramelizadas dándoles vuelta, para que la cocción sea uniforme. Cuando estén doradas, retirar y dejar enfriar un poco.
- Hacer una vinagreta mezclando el jugo de naranja y limón, agregar en forma de hilo el aceite y mezclar con un globo de cocina hasta obtener una mezcla uniforme. Sazonar con sal.
- Servir las ensaladas con las rodajas de remolacha, las peras en cuartos y aliñar con la vinagreta.



# Ensalada de palmito y aguacate

## Ingredientes:

- 2 tazas de palmito encurtido
- 3 aguacates
- 1 taza de vinagre blanco
- 2 hojas de laurel
- 1 rama de tomillo
- 1 diente de ajo
- 2 granos de pimienta gorda
- c/n sal
- c/n pimienta

## Preparación:

- Calentar el vinagre y cuando este hierva, apagar, retirar del fuego y agregar el diente de ajo, el laurel, el tomillo y los granos de pimienta. Dejar enfriar y reservar (se puede hacer más cantidad y guardarlo para sazonar otras preparaciones con este vinagre infusionado).
- Machacar los aguacates haciendo un "guacamole".
- Mezclar el palmito con los aguacates con cuidado para no dañar mucho el palmito.
- Sazonar con el vinagre infusionado y sal.
- Puede usarse como guarnición de cualquier carne o pescado.



# *Entradas*



mirciny  
molivatis



# Aguacates empanizados

## Ingredientes:

- El jugo de 1 limón
  - 3 aguacates en rodajas
  - Sal, pimienta
  - ¼ de taza de harina
  - 1 huevo, ligeramente batido
  - 1 taza de migas de pan
  - 2 cucharadas de aceite
- salsa de acompañamiento (puede ser chipotle, ranch, ketchup)

## Preparación:

Precalentar el horno a 400 grados F. verter 1 cucharada de aceite en la bandeja; dejar de lado.

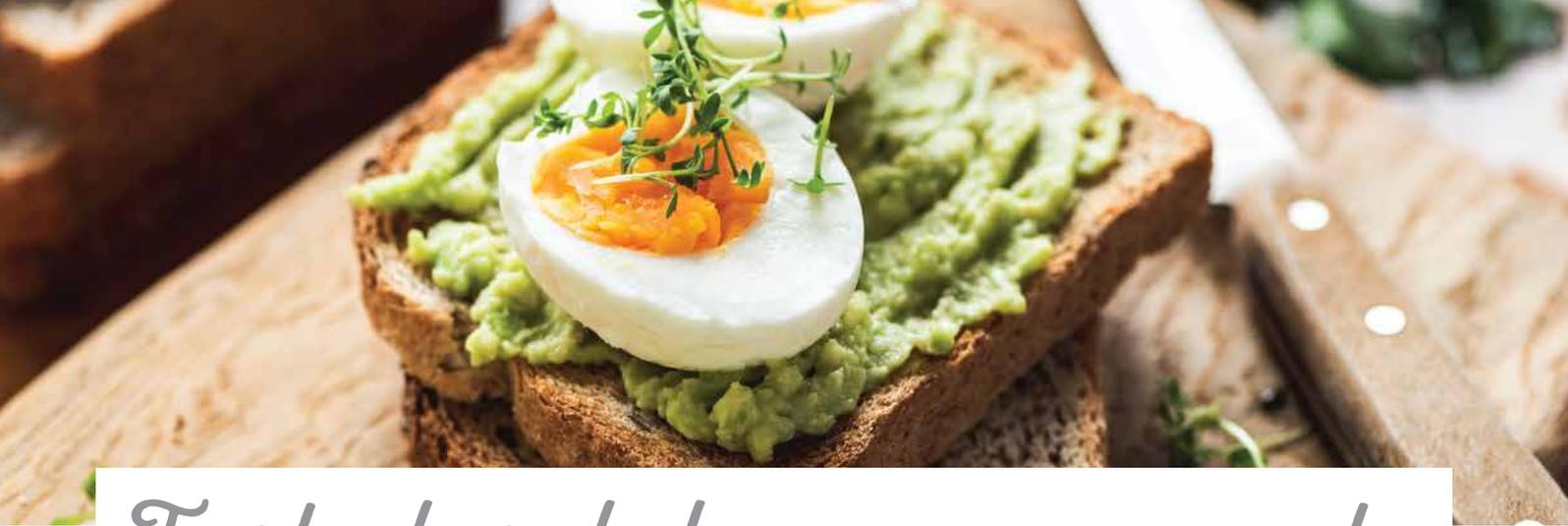
Exprimir el jugo de limón fresco en rebanadas de aguacate para preservar su color mientras hornear. Condimentar con sal, pimienta. Colocar en diferentes recipientes, la harina, el huevo y la miga de pan. Primero pasar por harina pasar por huevo y pan rallado panko. Asegúrese de que las rebanadas de aguacate se recubren muy bien en el panko.

Colocar en una sola capa sobre la bandeja para hornear engrasada. Rociar con el aceite restante o rocíe con aceite en aerosol. Esto ayudará a que el aguacate rebanadas crujientes en el horno.

Hornear durante 15 minutos o hasta que los aguacates estén doradas y crujientes.

Servir con salsa chipotle con Ranch, salsa de tomate, o su salsa favorita!





# Tostadas de huevo y aguacate

## Ingredientes:

- 2 huevos (de la forma que gusten)
- 2 rebanadas de pan (tostado)
- 1 aguacate pequeño
- 1 cucharadita de Jugo de limón
- Sal marina + pimienta negro
- Perejil (opcional para rellenar)

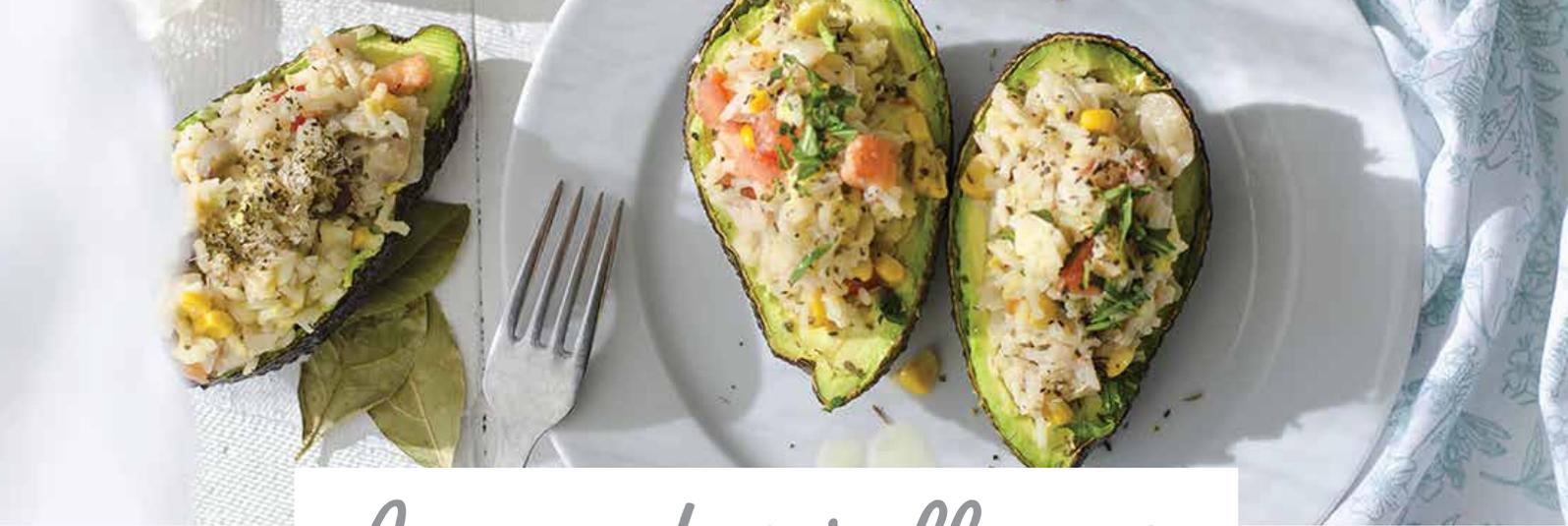
## Preparación:

Preparar los panes tostados y huevos al gusto.

Abrir el aguacate y tritularlo con un tenedor. Agregarle el jugo de limón, sal y pimienta.

Aguacate propagación uniformemente sobre cada rebanada de pan tostado y luego arriba, cada uno con unos huevos fritos y condimentos adicionales que usted prefiera. Servir inmediatamente.





# Aguacates rellenos

## Ingredientes:

- 4 aguacates
- 3 latas de atún, escurrido
- 1 chile pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1 tomate, cortado en cubitos
- 1 taza hojas de cilantro, picado
- 1 jugo de un limón
- sal y pimienta

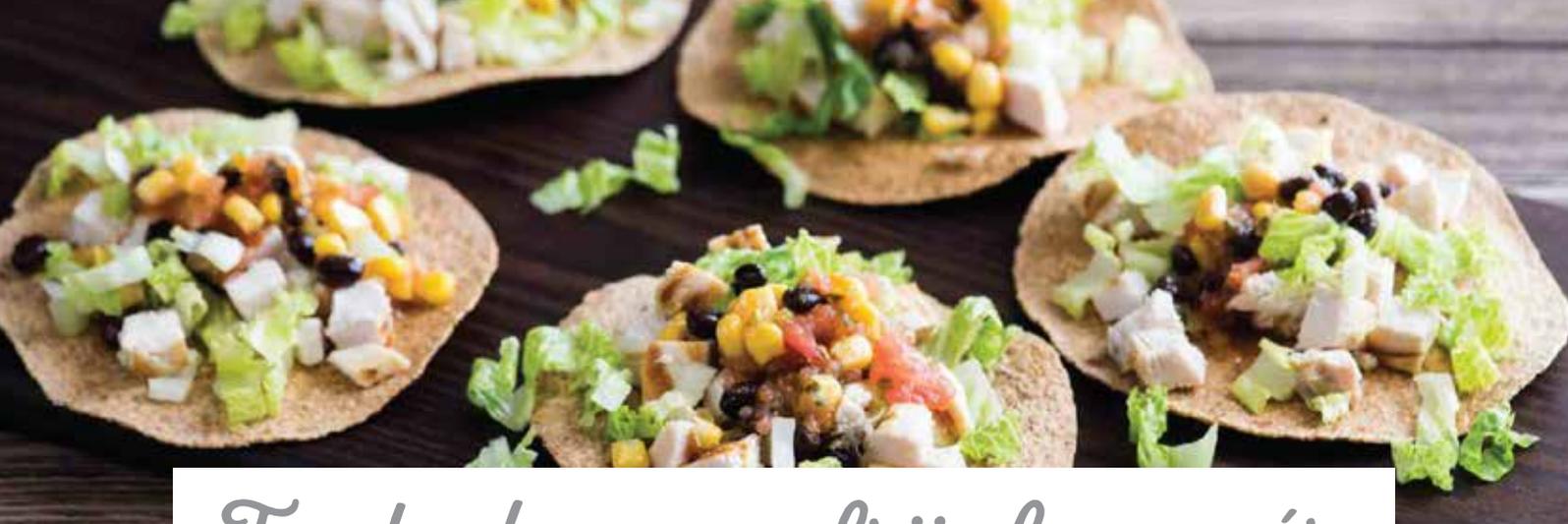
## Preparación:

Cortar los aguacates por la mitad, quitarles la semilla. Si usted cree que el aguacate es muy pequeño, quitar un poco con una cuchara y colocarlo en otro recipiente y hacerlo puré con un tenedor.

Añadir el atún, pimiento, el tomate y cilantro a un recipiente. Vierta el jugo de lima sobre los ingredientes. Revuelva todo hasta que todo esté bien mezclado.

Añadir el atún en los hoyos de los aguacates. Condimentar con sal y pimienta a su gusto.





# Tostadas con frijol y maíz

## Ingredientes:

- 1 taza de maíz dulce
- 1/4 taza de mayonesa
- 1/4 taza de cebolla finamente picada
- 1/3 taza de cilantro finamente picado
- Jugo de medio limón
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de queso ricotta
- 1 taza de frijoles
- 8 tostadas de maíz

## Preparación:

En un tazón grande, agregue maíz, mayonesa, cebolla roja, cilantro, jugo de limón, sal y 2 cucharadas de queso ricotta.

Mezclar con una cuchara hasta que el maíz se cubre uniformemente con todos los ingredientes. Dejar de lado.

Calentar los frijoles refritos en un plato en el microondas durante unos 2 a 3 minutos, o hasta que esté completamente caliente.

Colocar 3 a 4 cucharadas de frijoles refritos en cada tostada y cubrir con con la mezcla de maíz cada tostada.

Espolvorear con un poco de queso ricotta y una pizca de chile en polvo.





# Aros de cebolla a la cerveza

## Ingredientes:

- 2 cebollas grandes
- 2 cervezas Modelo
- 2 tazas de harina
- 1/2 taza de fécula de maíz
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharadas de mostaza dijon
- 1/2 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de miel
- 1/2 cc de sal
- Aceite para freír
- 8 tostadas de maíz

## Preparación:

Rebanar las cebollas para obtener aros gruesos.

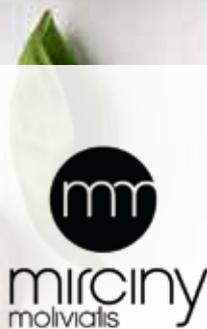
En un bowl, mezcla la harina, la fécula de maíz, el polvo para hornear, la paprika y la sal; aparte, mezcla la cerveza con la mostaza y la miel y después incorpora las dos mezclas.

En una freidora u olla profunda, calienta el aceite; sumerge cada aro de cebolla previamente enharinado, luego úntalo en la masa para cubrirlo bien, retira el exceso de masa y fríe durante unos 6 minutos hasta que estén esponjados y dorados; continúa con el resto de los aros.

Retira el exceso de grasa, puedes poner servilletas de papel absorbente en una charola y colocar sobre ella una rejilla de metal para colocar ahí los aros y que escurra el aceite



# Platos Fuertes





# Pechuga de pollo en chipotle

## Ingredientes:

- 2-3 pechugas de pollo (1 libra)
- Para sazonador:
- 2 cucharadas de aceite de oliva
  - 1 cucharadita de polvo de chile chipotle
  - 1/2 cucharadita de chile en polvo
  - 1/2 cucharadita de comino molido
  - 1/2 cucharadita de pimienta
  - 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
  - 1/2 cucharadita de ajo en polvo
  - 1/2 cucharadita de sal
  - Jugo de limón 1 cucharada

## Preparación:

En un tazón pequeño, bata los ingredientes y frote uniformemente en las pechugas de pollo. Deje que el pollo repose durante 30 minutos a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta 8 horas y luego llevar a temperatura ambiente antes de cocinar.

Si el pollo se ha refrigerado, deje reposar a temperatura ambiente durante 15 a 30 minutos.

Caliente un sartén grande a fuego medio-alto. Añadir el pollo y cocine hasta que se dore bien. De vuelta el pollo encima, cubrir, y reduzca el fuego a medio. Cocine durante aproximadamente 5-7 minutos más (dependiendo del grosor de pollo), o hasta que el pollo esté bien cocido. Dejar reposar, cortar y servir.

Este tipo de pollo puede ser perfecto para ensaladas o wraps de pollo.





# Coliflor o brócoli con salsa de hierbas

## Ingredientes:

- 2 coliflores y brócolis pequeños
- Sal, pimienta

Para la salsa:

- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de margarina
- 2 cucharaditas de jengibre
- Jugo de 2 limones
- 5 cucharadas de cilantro
- 5 cucharadas de queso para derretir

## Preparación:

Cortar la coliflor y el brócoli en ramilletes pequeños. Cocinar en una olla con abundante agua con sal por 10 minutos. Luego ponerlo en agua con hielo.

En un sartén calentar el aceite, la mantequilla a fuego medio hasta que derrita. Agregar el jengibre, jugo de limón, agregar el cilantro, dejar cocinar por 2 a 3 minutos, agregar sal y pimienta.

En una fuente poner el brócoli, coliflor, sazonar y agregar la salsa y el queso encima gratinar hasta que este el queso derretido y dore. Servir.

4 personas





# Tostadas de pollo

## Ingredientes:

- 1 1/2 cucharadas comino molido o pimienta
- 2 cucharaditas chile en polvo
- Sal y pimienta recién molida
- 6 pechugas de pollo deshuesados y sin piel, alrededor de 2 lb
- 2 cucharaditas aceite de canola

### Para la ensalada:

- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 cucharada vinagre
- Sal y pimienta
- 2 1/2 tazas (3 oz./90 g) de lechuga romana rallada
- 1 taza (2 oz./60 g) de zanahorias peladas y ralladas
- 2 cucharadas cilantro picado

### Para servir:

- 1 lata de frijoles rojos, enjuagados y escurridos
- 2 aguacates maduros
- 2 cucharaditas jugo de limón fresco
- Sal y pimienta
- 6 tostadas
- 3/4 taza de queso fresco desmenuzado
- Salsa fresca o pico de gallo para servir





# Tostadas de pollo

## Preparación:

Precaliente un horno a 375 ° F (190 ° C).

En un tazón grande, mezcle el comino, el chile en polvo y 1/2 cucharadita. sal. Agregue el pollo, rocíe con el aceite de canola y revuelva para cubrir el pollo de manera uniforme. Acomode el pollo en una bandeja para hornear y hornee hasta que esté opaco, aproximadamente 25 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar. Cuando esté lo suficientemente frío como para manejarlo, con los dedos o 2 tenedores, desmenuce el pollo en trozos pequeños. Cubra con papel de aluminio para mantener el calor y reserve.

Para hacer la ensalada de repollo, en un tazón grande, mezcle el aceite de oliva y el vinagre y sazone con sal y pimienta. Agregue la lechuga, las zanahorias y el cilantro y revuelva para mezclar bien y cubra bien con el aderezo. Prueba y ajusta el sazón.

En una olla a fuego medio-bajo, caliente los frijoles hasta que estén calientes.

Mientras los frijoles se calientan, parta los aguacates, sacaque la carne en un tazón pequeño, agregue el jugo de lima y, usando un machacador de papas o un tenedor grande, rompa los aguacates hasta que estén casi lisos. Condimentar con sal y pimienta.

Para armar, esparza cada caparazón de tostada con un poco de la mezcla de aguacate y cubra con una cucharada o dos de los frijoles y aproximadamente, la ensalada picante. Distribuya el pollo de manera uniforme entre las tostadas y esparza encima el queso fresco. Servir de inmediato, pasando la salsa a la mesa.

6-8 tostadas





# Tornillos con garbanzo y zuchinni

## Ingredientes:

- 1 taza de pasta
- 1 taza de garbanzos
- 2 cucharadas de semillas mixtas
- 1 zuchinni grande, cortado en cubos
- ¼ cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de pesto de albahaca
- 1 gran manojo de perejil fresco
- Puñado de hojas de menta fresca, más o menos picadas
- Puñado de hojas frescas de orégano, más o menos picadas

## Preparación:

Prepare la pasta de acuerdo con las instrucciones.

Cuando esté listo, drene el agua, transfiera a un tazón grande, agregue el pesto, revuelva para combinar y reserve para enfriar.

Calentar el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego lento, agregar los dientes de ajo y freír durante 20 segundos, luego agregue los cubos de zuchinni.

Cocine a fuego lento durante 7 minutos, revolviendo con frecuencia, luego sazone con sal y agregue en el tazón de pasta.

Agregue el resto de los ingredientes y mezcle para combinar.





# Corbatitas con pollo, espárragos y hongos

## Ingredientes:

- 1 libra de pasta
- 2 cucharadas de aceite de oliva, dividido
- 2 pechugas de pollo deshuesadas sin piel
- Sal y pimienta
- 1 cebolla, pelada y picada
- 4 dientes de ajo pelados y picados
- 1 manojo de espárragos, cortado en trozos de tamaño mordisco, los extremos recortados
- 16 onzas de hongos cortados
- 8 onzas de queso puede ser cabra, mozzarella, panela.
- 1/3 taza de leche
- 1/2 taza de queso parmesano recién rallado, dividido





# Corbatitas con pollo, espárragos y hongos

## Preparación:

Cocinar la pasta al dente en una olla con agua y sal, de acuerdo con las instrucciones del paquete. Una vez que la pasta esté casi lista, saque 1 taza de agua de pasta y reserve en el lado (la usaremos más tarde). A continuación, escurrir la pasta y dejar de lado.

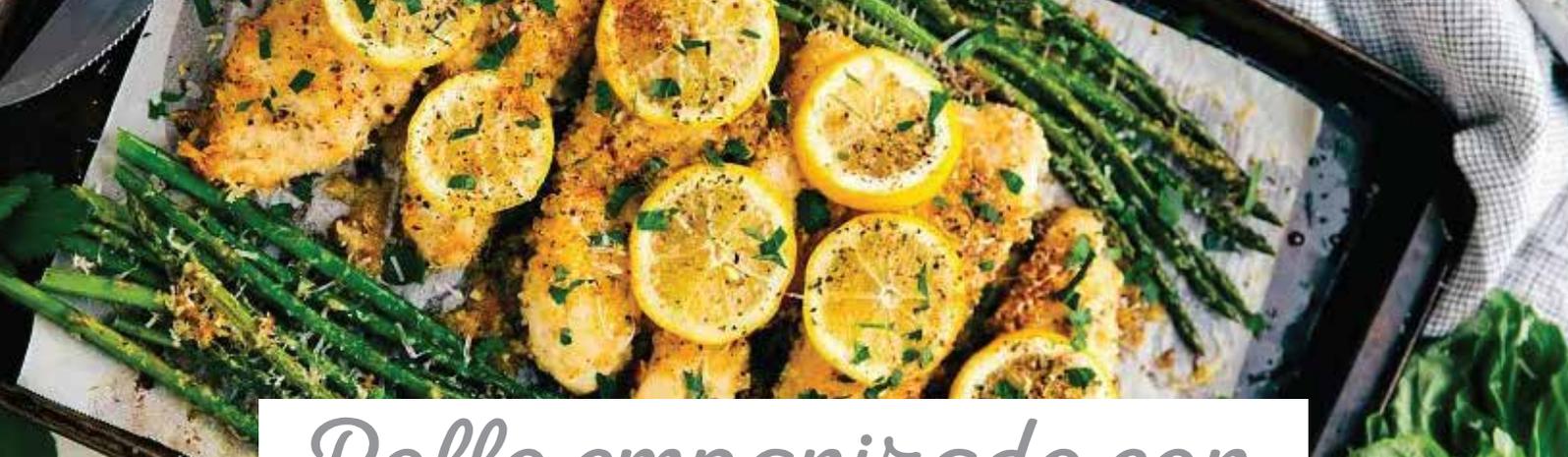
Sazone las pechugas de pollo a ambos lados con sal y pimienta negra recién molida. En un sartén grande, caliente 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio-alto. Agregue el pollo y cocine durante 6-8 minutos hasta que ambos lados estén dorados, y el centro esté cocido y ya no rosado. Transfiera el pollo a una tabla de cortar limpia, y ponga a un lado. Añadir el restante 1 cucharada de aceite de oliva a la sartén caliente, y agregar la cebolla. Saltear durante 2 minutos, revolviendo de vez en cuando. Agregue los espárragos y los hongos, y continúe salteando durante otros 4-6 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que los hongos se hayan ablandado. Agregue el ajo y cocine por 1-2 minutos adicionales, revolviendo de vez en cuando. Retire la sartén del fuego y déjela a un lado.

En un tazón pequeño, agregue el queso, leche, 1/4 taza de parmesano y 1/2 taza de agua de pasta caliente reservada. Batir hasta que esté combinado.

Una vez que la pasta esté cocida y drenada, agregue inmediatamente el pollo, la mezcla de verduras y la salsa de queso de cabra a la pasta, y mezcle. Si la salsa es demasiado gruesa, puede colocar más del agua de pasta caliente reservada para diluirla. De lo contrario, servir inmediatamente, adornado con extra de Parmesano y pimienta negra, si lo desea.

6 personas





# Pollo empanizado con espárragos y limón

## Ingredientes:

- 1 y 1/2 libras de pechugas de pollo deshuesadas sin piel
- 1/3 taza de harina
- 1 taza de miga de pan
- 1 taza de queso parmesano, separado
- 1 cucharadita de perejil seco
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 3-4 limones
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 barra (1/2 taza) de mantequilla derretida, separada
- 1 cucharada de condimento de limón
- 1 libra de espárragos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de miel
- Opcional: perejil fresco, 1 limón para repostería

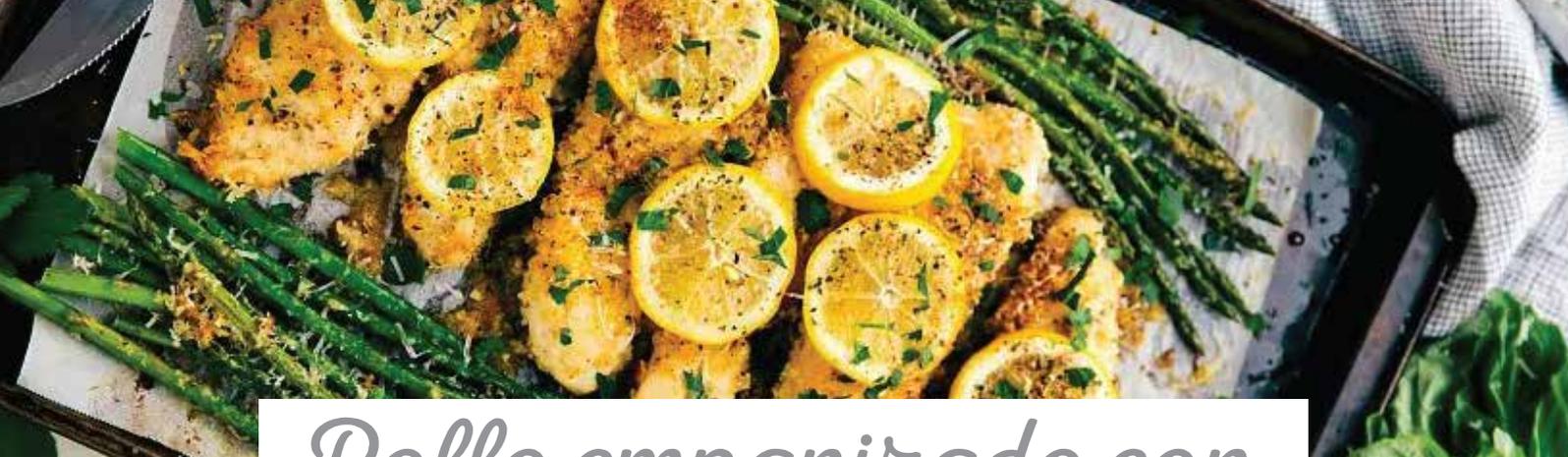
## Preparación:

Precaliente el horno a 400 grados F. Colocar en una bandeja papel encerado. Agregue la harina a un recipiente.

En otro recipiente, combine la miga de pan, 1/2 taza de queso parmesano recién rallado, perejil seco, ajo en polvo, aproximadamente 1/2 cucharadita de sal (uso sal condimentada) y pimienta.

En el tazón final, agregue 1-2 cucharaditas de ralladura de limón, 4-5 cucharadas de jugo de limón (dependiendo de la intensidad de sabor de limón deseada), ajo picado y 5 cucharadas de mantequilla derretida.





# Pollo empanizado con espárragos y limón

Quite 4 cucharadas de esta mezcla y reserve.

Corte las pechugas de pollo (aproximadamente 1 y 1/4 pulgadas tiras) Pasarlas en harina, luego en la mezcla de limón de ajo, y luego cubrir con la mezcla de parmesano y miga de pan.

Colocarlos en la bandeja preparada. Use cualquier mezcla restante de parmesano con miga de pan y espolvorear sobre el pollo.

Espolvorear el condimento de pimienta de limón.

Hornear en horno precalentado durante 10 minutos y retirar.

Coloque los espárragos junto a las tiras de pollo y dejar caer la salsa de mantequilla de limón reservada. Espolvorear restante 1/2 taza de queso parmesano sobre los espárragos y mezcle con pinzas.

Si se desea, coloque rodajas de limón sobre el pollo (opcional) Regrese al horno y hornee por otros 10-12 minutos o hasta que la temperatura interna del pollo haya alcanzado los 165 grados F.

Mientras tanto, batir las restantes 3 cucharadas de mantequilla derretida, 3 cucharadas de jugo de limón, 1-2 cucharaditas de ralladura de limón, 3 cucharadas de aceite de oliva y 3 cucharadas de miel en un tazón pequeño. Añadir un poco de pimienta y perejil si lo desea.

Retire del horno y la parte colocarle en la parte superior la mezcla de limón de miel y perejil fresco si lo desea y disfrutar de inmediato.

4 personas





# Pasta con camarones

## Ingredientes:

- 1 libra de camarones cocidos, pelados y sin vena
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla
- 5 dientes de ajo, picados
- 1 cubo de caldo de pollo
- 8 onzas de espaguetis
- 1 taza de crema
- 1 y 1/2 tazas de queso
- Perejil o cebollino, finamente picado

## Preparación:

Cocine el ajo picado y camarones en aceite de oliva y la mantequilla durante unos 2 minutos a fuego medio, revolviendo de vez en cuando, sin quemarse. Retire los camarones de la sartén.

Cocine la pasta en una sartén aparte, escurrir. Reservar parte de agua de la pasta cocida. Disolver 1 cubo de caldo de pollo en 1 taza de agua de la pasta caliente.

Añadir agua de la pasta (con el cubo de caldo de pollo disuelto en ella), crema, y los espaguetis cocidos a la sartén donde se cocinan los camarones. Llevar a ebullición, revolviendo. Una vez que los líquidos están en ebullición, añadir inmediatamente queso y seguir revolviendo todo juntos (espaguetis y la crema), durante la ebullición, hasta que el queso se derrita y las capas de pasta, durante aproximadamente 1 minuto. Reducir a fuego lento y cocinar, seguir revolviendo constantemente, para espesar la salsa - por un minuto o dos. Agregue la mitad de la cantidad de camarones.

Para servir, la parte superior cada porción con la mitad restante cantidad de camarones y la parte superior con cebollin .





# Quesadillas de espinaca

## Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 1 taza de avena hojuelas cruda
- 4 onz de queso panela
- 4 onz de queso para derretir
- 1 taza de espinaca o acelga
- Sal
- Pico de gallo
- Aguacate

## Preparación:

Licuar todos los ingredientes hasta lograr una mezcla homogénea. Engrasar un sartén antiadherente y colocar la mezcla hasta que se cocine de un lado, darle la vuelta y cocinar menos tiempo del otro lado. Rellenar con el queso panela y queso para derretir. Servir con aguacate y pico de gallo.





## *Pasta con atún*

### Ingredientes:

- 1 paquete de pasta (spaguetti)
- 2 latas de atún (tu favorito, en agua o vegetales, con maíz)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Orégano
- 1 limón
- 2 cucharadas de aceitunas
- 2 cucharadas de alcaparras
- Perejil
- c/n queso parmesano.

### Preparación:

Cocinar la pasta según las instrucciones de empaque. Mezclar en un bowl, el atún, las alcaparras, aceitunas, orégano, limón, y el aceite de oliva. Agregar la pasta caliente y sazonar. Espolvorear con perejil y queso parmesano. Servir.

4-5 personas





# Carzuela de espinaca, queso y huevo

## Ingredientes:

- 1 bolsa de grande de espinacas
- 2 tazas de leche
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de maicena
- ½ cucharada de mantequilla
- 4 huevos
- Cantidad necesaria de queso rallado
- Nuez moscada
- Pimienta negra
- Sal

## Preparación:

En una sartén ponemos un chorrito de aceite y sofreímos los ajos en láminas. Añadimos las espinacas y las salteamos unos minutos. Incorporamos la maicena, rehogamos un poco para se tueste. Ahora añadimos la leche, la mantequilla, la nuez moscada, la pimienta molida y la sal. Removemos hasta conseguir una crema. Ponemos las espinacas en cazuelitas y cascamos encima de cada un huevo; por encima queso rallado. Gratinamos 10 mn en el horno a 200°C o en el microondas, procurando que la yema quede poco hecha.

2 personas





# *Pasta en salsa verde*

## Ingredientes:

- 1/2 taza de perejil
- 1 diente de ajo
- 2 cdas de aceite
- 1/4 taza de crema
- Sal y pimienta
- 1 paquete de espaguetis

## Preparación:

Para la salsa:

Picar el perejil finamente, mezclar con el ajo finamente picado, mezclar con la crema y el aceite sazonar con sal y pimienta.

Cocinar los espaguetis según las indicaciones, escurrir y agregar la salsa directo a la pasta. Si se desea espolvorear con queso favorito.





# Muffins de huevo, vegetales y tocino

## Ingredientes:

- 1 zuchinni pequeño cortado en lascas
- 1 puñado de cebollín picado
- 1 ajo picado
- ½ tomate en cuadros
- 2 rodajas de tocino cortadas en cuadros pequeños
- 1 taza de queso mozzarella
- 3 huevos
- Sal y pimienta

## Preparación:

En un satén agregar el tocino, el ajo, el cebollín, los tomates, dejarlo cocinar hasta que suelte un poco de grasa el tocino.

Forrar el molde de muffins con las lascas de zuchinni para hacer la base.

Batir los huevos, mezclar el tocino, ajo y cebollín, el queso y sazonar con sal y pimienta todo esto agregarlo al molde de muffins.

Hornear a 400° de 15 a 20 minutos.





# Linguini con tomates, queso y miel

## Ingredientes:

- 2 libras de tomates cherry
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de miel, o más al gusto
- Taza de cebolla roja, en rodajas
- ½ taza de mozzarella
- Pizca de tomillo
- Sal y pimienta para probar
- 1 paquete de linguini

## Preparación:

Precalentar el horno a 350.

Corte a la mitad de los tomates, y luego coloque todos los tomates en un recipiente y rocíe con aceite y miel. Agregue la cebolla roja en rodajas a la taza, y luego coloque la mezcla en una bandeja para hornear antiadherente o forrada de aluminio.

Hornee los tomates por 15-20 minutos.

Vierta los tomates en un tazón, agregue mozzarella fresca, tomillo, sal y pimienta y mezcle con la pasta. Rectifique sazón y disfrútelo!





# Papas con huevo

## Ingredientes:

- 2½ libras de papas
- 4 huevos, temperatura ambiente
- 3 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 cucharadita de miel
- Taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 1 taza de hojas de perejil

## Preparación:

Colocar en una olla grande con agua hirviendo las 2 libras y media de papas, 20-30 minutos, dependiendo del tamaño. Transferir a un plato y dejar enfriar.

