

RECETARIO SABORES QUE SE NOTAN

RECETAS EN BALANCE



COME BIEN! © Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular. Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 833, 1800 Vevey, Suiza

Recetas
Nestlé
.com.mx

SALMÓN CON NARANJA Y MIEL



INGREDIENTES

- 1 sobre con 4 **Papelitos Sazonadores MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN®** con Finas Hierbas
- 4 trozos de salmón gruesos, con piel (150 g c/u)
- 4 cucharadas miel de abeja
- 1 naranja, cortada en rodajas

MODO DE PREPARACIÓN

- 1** Abre un Papelito Sazonador MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN® con Finas Hierbas; coloca un trozo de salmón, cierra y presiona ligeramente para que se impregnen las especias.
- 2** Abre la Hoja con Sazonador MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN® con Finas Hierbas; unta una cucharada de miel de abeja en el salmón y por último agrega las rodajas de naranja.
- 3** Colócala en una sartén sin aceite, previamente precalentada a fuego bajo durante 1 minuto, tapa y cocina durante 6 minutos por cada lado o hasta que esté bien cocido. Retira la hoja y ofrece.

CONSEJO CULINARIO

Acompaña el salmón con una ensalada de lechugas.

CONSEJO NUTRICIONAL

Modera tu alimentación, tomando en cuenta el tamaño de las porciones que consumes.



20 minutos



4 porciones



PECHUGA DE POLLO RELLENA A LAS FINAS HIERBAS



INGREDIENTES

- 1 durazno, pelado y cortado en cubitos
- 1½ taza de champiñón, cortado en láminas (130 g)
- ¼ paquete de queso tipo manchego, cortado en cubitos (100 g)
- 1 sobre de **Papelitos Sazonadores MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN Finas Hierbas (25 g)**
- 1 milanesas de pollo (150 g c/u)

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Mezcla durazno, champiñón y el queso tipo manchego, integra. Rellena la pechuga de pollo y envuelve a modo de rollito.
- 2 Abre un Papelito Sazonador MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN Finas Hierbas; coloca 1 pieza de pechuga de pollo rellena, cierra y presiona ligeramente para que se impregnen las especias.
- 3 Colócala en una sartén sin aceite, previamente precalentada a fuego bajo durante 1 minuto, tapa y asa a fuego bajo de 7 – 8 minutos por cada lado o hasta que esté bien cocida.
- 4 Una vez cocida, retira la hoja, sírvela en un plato y ¡a disfrutar!

CONSEJO CULINARIO

Si lo deseas, puedes acompañar con puré de papa.

CONSEJO NUTRICIONAL

Los champiñones aportan hierro, potasio y fósforo.



15 minutos



4 porciones

VASITOS DE PEPINO Y PIÑA CON CHAMOY

INGREDIENTES

- ¼ taza de jugo de limón
- ¼ taza de concentrado de tamarindo
- ¼ taza de chamoy líquido
- ¼ taza de chamoy dulce en polvo
- 3 cucharadas de **Jugo MAGGI®**
- 1 pepino, sin semillas y cortado en bastones
- ¼ pieza de piña, cortada en bastones
- 100 g de tiras de gomita

MODO DE PREPARACIÓN

- 1** Mezcla el jugo de limón con el concentrado de tamarindo, el chamoy líquido, el chamoy en polvo y el Jugo MAGGI®.
- 2** Llena vasitos con el pepino y la piña.
- 3** Agrega salsa de chamoy al gusto y decora con las tiras de gomita. Ofrece al momento.



CONSEJO CULINARIO

Puedes retirar las semillas del pepino raspando con ayuda de una cuchara.

CONSEJO NUTRICIONAL

El pepino es un alimento que contiene agua, lo cual ayuda a hidratar el cuerpo.



25
minutos
+ congelación



10 porciones

ENSALADA DE FRESAS CON VINAGRETA MAGGI®

INGREDIENTES

Ensalada

- 1 lechuga italiana, lavada, desinfectada y troceada
- 2 tazas de fresas, desinfectadas y rebanadas
- ½ taza de arándanos
- 1 paquete de queso Monterrey Jack's Marmoleado, cortado en cubos pequeños (226 g)
- ¼ taza de ajonjolí, caramelizado

Vinagreta MAGGI®

- ½ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de **Jugo MAGGI®**
- 2 cucharadas de **Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL®**

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 En un recipiente, combina la lechuga con el resto de los ingredientes.
- 2 Para la vinagreta, licúa el aceite de oliva con la miel, el vinagre balsámico, el Jugo MAGGI® y la Salsa Inglesa CROSSE & BLACKWELL®. Baña la ensalada con la vinagreta justo antes de servir.
- 3 Ofrece.



CONSEJO CULINARIO

Baña la ensalada con la vinagreta justo antes de servir para lograr que la lechuga conserve su textura crujiente.

CONSEJO NUTRICIONAL

Incluir frutas y verduras de diferentes colores a tu alimentación, puede ayudar a obtener mayor variedad de vitaminas y minerales.



15 minutos



4 porciones

PAY DE LIMÓN

EN VASO



INGREDIENTES

- 30 galletas Marías, molidas
- 1 barra de mantequilla, sin sal y fundida (90 g)
- 1 bolsita de Leche Condensada LA LECHERA® (209 g)
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- ¼ taza de jugo de limón, colado
- 2 cucharadas de ralladura de naranja
- 1 taza de frutos rojos
- 1 limón, su cáscara
- 1 naranja, su cáscara

MODO DE PREPARACIÓN

- 1 Mezcla las galletas Marías con la mantequilla hasta integrar por completo; reserva.
- 2 Licúa la Leche Condensada LA LECHERA®, la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, agrega poco a poco el jugo de limón y la ralladura de naranja.
- 3 Vierte un poco de lo que licuaste en los vasos hasta llenar 1/3 de su capacidad, añade una capa de galleta y termina con una capa de mezcla de limón; refrigera por 10 minutos. Decora con los frutos rojos y las cáscaras de limón y naranja; ofrece.

CONSEJO CULINARIO

Puedes agregar frutos rojos en la mezcla de limón o semillas como nuez y almendras.

CONSEJO NUTRICIONAL

El jugo de limón contiene vitamina C.



25 minutos



6 porciones

Realización:
RECETAS NESTLÉ®
Jessi Cervantes
Karina Poblete
Ximena Sadurni
Diana Hernández

Desarrollo de Recetas:
Mariana Ortega
Jonathan Núñez

Fotografía:
Studio Becky Treves

Diseño Gráfico:
Alejandra Olivares

Apoyo Gráfico:
Vanessa Rivera

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



Recetas
Nestlé
.com.mx

DESCUBRE MÁS
RECETAS EN:

