



SÁCALE JUGO AL **DEPORTE**



COME BIEN. @Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular.
Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.



BURRITO DE CARNE MOLIDA



SUPERACION DEL USO



SÁCALE JUGO AL DEPORTE

TIEMPO DE
PREPARACIÓN

4 0

MINUTOS

PIEZAS

0 6

ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cebolla, picada finamente
- 1 cucharada de ajo, picado finamente
- 500 g de carne de res molida
- 2 cucharadas de Jugo MAGGI®
- 2 cucharadas de Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL®
- 2 chiles serranos, cortados en rodajas
- 1 cucharadita de sal con ajo, en polvo
- 5 ramas de perejil, desinfectado y picado finamente
- 6 tortillas de harina para burritos, calientes
- 1 taza de frijoles enteros, calientes
- 1 paquete de queso cheddar, rallado (226 g) PICO DE GALLLO
- ½ cebolla, picada finamente
- 2 jitomates, cortados en cubos
- 1 chile serrano, picado finamente
- 5 ramas de cilantro, desinfectado y picado finamente
- 1 aguacate, cortado en cubos
- 1 limón, su jugo
- ½ cucharadita de sal con cebolla, en polvo

Modo de preparación

- 1 En una sartén, calienta el aceite y fríe ½ cebolla hasta que cambie de color. Agrega el ajo, la carne, el Jugo MAGGI®, la Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL®, 2 chiles, la sal con ajo y el perejil; cocina por 3 minutos.
- 2 Rellena las tortillas con la preparación de carne, añade frijoles y queso, doblas las orillas y enrolla. Ásalos en una sartén por ambos lados y corta a la mitad.
- 3 Para el pico de gallo, mezcla ½ cebolla con los jitomates, 1 chile serrano, el cilantro, el aguacate, el jugo de limón, la sal con cebolla y acompaña con los burritos. Ofrece.



**CONSEJO
CULINARIO:**
Puedes añadir
tocino y chorizo.

**CONSEJO
NUTRICIONAL:**
Consume
aguacate para
incrementar
la ingesta de
vitamina E.

PIÑARINDO



SUPERFONIA DEL SO



SÁCALE JUGO AL DEPORTE

TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 0

MINUTOS

PORCIONES

0 2

ingredientes

- ½ taza de concentrado de tamarindo
- 2 cucharadas de MAGGI® Miche
- 2 tazas de agua mineral, fría
- 1 taza de piña miel, cortada en cubos
- 2 tazas de hielo
- 2 paletas de tamarindo
- 2 triángulos de piña

Modo de preparación

- 1 Mezcla el concentrado de tamarindo, la MAGGI® Miche y el agua mineral.
- 2 En 4 vasos escarchados con ajonjolí garapiñado, agrega los cubos de piña, el hielo y la mezcla anterior.
- 3 Decora con las paletas de tamarindo y los triángulos de piña. Ofrece.



CONSEJO CULINARIO:

Puedes agregar otro poco de concentrado de tamarindo si deseas un sabor más dulce.

TIP: Puedes sustituir la piña miel por jícama.

CONSEJO NUTRICIONAL:

La piña aporta vitamina C.

HOT DOG BOLONESA



SIEMPRE CON MAGGI



SÁCALE JUGO AL DEPORTE

TIEMPO DE
PREPARACIÓN

3 0

MINUTOS

PORCIONES

0 4

ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cebolla, picada finamente
- 1 cucharadita de ajo, picado finamente
- 500 g de carne de res, molida
- 2 cucharadas de Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL®
- 1 cucharada de Jugo MAGGI®
- 2 jitomates, cortados en cubos
- 3 rebanadas de tocino, picado y frito
- ½ taza de puré de tomate, natural
- ¼ cucharadita de hierbas finas, molidas
- ¼ cucharadita de hojuelas de chile
- ¼ cucharadita de orégano, molido
- 1 cubo de Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE®
- 4 salchichas jumbo (75 g c/u)
- 4 rebanadas de tocino
- 4 piezas de pan para hot dog extragrande y caliente
- ½ paquete de queso tipo manchego, rallado (100 g)
- 5 ramas de perejil, desinfectado y picado finamente

Modo de preparación

- 1 Para la salsa boloñesa, calienta el aceite y fríe la cebolla hasta que esté transparente, agrega el ajo, la carne, la Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL® y el Jugo MAGGI®; cocina por 2 minutos. Añade los jitomates, 3 rebanadas de tocino, el puré de tomate, las hierbas finas, las hojuelas de chile, el orégano, el Concentrado de Tomate con Pollo CONSOMATE® y cocina por 5 minutos más.
- 2 Enrolla cada salchicha con una rebanada de tocino y fríelas hasta que doren.
- 3 Coloca las salchichas sobre el pan, acompaña con un poco de salsa boloñesa y queso tipo manchego; gratina en el microondas y decora con el perejil. Ofrece.



CONSEJO CULINARIO:

Puedes agregar un poco de chorizo frito.

CONSEJO NUTRICIONAL:

Consuma carne de res para elevar la ingesta de proteína de buena calidad.