Mientras tanto, cocinar los huevos en una olla grande de agua hirviendo hasta que estén duros. Desagüe y transfiera los huevos a un tazón de agua helada y enfríelos hasta que estén fríos.

Ecurrir y pelar, colocar los huevos a un lado.

Batir el vinagre, la mostaza y la miel en un tazón grande. Batiendo constantemente, añada gradualmente aceite. Condimentar con sal y pimienta.

Cortar las papas a la mitad y añadir la vinagreta. Añadir el perejil y mezclar; Condimentar con sal y pimienta. Cortar a la mitad los huevos y meter entre las papas. Rocíe con la vinagreta reservada.





# Pollo a la parrilla, marinado con miel y limón

## Ingredientes:

- 1 y 1/2 libras de pechuga de pollo o la pieza que tenga
- 3/4 taza de aceite vegetal
- 1/4 taza + 2 cucharadas de salsa de soya
- 3 cucharadas de salsa inglesa
- 1/4 taza de vinagre
- 2 limones
- 1/2 cucharada de pimienta negra
- 2 cucharaditas de perejil, picado
- 3 cucharadas de mostaza
- 1-2 cucharaditas de ajo picado
- 4 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de aceite de oliva

## Preparación:

Mezcle en un tazón el aceite vegetal, la salsa de soya, la salsa inglesa, el vinagre de vino tinto, unas 3-4 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharadita de ralladura de limón, pimienta negra, perejil picado, mostaza, 1-2 cucharaditas de ajo picado y 1 cucharada de miel.

Quite la grasa del pollo. Coloque el pollo en la marinada y dejar marinar durante al menos 30 minutos a 6 horas. El pollo es mejor a las 5-6 horas.

Asegúrese de que las rejillas de la parrilla estén limpias y engrasadas. Precaliente la parrilla a fuego medio. Cocinar el pollo hasta que esté completamente cocido (aproximadamente 4-6 minutos por lado dependiendo del calor de la parrilla).





# Albóndigas con tocino y salsa barbacoa

## Ingredientes:

- 6 tiras de tocino
- 1/2 cebolla mediana
- 1 lb de carne picada
- 1/2 taza de miga de pan
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 huevo
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de salsa de barbacoa
- 1/2 taza de agua

## Preparación:

Coloque el tocino sin cocer en un procesador de alimentos y procese durante aproximadamente 1 minuto o hasta que el tocino esté finamente molido. Agregue la cebolla y el proceso hasta que la cebolla se pique finamente y mezcle.

Coloque la mezcla de tocino y cebolla en un recipiente grande. Agregue la carne molida, las miga de pan, el perejil, el huevo, el chile en polvo y la sal. Revuelva para combinar.

Agarre un poco de la mezcla de carne y hacer bolas.

Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Coloque las albóndigas en la olla y cocine, girando cada par de minutos para asegurarse de que todos los lados cocinan uniformemente.

Cocine durante unos 8-10 minutos hasta que esté completamente cocido. Quite las albóndigas y reserve. Retire la olla del fuego y vierta el exceso de grasa.

Añadir la salsa de barbacoa y agua a la olla y volver al calor. Revuelva para mezclar la salsa. Agregar en las albóndigas y dejar que hiervan a fuego lento en la salsa durante al menos 10 minutos.





# Elotes picantes

## Ingredientes:

- 4-6 mazorcas de maíz cocido
- 1 taza de queso duro
- 1 cucharada de chile cobanero
- 1 cucharadita sal marina
- ¼ de taza de mantequilla sin sal
- 4-6 rodajas de limón
- Cilantro para adornar

## Preparación:

Colocar a fuego medio-alto una olla grande con agua. Coloque el maíz limpio en la olla y cubrir. Cocine durante 3-10 minutos, según sus preferencias. Retire con unas pinzas y dejar enfriar.

Eliminar un par de capas de las cáscaras y remojar el maíz en una olla grande de agua durante 15 minutos.

A fuego medio en la parrilla con las rejillas engrasadas colocar el maíz en calor indirecto y cocinar durante unos 15 minutos. Retire con unas pinzas y frías antes de tocarlo.

En un plato colocar el queso, el chile y la sal. Untar el maíz con mantequilla derretida y luego rodar en la mezcla de queso. Se decora con cilantro y servir con sal. Exprimir limón sobre el maíz y disfrutar!





# *Tortillas de harina rellenas de espinaca y queso*

## Ingredientes:

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 2 latas de salsa verde o roja
- 8 tortillas de harina grandes
- 4 tazas de queso
- 4 tazas de hojas de espinaca, picado en trozos grandes
- opcional: cilantro picado

## Preparación:

Precalentar el horno a 375 grados. Engrase un pyrex grande rectangular o 9x13 pulgadas.

Derrita la mantequilla a fuego medio en una olla mediana. Agregue la cucharada de harina. Añadir la salsa verde o roja. Llevar a ebullición, reduzca el fuego a fuego lento y dejar que mientras prepara las enchiladas.

Coloque las tortillas sobre una superficie limpia y plana. Reservar 1 taza de queso. Distribuir el resto del queso y de la espinaca picada entre cada tortilla. Repartir taza de su salsa de enchilada en la parte inferior de la bandeja de hornear. Enrollar las tortillas y lugar al lado de la unión hacia abajo en la sartén. Colocar el resto de la salsa sobre las enchiladas. Espolvorear con el queso reservado. Hornear durante 15-20 minutos hasta que el queso se derrita por completo.

Espolvorear con cilantro enchiladas si se desea y servir caliente.





# Wraps de lechuga con pollo marinado y salsa picante

## Ingredientes:

- 3 pechugas de pollo sin hueso, cortado en cubos de  $\frac{1}{2}$  pulgada
- $\frac{3}{4}$  de taza de salsa picante
- 15-20 hojas de lechuga
- $\frac{3}{4}$  taza de tomates cherry cortados a la mitad
- 1 aguacate, cortado en cubitos
- $\frac{1}{4}$  de taza de cebollas verdes en rodajas

## Preparación:

Agregue el pollo en cubos y  $\frac{1}{2}$  taza de salsa picante a un tazón. Cubra y coloque en el refrigerador durante 30 minutos. Calentar un sartén. Agregue el pollo marinado al sartén y dejarlo durante 8-10 minutos, revolviendo en todas partes.

Retirarlo del sartén y colocarlo en un tazón, mezcle con  $\frac{1}{4}$  de taza de salsa búfalo.

Colocar un pedazo de lechuga, 2-3 cubos de pollo, tomates cortados en cubitos 2-3, 2-3 aguacate cortado en cubos, una pizca de cebolla verde, y un chorrillo de su aderezo favorito.





# Lasagna con pollo

## Ingredientes:

- 3 tazas de pollo desmenuzado
- 1 paquete. (8 oz.) de queso mozzarella rallado
- ½ taza de queso parmesano rallado
- ½ tomates picados y escurridos
- 2 paquetes de queso crema bajo en grasa
- 1 cdta. ajo picado
- ¼ taza de albahaca fresca, picada
- 12 placas de lasaña

## Preparación:

Precaliente el horno a 350F-

En un tazón grande, combine el pollo, 1 taza de queso mozzarella, parmesano rallado, ½ la albahaca y tomates. Ponga a un lado.

En un recipiente aparte con una batidora eléctrica, batir el queso crema y el ajo hasta que estén bien combinados. Con una cuchara, agregue la mitad de la albahaca. Dejar la mitad de la mezcla de queso crema a un lado y se agrega la mitad restante con la mezcla de pollo.

