

# Ensaladas

para toda ocasión



**SUPERMAXI**  
el placer de comprar

# Sumario



<b>INTRODUCCIÓN</b>	5	<b>ENSALADAS CALIENTES</b>	32
Del huerto a su mesa	5	Ensalada caliente de vainitas	34
Cortes que crean estilo	6	Ensalada de Heracles	35
Para hacer y servir	8	Ensalada de habas, queso feta y limón	36
<b>VINAGRETAS</b>	10	Ensalada de papas salteadas y chuleta	37
Vinagreta agridulce	10	Ensalada vikinga	38
Vinagreta de anchoas	10	Ensalada trocadero	39
Vinagreta de culantro	10	Ensalada de pescado y miel	40
Vinagreta de fresas y frambuesas	10	Camotes en salsa de cebolla	41
<b>ADEREZOS</b>	11	Ensalada de habas tiernas y tocineta	42
Aderezo al ajillo	11	Ensalada alemana	43
Aderezo a la crema	11	Ensalada caliente india	44
Aderezo pico de gallo	11	Pollo con aliño de tocino	45
Aderezo de yogur	11	Ensalada de champiñones, tomates y lechugas	46
<b>ENSALADAS FRÍAS</b>	12	Samurai	47
Atún a la campañina inglesa	14	<b>ENSALADAS CON CARNES Y AVES</b>	48
Anchoas marinadas	15	Ensalada de carne de cerdo y arvejas	50
Col morada y remolacha	16	Ensalada de cerdo al kiwi	51
Ensalada de garbanzos y rúcula	17	Ensalada de carne con chile	52
Ensalada de pasta con camarones	18	Ensalada de maíz dulce, pollo y tocino ahumado	53
Ensalada de remolacha y miel	19	Ensalada de vainitas con chuletas ahumadas	54
Ensalada Frankfurt	20	Ensalada de pollo al curry	55
Ensalada fría andaluza	21	Ensalada gaucha	56
Ensalada rusa	22	Lentejas con pechuga de pavo	57
Ensalada húngara	23	Ensalada de pollo sobre puré de papa	58
Ensalada de alcachofas, champiñones y piña	24	Ensalada de borrego con col	59
Ensalada de col, manzana y vinagreta de yogurt	25	Ensalada mixta con pollo	60
Ensalada de papas y remolachas	26	Ensalada de pavo con pasas	61
Ensalada fría con pasta	27	<b>ENSALADAS CON PESCADOS Y MARISCOS</b>	62
Ensalada de Saigón	28	Ensalada César	64
Ensalada de remolacha, nueces y pasas	29	Ensalada de anchoas y huevos	65
Ensalada rosa y verde	30	Anchoas con ajo y feldsalat	66
Tomates rellenos fríos	31	Ensalada de aguacate y mariscos	67
		Ensalada de atún y sardinas	68
		Ensalada de corvina de roca con maní	69



Palmito con salmón y cangrejo	70
Ensalada de atún picante en pimienta	71
Langostinos con durazno y lechuga	72
Papas gratinadas con atún	73

**ENSALADAS DE GRANOS Y PASTA** 74

Ensalada de fréjoles negros	76
Fréjoles con chorizo	77
Ensalada de garbanzos y vinagreta	78
Ensalada de macarrones con rosbif de atún	79
Lentejas frías	80
Ensalada de latitas	81
Ensalada de pasta y melón	82
Ensalada al corral	83
Ensalada de pasta con berenjenas	84
Ensalada multicolor	85
Ensalada de codo y espárragos	86
Ensalada portuguesa	87
Ensalada Shanghai	88
Ensalada de garbanzos y tocino	89

**ENSALADAS CON CEREALES** 90

Ensalada de quinua parisina	92
Ensalada de avena, mango y zanahoria	93
Ensalada de avena	94
Ensalada de arroz y queso gruyere	95
Ensalada de arroz	96
Pescado con costra de quinua avena	97
Cebada perlada con verduras	98
Ensalada fría de quinua	99
Cuscús afrutado	100
Ensalada veraniega con cuscús	101

**ENSALADAS VEGETARIANAS** 102

Ensalada de col con zanahorias y brócoli	104
Ensalada agridulce de tomates	105
Col con salsa cremosa	106