FRAPPÉ DE TAMARINDO CON CHILE Y LIMÓN



SUPERFICIA DEL ISO



SÁCALE JUGO AL DEPORTE

TIEMPO DE PREPARACIÓN

25

MINUTOS

PORCIONES

06

ingredientes

FRAPPÉ

- 4 tazas de hielo, frappé
- 1 ½ tazas de pulpa de tamarindo, sin huesos
- ¾ taza de agua
- ¾ taza de azúcar

SALSA DE JAMAICA

- 1 cucharada de Jugo MAGGI®
- ½ taza de concentrado de jamaica
- 4 cucharadas de chile con limón, en polvo
- 12 gomitas enchiladas
- 6 hojas de menta, desinfectadas

Modo de preparación

- 1 Para el frappé, licúa el hielo con la pulpa de tamarindo, el agua y el azúcar, hasta integrar por completo.
- 2 Para la salsa de jamaica, mezcla el Jugo MAGGI® con el concentrado de jamaica y el chile con limón.
- 3 En un vaso escarchado con chile, agrega de forma alterna un poco de la salsa y mezcla del frappé hasta llenarlo; repite con el resto de los ingredientes. Decora con las gomitas enchiladas y las hojas de menta; ofrece.



CONSEJO CULINARIO:

Para obtener la pulpa de tamarindo, retira la vaina rígida que lo cubre, hiérvolo en suficiente agua hasta que esté suave, deja enfriar. Retira los huesos y pásalo por un colador.

CONSEJO NUTRICIONAL:

La jamaica aporta vitamina C.

CANOAS BOTANERAS CON SALSA DE TAMARINDO



SÁCALE JUGO AL DEPORTE

TIEMPO DE
PREPARACIÓN

1 5

MINUTOS

+ REFRIGERACIÓN

PIEZAS

2 0

ingredientes

- 4 pepinos
- ¼ taza de concentrado de tamarindo
- 4 cucharadas de Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL®
- 3 cucharadas de Jugo MAGGI®
- 3 cucharadas de salsa picante
- 3 cucharadas de chile con limón, en polvo
- 1 bolsa de cacahuates salados (100 g)
- 1 bolsa de cacahuates enchilados (100 g)

Modo de preparación

- 1 Corta los pepinos por la mitad de forma vertical, retira las semillas y corta en 3 piezas.
- 2 Mezcla el concentrado de tamarindo, la Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL®, el Jugo MAGGI®, la salsa picante, el chile con limón en polvo y reserva.
- 3 Vierte un poco de la salsa sobre los pepinos, rellena con un poco de cacahuates salados y enchilados. Disfruta.



CONSEJO CULINARIO:

Refrigera los pepinos en bolsas resellables para conservarlos frescos por más tiempo.

CONSEJO NUTRICIONAL:

El cacahuete aporta proteínas.

ALITAS CON SALSA DE MANGO



SÁCALE JUGO AL DEPORTE

TIEMPO DE
PREPARACIÓN

30

MINUTOS

+ MARINADO+ HORNEADO
HORNO PRECALENTADO A 180 °C

PIEZAS

12

ingredientes

MARINADA

- 1 cucharada de tomillo, molido
- 2 cucharadas de romero, fresco
- 2 cucharadas de paprika, en polvo
- 3 cucharadas de ajo, picado finamente
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 kg de alitas de pollo, limpias

SALSA DE MANGO

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 ½ mangos, cortados en cubos

- 1 cucharada de canela, molida
- 2 cucharadas de pimienta negra, molida
- ½ cucharadita de nuez moscada, molida
- 5 cucharadas de Salsa de Soya MAGGI®
- 1 limón, su jugo
- 1 cucharadita de jengibre, picado
- ½ taza de azúcar
- 1 chile serrano, cortado en rodajas
- 5 ramas de cilantro, desinfectado y deshojado

Modo de preparación

- 1 Para la marinada, mezcla el tomillo, el romero, la paprika, el ajo, el aceite de oliva y las alitas de pollo; cubre con plástico adherente y marina en refrigeración por 30 minutos.
- 2 Para la salsa de mango, calienta el aceite vegetal, agrega el mango, la canela, la pimienta, la nuez moscada, la Salsa de Soya MAGGI®, el jugo de limón, el jengibre y el azúcar; cocina hasta que espese ligeramente moviendo constantemente para evitar que se pegue.
- 3 Coloca las alitas en una charola con papel encerado y hornea a 180 °C por 35 minutos, con ayuda de unas pinzas, voltéalas y hornéalas por 25 minutos más. Barnízalas con un poco de la salsa de mango y hornéalas por 10 minutos; retira del horno. Sirve las alitas con la salsa de mango restante, decora con las rodajas de chile y el cilantro. Ofrece.



CONSEJO CULINARIO:

Para limpiar las alitas, colócalas a fuego directo para retirar las plumas sobrantes; voltéalas constantemente con ayuda de unas pinzas.

TIP: Puedes sustituir el mango por fresas congeladas, tamarindo o jamaica.

CONSEJO NUTRICIONAL:

El mango es un alimento con un gran contenido de nutrimentos, consúmelo fresco en su temporada.

Recetas
Nestlé
.com.mx

DESCUBRE MÁS
RECETAS EN:



Realización:
RECETAS NESTLÉ®

Desarrollo de Recetas:
Mariana Ortega

Jonathan Núñez

Fotografía:
Studio Becky Treves

Diseño Gráfico:
Alejandra Olivares

Apoyo Gráfico:
Vanesa Rivera

© Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular, Sociéte des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.



“Pónle explosión de sabor
a tus botanas y bebidas”