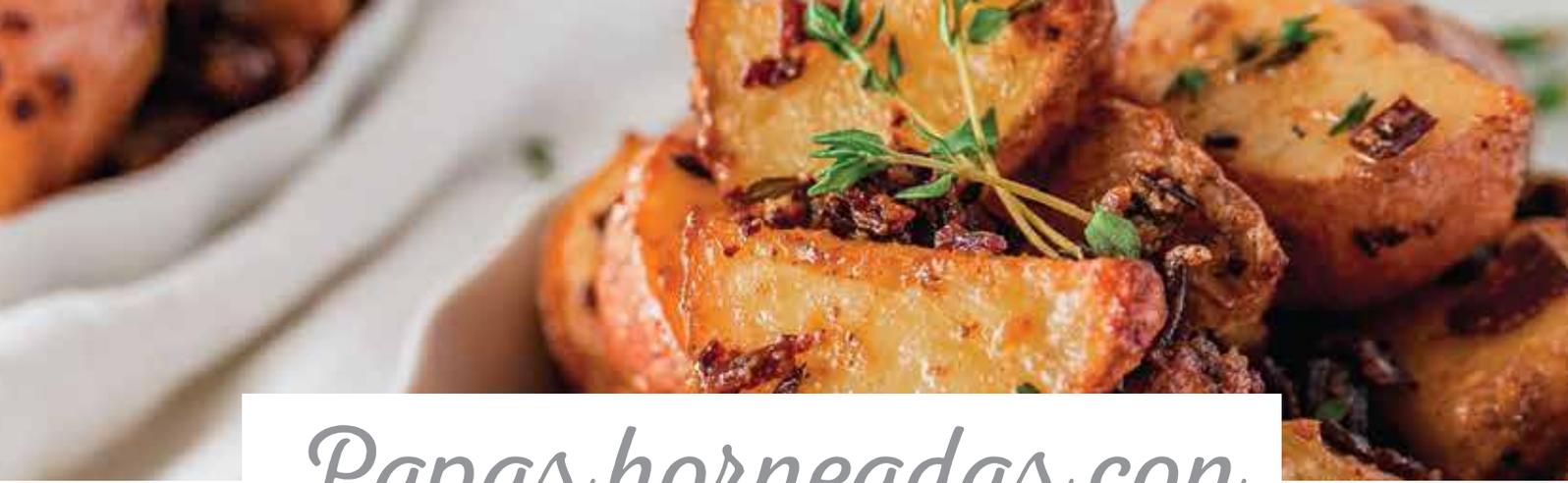
Tome la mitad de la mezcla de queso crema (sin el pollo) y verter en un molde para hornear de 9x13. Ponga la pasta para lasaña en la parte superior y luego cubra con la mezcla de pollo. Repita la pasta y pollo mezcla dos veces más, terminando con una capa de pasta.

Cubra con la última parte de la mezcla de queso crema. Espolvoree el queso mozzarella rallado por encima de todo, y luego cubra con más albahaca si se desea.

Hornear 25 min. o hasta que se caliente.

Cortar y servir! Disfrute!





# Papas horneadas con parmesano y ajo

## Ingredientes:

- 3 libras de papas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 5 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de albahaca seca
- 1/3 taza de queso parmesano
- Sal y pimienta a gusto
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal

## Preparación:

Precale el horno a 400 grados F. Ligeramente coloque aceite una bandeja para hornear o capa con aerosol antiadherente.

Coloque las papas en una sola capa en el molde preparado. Añadir el aceite de oliva, el ajo, el tomillo, el orégano, la albahaca y parmesano; sazonar con sal y pimienta, al gusto. Revuelva suavemente para combinar.

Coloque en el horno y hornear durante 25-30 minutos, o hasta que estén doradas y crujientes. Revuelva en la mantequilla hasta que se derrita, aproximadamente 1 minuto.

Servir inmediatamente, adornado con perejil, si lo desea





# Costillas en Mostaza

## Ingredientes:

- 2 lbs de Cotilla de cerdo
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 chile pimiento en julianas
- 3 tomates partidos en julianas
- ½ cebolla en julianas
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Una pizca de azúcar

## Preparación:

Agregamos a las costillas la sal, pimienta, mostaza, salsa soya y salsa inglesa dejamos reposar unos 10 minutos.

Ponemos el sartén a calentar y ya cuando este caliente colocamos aceite y la costilla a modo que queden bien selladas.

Luego retiramos del sartén y con la grasa que nos dejó la costilla sofreímos la cebolla, el chile pimiento y el tomate.

Cuando ya tengamos nuestro sofrito colocamos la costilla y agregamos liquido. Dejamos que hierva unos 10 minutos.

Y servimos acompañado de arroz y ensalada.





# Carnitas con salsa de aguacate

## Ingredientes:

- 2 lbs de posta de cerdo (cortada en cuadros)
- 2 naranjas
- 2 cebollas cortadas en julianas
- Chile jalapeño cortado en julianas
- 1 aguacate
- 1 cucharadita de vinagre
- 4/1 de taza de agua
- Sal
- Pimienta
- Tortillas

## Preparación:

En un recipiente colocamos la carne y le agregamos sal pimienta y el jugo de las dos naranjas.

Dejar reposando por unos 15 a 20 minutos.

En la licuadora colocamos el aguacate, el vinagre, sal y agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de agua y licuamos.

En un sartén caliente agregamos aceite y empezamos a colocar las carnitas.

Ya cuando ya estén cocidas las carnitas, retiramos y colocamos la cebolla y el chile jalapeño.

Cuando la cebolla este cristalina y el jalapeño un poco dorado le agregamos las carnitas y el jugo de la salmuera dejamos que se caramelicé un poco el jugo de la naranja, retiramos y las colocamos en un plato.

Las servimos con la salsa de aguacate y tortillas.





# *Ceviche de mango y camarón*

## Ingredientes:

- 1lb de Camarones
- 2 mangos tomy
- 3 ramitas de cilantro
- 7 limones (jugo de los limones)
- Chile cobanero

## Preparación:

- Limpiar los camarones y tenerlos en limón
- Pelar y cortar los mangos en cuadritos
- Picar el cilantro
- Mezclar los camarones con el mango y el cilantro
- Agregar sal, chile cobanero al gusto y limón
- Y servir al gusto





# *Dobladas de papa y berro con salsa de tomate*

## Ingredientes:

- 1 lb de papa
- ½ manojo de berro
- 1 cebolla
- 3 tazas de agua
- Mantequilla o margarina
- 2 diente de ajo
- 1 lb de tomate
- ½ chile pimiento

## Preparación:

- Pelar la papa y cortar en trozos y el berro lo desojamos y picamos.
- La cebolla y 1 diente de ajo picar finamente en una olla freír con mantequilla hasta que la cebolla este cristalina le agregamos la papa por unos 2 minutos a fuego bajo.
- Le agregamos el agua y el berro y sal.
- Lo colamos y dejamos hervir hasta que la papa este bien cocida.
- Hacemos un pure con nuestra mezcla que nos va a servir de relleno.
- Para hacer la salsa freímos ½ cebolla, 1 diente de ajo chile pimiento y el tomate y dejamos a que el tomate suelte su propia agua y dejamos cocer.
- Lo licuamos nuestra salsa.
- Ya con nuestra masa hacemos la tortilla y la rellenamos con nuestro pure de papa y berro.
- Las freímos.
- Y las servimos con la salsa de tomate.





# Huevos rotos con papa y salchicha

## Ingredientes:

- 2 papas cocinadas cortadas en cubos medianos
- ½ cebolla cortada en juliana
- 4 huevos
- 3 salchichas
- c/n aceite
- c/n sal

## Preparación:

• 1. Colocar en una sartén caliente el aceite y sofreír la cebolla a fuego medio hasta que esté blanda.

Subir el fuego y agregar las papas, cocinar hasta que estén doradas por fuera. Agregar también las salchichas si estas son crudas para cocinarlas, si son pre cocidas agregarlas al final.

En otra sartén caliente, hacer los 4 huevos fritos (estrellados) al término que más le guste.

Colocar en un plato las papas, colocar los huevos por encima y romper con dos tenedores hasta mezclar los huevos con las papas.

Agregar sal y servir. Puede acompañarse de chirmol o cualquier salsa que se tenga en la refrigeradora.





# Pollo asado

## Ingredientes:

- 1 pollo entero (aprox 2 libras)
- 6 hojas de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 1 limón
- 1 rama de romero
- ½ vaso de vino blanco
- c/n Aceite de oliva
- c/n sal
- c/n pimienta

## Preparación:

- En una licuadora triturar 4 hojas de laurel, ½ rama de tomillo y las hojas de la rama del romero (no botar el tallo). (cuidado con no sobre calentar la licuadora).
- Retirar el polvo de las hierbas.
- Macerar el pollo con el polvo de hierbas, aceite de oliva, el jugo del limón (no botar el limón exprimido), sal y pimienta. Frotar bien el pollo por todos lados con esta mezcla.
- Dejar reposar de 30 minutos. Pre calentar el horno a 180 °C.
- Hacer un ramillete con las hierbas sobrantes y colocar dentro del pollo junto con el limón exprimido.
- Colocar en una fuente para hornear y colocar el vino blanco en la fuente.
- Introducir el pollo en el horno y cocinar el pollo por aprox 1 hora o hasta que esté cocido dependiendo del tamaño.
- Ir bañando el pollo con el propio jugo que va desprendiendo durante la cocción para no perder humedad, aproximadamente en intervalos de 10 minutos.
- Servir.