Ensalada de nueces, almendras, pasas y aguacate	107
Ensalada de berros	108
Ensalada de champiñones	109
Ensalada de col con hinojo y naranja	110
Espárragos y apio	111
Ensalada de rúcula	112
Ensalada de capas	113
Ensalada de tomates asados al tomillo	114
Ensalada de Caprese	115
Ensalada de verduras asadas	116
Ratatouille	117

**ENSALADAS DE FRUTAS** 118

Frutas con culantro y limón	120
Frutas con crema de coco	121
Festival de frutas con salsa	122
Abanicos de frutas con maple	123
Picadita de frutas	124
Ensalada de frutas y zanahoria	125
Frutas con quinua y miel	126

**GLOSARIO** 127



# Ensaladas

## para toda ocasión

**Dirección General**

DEPARTAMENTO DE MERCADEO  
CORPORACIÓN FAVORITA

**Coordinación, Edición y Diseño**

EDITORIAL TAQUINA

**Corrección de estilo**

HUGO MORENO

**Producción y maquillaje de platos**

YOLANDA LÓPEZ - FOOD IDEA

**Fotografía**

JAIME GUERRA

**Impresión**

IMPRENTA MARISCAL

Todos los derechos de reproducción, adaptación y ejecución reservados. Prohibida su reproducción total o parcial a través de cualquier medio sin la autorización por escrito de Corporación Favorita.

Este libro es una Edición Exclusiva de EDITORIAL TAQUINA para Corporación Favorita.  
Comentarios y sugerencias [www.supermaxi.com](http://www.supermaxi.com)  
I.S.B.N: 978-9978-373-16-3

# De la huerta a su mesa

La naturaleza es generosa y pone a nuestro alcance variedad de verduras, legumbres y frutas con deslumbrantes colores, cautivantes olores y diversas texturas con las que se puede dar vida a una infinidad de ensaladas. Frías, calientes, con carnes, pollo, pescados, mariscos, granos, pasta, cereales, incluso vegetarianas, las opciones son múltiples para crear estos platillos.

Pocos platos admiten tantas variaciones como las ensaladas que permiten combinar productos crudos y cocidos. Esta práctica empezó en la época del imperio romano y actualmente cada país o región del mundo ha incorporado en las recetas productos propios de su gastronomía.

La imaginación de los cocineros a lo largo de la historia ha dado lugar a distintos sabores y texturas sabiamente combinados, que se complementan con aderezos y vinagretas para realzar el sabor de los ingredientes.

El resultado es un sabroso y saludable plato por su gran aporte de vitaminas y la escasa cantidad de grasas que contienen. Atrévase a descubrir nuevos sabores...

# Cortes que crean estilo



Son muchos los cortes que se pueden realizar en las verduras, incluso en algunas frutas. No se requiere gran experiencia y cuenta mucho la imaginación.

Juliana



Aros o bracelets



Dados pequeños



Gajos o cuartos



Los cortes básicos de cocina se refieren a la forma o la técnica que se aplica para picar los ingredientes, en especial las verduras y legumbres que se van a utilizar en una preparación. Sirven para diferenciar platos que llevan los mismos ingredientes, darle un toque estético a la presentación y reducir tiempos de cocción. Dependiendo de la forma del alimento que se va a picar se define el corte. Los más utilizados son:

- **Al sesgo:** Es un corte en diagonal que se emplea en vegetales de tallo como el apio y las vainitas.
- **Aros o bracelets:** Pueden ser delgados o gruesos. Generalmente se realiza en las cebollas y col.
- **Bastones o jardinera:** Igual que el corte juliana pero con un grosor mucho mayor de aproximadamente un centímetro de ancho y un largo de cinco a seis centímetros. Se utiliza para papas fritas y verduras.
- **Brunoise:** Primero se corta en juliana un alimento y luego se hace cortes en sentido opuesto, para obtener cubitos no mayores a tres milímetros de lado. Aplica con la zanahoria, cebolla, ajo, apio, pimientos sobre todo para preparar aderezos, ensaladas, salsas o rellenos.
- **Ciselado:** Se hace una sección del alimento por la mitad y, posteriormente, se corta en finas rodajas cada una de ellas. Es un tipo de corte muy usado para las cebollas.
- **Concasse:** Corte en cubos que se hace a los tomates luego de que estos hayan sido hervidos, pelados y retiradas sus semillas.
- **Corte en ecrasse:** Con un cuchillo se aplasta el ajo pelado o se machaca y se corta.
- **Chifonada:** Corte en tiras alargadas muy finas. Utilizado para verduras en hojas como: lechuga, espinacas y albahaca. El origen del término proviene del francés chiffonner que significa arrugar.
- **Dados grandes:** Igual que los dados pequeños pero con 1,5 centímetros de espesor por lado.
- **Dados pequeños:** Se corta el alimento en bastones para luego cortarlo en sentido opuesto con un centímetro de espesor por cada lado.

- **Gajos o cuartos:** Se hacen a lo largo de alimento cuatro trozos. Se utiliza sobre todo en tomates y huevos.
- **Jardinera:** Es parecido a la juliana pero varía respecto al tamaño. Es en bastones de 4 centímetros de largo y cuatro milímetros de espesor. Se aplica en las zanahorias, papas, zucchinis, entre otros.
- **Juliana:** Corte de los alimentos a lo largo en forma de tiras alargadas y muy finas, con un ancho de unos tres milímetros.
- **Paja:** Son cuadritos finos realizados con una mandolina y que deben freírse a temperaturas muy bajas. Muy utilizado en papas y yucas.
- **Rodajas o vichy:** Corte exclusivo para verduras alargadas o cilíndricas como la zanahoria, el pepinillo y zucchini. Las rodajas generalmente tienen de dos a tres centímetros de grosor.
- **Torneado o tournee:** Este corte se lo realiza en papas y zanahorias para hacer más estética su presentación. Tiene una forma muy peculiar casi ovalada.
- **Paisana o paissane:** Corte en láminas muy finas (5 mm x 2 cm. x 2 mm. de grosor).
- **Pluma:** Corte fino y alargado que se utiliza en las cebollas.
- **Noisette:** Pequeñas bolitas que se sacan utilizando una cucharita llamada boleador o sacabolas. Utilizada en frutas y verduras.

### Principios básicos



- Se corta una sola vez, sin repicar.
- Para hacer cortes decorativos conviene utilizar cuchillos pequeños, manejables y afilados.
- Los cortes parejos aseguran una cocción uniforme y una presentación estética.
- Si los corta en trozos pequeños la cocción será rápida.
- Si los corta en pedazos grandes la cocción será más lenta.
- Los cortes grandes sin forma (mirepoix) sirven para preparar fondos de cocción prolongadas.
- Los cortes pequeños sin forma (matignon) son para caldos cortos o fumet.



Jardinera



Rodajas o vichy



Chifonada



# Para hacer y servir

Para que cocinar sea un placer que se disfrute hay que tener al alcance los utensilios necesarios que faciliten esta tarea. Si de preparar ensaladas se trata, hay algunos elementos esenciales que no pueden faltar en su cocina.

- **Atomizadores:** Envases provistos de un atomizador para rociar las verduras de la ensalada, ya sea con vinagres o aceites.
- **Boles:** Los hay de varios tamaños. Son recipientes de diferentes materiales como: cerámica, acero inoxidable, aluminio, cristal, vidrio, plástico y sirven para mezclar los ingredientes de la ensalada.
- **Ensaladera:** Las hay en varios tamaños, materiales y formas. Se utilizan para servir la ensalada preparada a la mesa.
- **Exprimidor de cítricos:** Utensilio que permite extraer el jugo de los frutos como el limón y la naranja. Puede ser manual, eléctrica, de plástico o metal.
- **Batidores de mano:** Los hay de alambre y varillas. Se utilizan para mezclar o amalgamar perfectamente y de forma manual los ingredientes de un aderezo o vinagreta.
- **Cucharetas:** Las hay de varios tipos y tamaños. Son necesarias para colocar porciones de ensalada en el plato.
- **Coladores:** De metal o plástico. Sirven para extraer o escurrir los líquidos.
- **Pinzas:** Es un utensilio de cocina necesario para transferir alimentos de un lugar a otro y así evitar el contacto directo con las manos.
- **Rallador o mandolina:** Son utensilios de diferentes formas y materiales. Disponen de agujeros perforados y filos de diferentes tamaños. Se los utiliza para rallar vegetales, quesos y otros alimentos en el tamaño deseado para preparar la ensalada.
- **Salsera:** Utensilios de diferentes materiales y tamaños, necesarios para servir un aderezo o salsa con la que acompañaremos una ensalada.
- **Tablas para cortar:** Existen de diferentes materiales y se utilizan como base para cortar las verduras y los vegetales que se van a utilizar en una ensalada. Por lo general son de color verde que identifican su uso para este objetivo.

- **Peladores:** Utensilio necesario para retirar la piel de las verduras de manera prolija.
- **Vinagreras:** Son los recipientes necesarios para servir una vinagreta: Pueden ser de cerámica o vidrio y, generalmente, vienen en juegos: una para vinagre y la otra para aceite.



## El corte preciso

- **Cuchillo de cocinero:** Utilizado para cortar y picar. Es el más conocido y usado en la cocina. Tiene una hoja de 15 a 30 cm. Con una curvatura en el extremo para facilitar el balanceo al momento de picar.
- **Cuchillo de trinchar:** Utilizado especialmente para cortar en lonchas las carnes calientes cocidas. Es muy afilado y dispone de una hoja larga.
- **Cuchillo para mondar o pelar:** Utilizado para pelar y mondar, tanto vegetales como frutas. Es pequeño, práctico y fácil de utilizar. Su hoja mide aproximadamente de 6 a 9 cm.
- **Cuchillo de sierra:** Existen gran variedad de tamaños. Los más grandes se utilizan para cortar panes y pasteles y los más pequeños sirven para cortar hortalizas y frutas.
- **Cuchillo para deshuesar:** Utilizado para limpiar y deshuesar carnes, aves y pescados. Es un cuchillo pequeño y flexible.
- **Cuchillo plástico:** Ideal para cortar vegetales, ya que evita que estos se oxiden rápidamente.



## VINAGRETAS



### 1. Vinagreta agridulce

PORCIONES: ¼ DE TAZA  
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS

2 cucharadas de vinagre  
¼ de taza de aceite de oliva virgen  
1 cucharada de miel  
½ cucharadita de mostaza  
Sal al gusto

• En un bol coloque el vinagre, el aceite, la miel, la mostaza y mezcle bien hasta que todos los ingredientes se integren. • Añada sal a gusto. Sirva.

**Sugerencia:** Ensaladas frías.

### 2. Vinagreta de anchoas

PORCIONES: ½ DE TAZA  
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS

2 filetes de anchoas triturados  
1 huevo duro picado  
¼ de taza de aceite de oliva extra virgen  
2 cucharadas de jugo de limón  
½ cucharadita de mostaza

1 cucharadita de perejil fresco finamente picado  
1 cucharadita de ajo finamente picado  
Sal al gusto

• En un bol coloque todos los ingredientes y mézclelos hasta que se integren perfectamente. • Rectifique la sal y sirva.

**Sugerencia:** Ensaladas con pescados, mariscos y granos.

### 3. Vinagreta de culantro

PORCIONES: ¾ DE TAZA  
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS

¼ de taza de culantro fresco finamente picado  
2/3 de taza de aceite de oliva extra virgen  
1 cucharadita de mostaza  
¼ de taza de jugo de limón  
Sal y pimienta recién molida

• Licúe todos los ingredientes. • Verifique la sazón con sal y pimienta. Sirva.

**Sugerencia:** Ensaladas frías, vegetarianas, de granos y pastas.

### 4. Vinagreta de fresas y frambuesas

PORCIONES: 1½ DE TAZAS  
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS

1/3 de taza de fresas maduras  
1/3 de taza de frambuesas  
2 cucharadas de aceto balsámico  
1/3 de taza de aceite de oliva virgen  
2 cucharaditas de azúcar  
Sal y pimienta al gusto

• Triture las fresas y las frambuesas con el azúcar hasta obtener una pasta. • Añada el aceto balsámico y el aceite de oliva. Mezcle bien para integrarlo todo. • Sazone con sal y pimienta. Verifique el sabor y sirva.

**Sugerencia:** Ensaladas de pastas, granos, carne, pollo y vegetarianas.



## ADEREZOS

### 5. Aderezo al ajillo

PORCIONES: 1 TAZA  
TIEMPO DE COCCIÓN: 3 MINUTOS / TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS

¾ de taza de aceite de oliva  
10 dientes de ajo picados en finas rebanadas  
Sal y pimienta al gusto

- Lleve una sartén al fuego con la mitad del aceite y dore el ajo.
- Retire del fuego y añada el resto del aceite frío. Salpimiente al gusto.
- Guarde en un recipiente de cristal tapado y deje reposar por una hora hasta que se concentre su sabor. Sirva.

**Sugerencia:** Ensaladas de cereales, pastas y granos.

### 6. Aderezo a la crema

PORCIONES: 1 TAZA  
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS

2 cucharadas de vinagre de jerez  
1 taza de crema de leche  
Sal y pimienta al gusto

- En un bol mezcle el vinagre, la sal y la pimienta.
- Incorpore la crema de leche, poco a poco, sin dejar de batir. Sirva.

**Sugerencia:** Ensaladas de pastas, carnes, pollo y granos.

### 7. Aderezo pico de gallo

PORCIONES: 1½ TAZA  
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS

½ cebolla perla finamente picada  
½ tomate rojo finamente picado  
½ apio finamente picado  
½ ajo machacado  
¼ de taza de mayonesa  
1 cucharada de mostaza  
1 cucharadita de vinagre  
½ ají finamente picado  
Sal y pimienta al gusto

- En un bol, mezcle todos los ingredientes hasta integrarlos muy bien. Sirva.

**Sugerencia:** Ensaladas de carnes, pollo, pastas y granos.

### 8. Aderezo de yogurt

PORCIONES: 1½ TAZA  
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS

½ taza de yogurt  
10 aceitunas negras finamente picadas  
½ tomate riñón picado en dados pequeños  
3 nueces picadas muy fino  
1 cucharadita de miel  
1 cucharadita de mostaza  
½ taza de mayonesa  
½ cucharadita de salsa worcestershire  
2 cucharadas de vinagre  
1 cucharada de zumo de limón  
Eneldo, tomillo y orégano finamente picados  
Sal y pimienta al gusto

- Disponga en un bol todos los ingredientes e intégrelos muy bien. Sazone con sal y pimienta al gusto.

**Sugerencia:** Ensaladas con pescado o mariscos.





# Ensaladas frías

Prepare su paladar con estas ensaladas llenas de sabor, texturas y color que mezclan ingredientes crudos y cocinados como: atún, anchoas, champiñones, garbanzo, rúcula, huevo, salchichas, camarones, aceitunas, papas y otros. La imaginación no tiene límite cuando de crear sabores nuevos se trata.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS MÁS 20 MINUTOS DE REFRIGERACIÓN • PORCIONES: 4



## Atún a la campiña inglesa

2 latas de atún REAL  
 2 latas de maíz dulce  
 escurrido  
 2 tomates sin semillas  
 cortados en cubos  
 2 zucchini cortados en  
 rebanadas  
 8 hojas de lechuga  
 romana  
 4 hojas de col

4 cucharadas de vinagre  
 1 taza de aceite de oliva  
 Sal y pimienta negra  
 molida al gusto

• Lave y desinfecte las hojas de lechuga y las hojas de col. • Seque y trocéelas con la mano. • Dispóngalas en una ensaladera. • Incorpore el atún REAL escurrido junto con el tomate, el maíz y el zucchini. Salpimiente. • Mezcle bien todos los ingredientes, aliñe con el aceite de oliva y el vinagre. • Refrigere por 20 minutos. Sirva.