# *Pasta penne con chorizo, espinaca y limón*

## Ingredientes:

- ½ libra de pasta penne
- 2 tazas de espinacas
- 2 chorizos medianos (sacar la carne de la tripa)
- ½ cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- c/n Aceite de oliva
- c/n sal

## Preparación:

- Llevar a hervor una olla con suficiente agua para cocinar la pasta. Agregar suficiente sal.
- Cocinar la pasta en el agua aprox 8 minutos para que esté al dente, si se desea más cocinada alargar la cocción hasta 12 minutos.
- Retirar la pasta del agua y agregar un chorro de aceite de oliva para que no se peguen.
- En una sartén sofreír ajo y cebolla por 5 minutos, agregar la carne del chorizo y cocinar hasta que ya no esté crudo.
- Agregar las espinacas y cocinar por 1 minutos.
- Agregar la pasta y revolver.
- Agregar el jugo de limón, la acidez dependerá de al gusto de cada quien.
- Sazonar con sal, terminar con un chorro de aceite de oliva y servir.





# Tostadas de vegetales asados

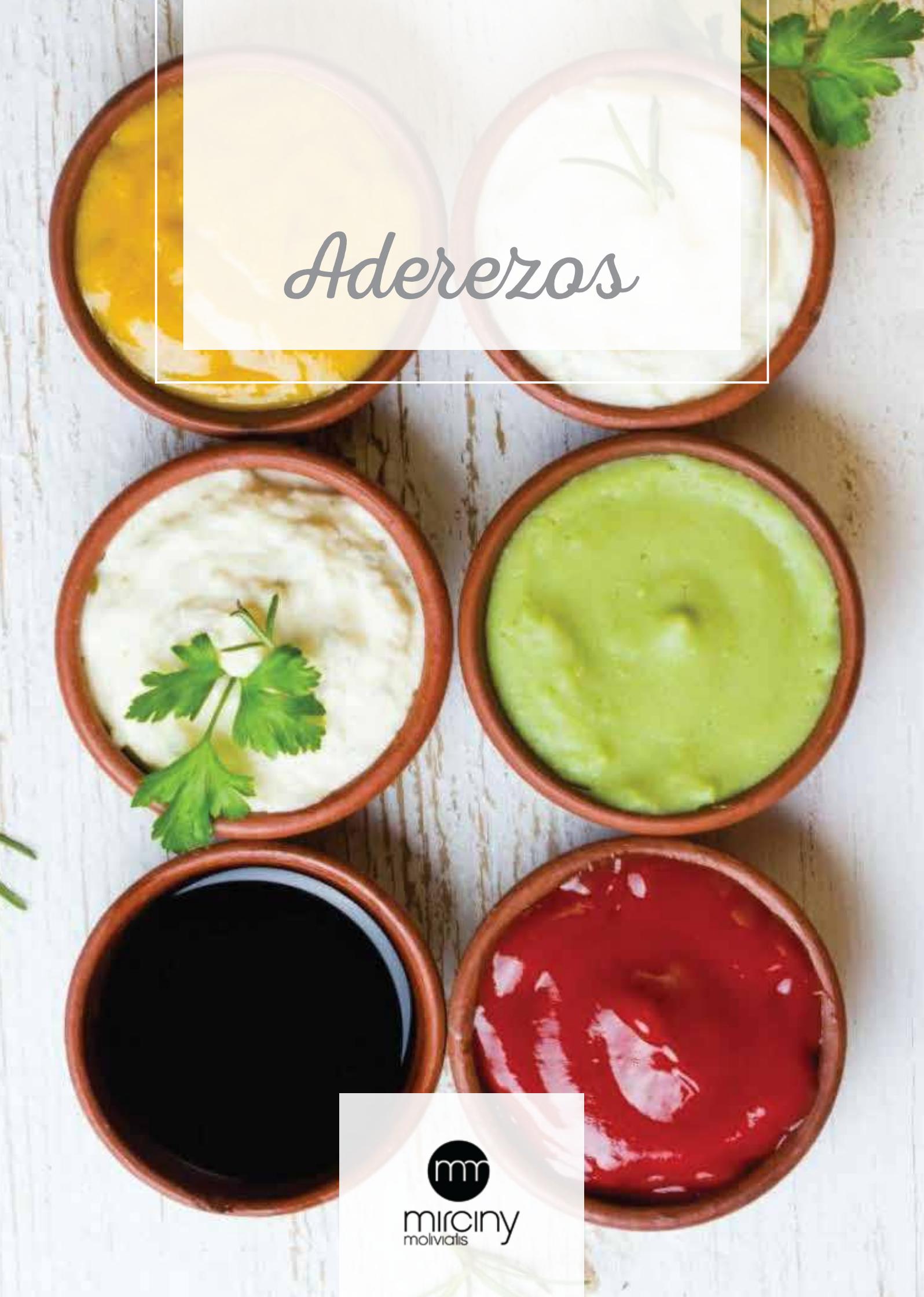
## Ingredientes:

- 1 Cebolla
- 3 Chiles pimientos
- 2 berenjenas
- 1 manojo pequeño de perejil picado
- 1 manojo pequeño de cilantro picado
- 1 diente de ajo picado
- 1 limón y su ralladura por aparte
- 1 cucharadita de paprika
- ½ taza de aceite vegetal
- ½ taza de aceite de oliva
- c/n de tostadas de maíz

## Preparación:

- Precalentar el horno a 180°C.
- Encender la hornilla de la estufa al máximo y colocar a fuego directo los chiles pimientos hasta carbonizar la piel, colocar en una bolsa plástica o un tupper cerrado, dejar enfriar y pelar.
- Envolver con papel aluminio las cebollas y las berenjenas, hornear por aproximadamente 30 minutos hasta que los vegetales estén blandos.
- Cuando los vegetales estén cocinados cortarlos todos de la forma que más se prefiera.
- Mezclar todos los vegetales y sazonar con paprika y sal.
- Realizar un aceite de hierbas mezclando el ajo picado, perejil, cilantro, ralladura de limón, jugo de limón y sazonar con sal. Agregar el aceite de oliva y el aceite vegetal y mezclar.
- Servir colocando sobre la tostada, la mezcla de vegetales asados y el aceite de hierbas por encima.





# *Adererezos*



# Aderero de aguacate

## Ingredientes:

- 1 aguacate grande
- 1/4 - 1/3 taza de garbanzo (pueden ser cocidos o en lata)
- 3 dientes de ajo
- Jugo de 1/2 limón
- Sal al gusto

## Preparación:

Combine el aguacate, el ajo y el jugo de limón en un procesador de alimentos. Con el procesador encendido, agregue lentamente los garbanzos. Agregue entre 1/4 y 1/3 taza del líquido de los garbanzos hasta que la mezcla tenga la consistencia de la mayonesa.

Agregue sal al gusto.  
Servir inmediatamente.





# Pesto Picante

## Ingredientes:

- ½ taza de almendras (enteras, en rodajas o asadas)
- 1 manojo de cilantro, quitarle los tallos
- 1 jalapeño, quitar semillas
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta para probar
- ¼ de taza de aceite de oliva (más más si es necesario)

## Preparación:

Si utiliza almendras enteras, pulse en el procesador de alimentos hasta que se muele.

Coloque todos los ingredientes excepto el aceite de oliva en el procesador de alimentos y encienda. Mientras el procesador de alimentos está funcionando, agregue el aceite de oliva. Si la consistencia del pesto es demasiado gruesa, agregue más aceite de oliva hasta que tenga la consistencia deseada.





## *Aderero para ensalada*

### Ingredientes:

- ½ taza de aceite de oliva
- ½ taza de vinagre
- El jugo de un limón grande
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 2 cucharaditas de orégano seco
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de romero seco
- ¼ de cucharadita de sal marina
- ¼ cucharadita de pimienta negra fresca

### Preparación:

Ponga todos los ingredientes en un recipiente con tapadera y agite para mezclar bien.





# Aderero de mango y chile cobanero

## Ingredientes:

- 1 & ½ tazas de mango en cubitos (aproximadamente 1 mango grande)
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de cebolla picada finamente
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimentón
- 1 cucharada de chile cobanero
- 2 cucharadas de vinagre
- ¼ taza de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva

## Preparación:

Coloque todos los ingredientes en su licuadora y mezcle hasta que todos los ingredientes tengan una textura suave.





# Pastres



mirciny  
molivatis



# Helado de aguacate con limón y menta

## Ingredientes:

- 2 aguacates
- 2 limones
- 1 ½ tazas de jarabe (azúcar diluida en agua)
- ¾ taza de leche de coco
- 20 hojas de menta

## Preparación:

Tome las 20 hojas de menta y añadirlos a una coctelera. Añadir 1 cucharada de jarabe y machacar sin triturar la menta, solo es para sacar sabor. Verter el jarabe restante.

Agregue los dos aguacates junto con los dos limones en jugo a su procesador de alimentos y triture. Mezclar el aguacate en puré, la leche de coco y las tazas de jarabe con menta.

Divida la mezcla entre los moldes de paleta. Deje un poco de espacio en la parte superior y encima con un poco de leche de coco endulce un poco más. Deje congelar!





# Galletas de marshmallows con Rice Krispies.

## Ingredientes:

- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 bolsa de marshmallows
- 1/2 bolsa de Rice Krispies

Para la galleta:

- 6 galletas de mantequilla trituradas
- 6 oz de chocolate para fundir

## Preparación:

Combine mantequilla y marshmallows en un sartén mediano hondo. Revuelva a fuego medio hasta que se derritan los marshmallows. Vierta el cereal en la sartén y revuelva hasta que esté bien mezclado.

Engrasar un molde para hornear grande o bandeja de horno. Verter la mezcla de cereal y marshmallows en el molde. Utilice una espátula y extender uniformemente. Use un pedazo de papel encerado sobre la tapa y presione suavemente la mezcla en el molde. Dejar enfriando durante al menos 30 minutos.

*Para el montaje:*

Use un cortador de galletas y cortelo cuando a esté completamente frío.

Mientras se deja enfriar la galleta de Rice Kripies, coloque en el microondas una taza llena de marshmallows y deje que se derrita por 30 segundos. Utilice una cuchara o manga pastelera poner marshmallow en un lado de la galleta.

Vierta algunas migas de galleta en la parte superior y cubrir con otra galleta de Rice Krispies.

Utilice un recipiente apto para microondas y derretir el chocolate revolviendo después de cada 30 segundos hasta que el chocolate se derrita .

Ya con las dos galletas y el marshmallow en medio, untar en el chocolate la mitad de la galleta





# Pastel de yogurt

## Ingredientes:

- 1 yogurt vasito de sabor que mas te guste
- 1 medida (el vasito de yogurt) aceite Olmeca light
- 2 medidas (vasito de yogurt) azúcar
- 3 (vasito de yogurt) medidas harina
- 3 huevos
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Mantequilla (sólo para untar en el molde y no se pegue el pastel)

## Preparación:

Lo ideal es utilizar yogurt de sabor es porque le da un sabor especial, pero en caso de no tener podríamos utilizar uno natural y poner ralladura de limón para añadirle algo de sabor al pastel.

Precalentamos el horno a 180°C.

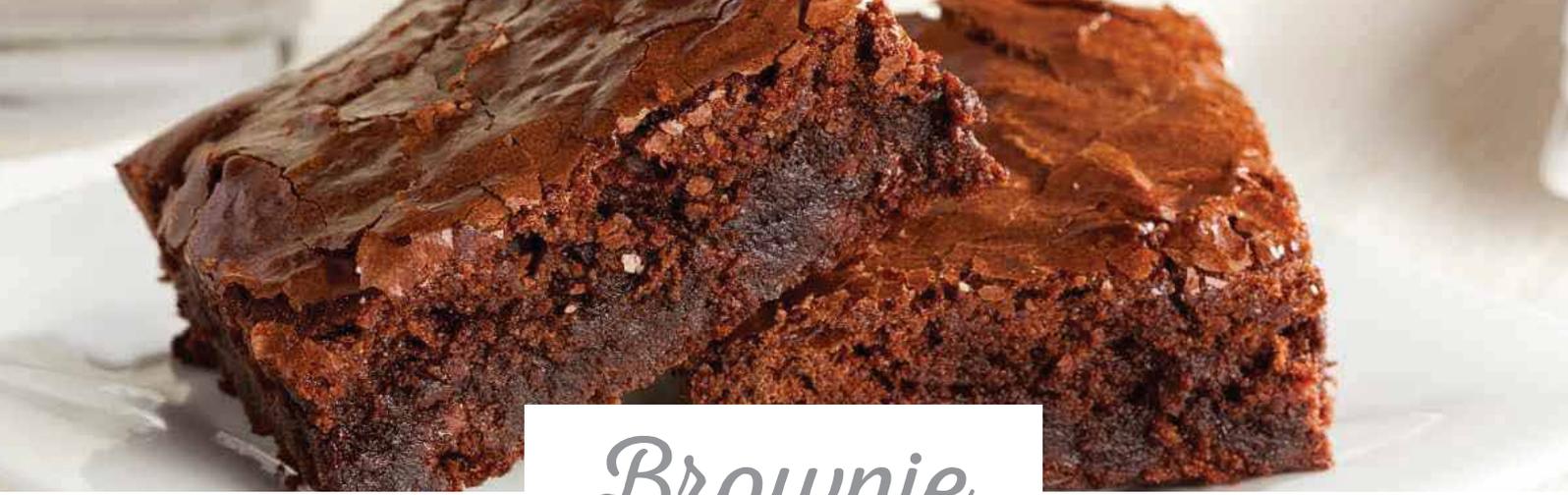
Echamos el yogurt en un recipiente hondo y utilizamos el vasito como medida. Batir los huevos con el azúcar, y luego añadir la levadura con la harina tamizada y el aceite.

Cuando tengamos una masa pareja y fina, la vertemos sobre un molde desmontable, al que habremos untado de mantequilla y espolvoreado con harina para que luego resulte fácil desmoldar el pastel.

Horneamos durante 30-35 minutos a 180°C, o hasta que veamos que la punta de un cuchillo sale limpia al pinchar en el centro del pastel.

Desmoldamos y dejamos enfriar.





# Brownie

## Ingredientes:

- 2 tazas de crema de cacao y avellanas (nutella)
- 2 huevos
- 1/3 taza de harina

## Preparación:

Comenzamos batiendo los huevos en un bol amplio durante un par de minutos. Deben de quedar un poco espumosos.

Añadimos la harina a los huevos y mezclamos hasta que no queden grumos.

3.- Para terminar la masa añadimos la crema de cacao. Si está muy densa podeis calentarla un poco en el microondas, lo justo para que sea más fluida. Mezclamos hasta tener una masa homogenea.

4.- Pincelamos un molde o bandeja de horno de unos 23x15cm con un poco de aceite y mantequilla.

5.- Vertemos la masa en el molde y horneamos a 180°C durante unos 20-25 minutos. Debemos tener cuidado para que el brownie no se pase de cocción ya que lo más característico de este dulce es la jugosidad. ¡Y la lo tenemos listo!

Se puede comer frio, templado o caliente, en este ultimo caso lo mejor es acompañarlo con una bolita de helado de vainilla ¡Veréis que delicia!





# Fresas rellenas de cheesecake

## Ingredientes:

- 1 libra de fresas
- 100 gr. de queso crema a temperatura ambiente
- 1/2 taza de azúcar en polvo
- 1/4 cucharadita de extracto de vainilla
- Galleta triturada

## Preparación:

Corta la parte superior de las fresas y ahueca el interior con un cuchillo de pelar.

En un tazón, combina el queso crema, el azúcar en polvo y la vainilla con una batidora eléctrica o con un fueté.

Rellena cada fresa con el relleno de tarta de queso con una cuchara, un cuchillo o una bolsa para pastelerías.

Sumerge la fresa en las migas de galleta (con la apertura hacia abajo).

Deja las fresas en la refrigeradora por un rato antes de servir.





# Vasitos de yogurt y manzana

## Ingredientes:

- 2 manzanas
- ½ limón en jugo
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1 taza de yogurt natural sin azúcar
- 2 cucharadas de azúcar
- Menta para decorar

## Preparación:

Pela las manzanas y pártelas por la mitad. Descorazónalas, y córtalas en dados excepto una; rocíala con el zumo del limón y resérvala. Pon los dados en un cuenco, espolvoréalos con la canela y remueve.

Reparte la preparación en recipientes de cristal y añade unas cucharadas de yogur batido. Alisa la superficie con una espátula y guarda en el congelador hasta que la superficie se vuelva compacta.

Corta en láminas finas la mitad de la manzana reservada y colócalas en la placa forrada con papel sulfurizado. Espolvoréalas con el azúcar y gratínalas bajo el grill del horno hasta que se caramelicen.

Retira los vasitos del congelador, reparte las láminas de manzana y decora con una hojitas de menta lavadas y secas.





# Parfait de crema de limón y frutas

## Ingredientes:

- 1 paquete de queso crema
- ½ taza de azúcar glass
- 2 limones
- ½ taza de galletas de mantequilla (o cualquiera que prefiera)
- 1 taza de frutos rojos (o cualquier fruta que prefiera, cortar en forma de cubos si es una fruta grande)

## Preparación:

- Machacar las galletas dentro de su mismo paquete para que queden de forma irregular.
- Sacar del paquete y reservar.
- Sacar la ralladura de los 2 limones y el jugo.
- Mezclar el jugo de limón, la ralladura, el queso crema y el azúcar glass con ayuda de un globo de cocina hasta obtener una mezcla uniforme.
- Servir en vasos con la galleta por debajo, una capa de crema de limón, una capa de frutas, otra capa de crema de limón y terminar con otra capa de frutas.





**Cremuy**  
Margarina Vegetal

Pasta  
**ina**

CERVEZA

**Modelo**



**OLMECA**  
Light



pepsi.



mirciny  
molivialis