*Sugerencia: Almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 MINUTOS MÁS 30 MINUTOS DE REFRIGERACIÓN • PORCIONES: 4

## Anchoas marinadas

1 frasco de anchoas en escabeche  
3 tazas de vainitas troceadas  
2 tazas de habas peladas  
1 pimiento rojo cortado en bastones  
4 tomates cortados en rebanadas  
2 cebollas puerro medianas cortadas en rebanadas

1 cubo de caldo de carne  
4 cucharadas de vinagre blanco  
 $\frac{3}{4}$  de taza de aceite de oliva extra virgen  
Un manojo de perejil finamente picado  
Hojas de rúcula para decorar  
Sal al gusto

• Prepare la vinagreta con el aceite, el vinagre, la sal y el perejil. • Bata los ingredientes hasta que se integren. Reserve. • Cocine las vainitas por dos minutos en agua hirviendo con el cubo de caldo de carne. Deje enfriar. • Cocine las habas hasta que estén tiernas. Cierna y reserve. • En una sartén con un poco de aceite sofría por separado el pimiento y las cebollas. • En un plato llano disponga las rebanadas de tomate. • Coloque un molde redondo en el centro del plato y llénelo a manera de capas: la primera con habas, la segunda con los pimientos, la tercera con las vainitas frías y escurridas, la cuarta con la cebolla puerro y termine con una capa de anchoas. • Retire el molde con cuidado y refrigere por 30 minutos. • Añada la vinagreta antes de servir y decore con hojas de rúcula.

*Sugerencia: Entrada*



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS MÁS 50 MINUTOS DE REPOSO Y 30 MINUTOS DE REFRIGERACIÓN • PORCIONES: 4

## Col morada y remolacha

1 col morada pequeña  
1 remolacha cocida  
y cortada en bastones  
2 tazas de maíz dulce  
1 zanahoria rallada  
1 manzana verde  
sin el corazón  
y cortada en bastones  
½ taza de vinagre  
2 cucharadas de azúcar  
Sal al gusto

**PARA LA SALSA**  
1 taza de mayonesa  
1 cucharadita de mostaza  
½ taza de zumo de lima  
Una pizca de jengibre  
molido  
Pimienta al gusto

- En un bol, coloque los ingredientes de la salsa y mezcle hasta amalgamarlos bien. Reserve.
- Retire el tronco central de la col y córtela en juliana.
- Sale ligeramente y colóquela en un colador con un peso encima. Deje reposar por 20 minutos.
- Enjuague bien la col, dispóngala en un bol junto con el vinagre en el que previamente debe haber disuelto dos cucharadas de azúcar.
- Deje reposar por 30 minutos más.
- Disponga el resto de ingredientes en una ensaladera por capas y refrigere por 30 minutos.
- Sirva la ensalada acompañada con la salsa.

*Sugerencia: Guarnición para carnes, aves y pescados en el almuerzo o cena*



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS MÁS 1 HORA DE MACERAMIENTO • PORCIONES: 4



## Ensalada de garbanzos y rúcula

1 huevoBiO cocido y picado  
 300 gramos de garbanzos cocidos  
 400 gramos de rúcula  
 2 tomates grandes  
 1 pepinillo  
 ½ pimiento rojo cortado en juliana fina  
 ½ pimiento verde cortado en juliana

1 lechuga rizada  
 1 manojo de culantro fresco picado finamente  
 2 cucharadas de vinagre  
 ½ taza de aceite de oliva  
 Sal y pimienta

- En un bol, prepare una vinagreta con aceite, vinagre, culantro, sal y pimienta. Amalgame bien y reserve.
- Coloque los garbanzos en una ensaladera y agregue la vinagreta.
- Deje macerar al menos una hora.
- Lave y desinfeste la lechuga y la rúcula.
- Corte los tomates y el pepinillo en rodajas.
- En una fuente grande, coloque a manera de cama las lechugas y la rúcula escurridas.
- Disponga encima los garbanzos junto con el huevoBiO picado, los pimientos, los tomates y los pepinillos. Sirva.

*Sugerencia:* Plato fuerte para almuerzo.



TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS MÁS 30 MINUTOS DE REFRIGERACIÓN  
 • PORCIONES: 4



## Ensalada de pasta con camarones

200 gramos de tirabuzón  
SUMESA

360 gramos de  
camarones

200 gramos de arvejas  
verdes cocinadas

1 pimiento rojo cortado  
en juliana

1 taza de choclito dulce

2 lechugas escarolas

2 cucharadas de  
mayonesa

2 cucharaditas de  
perejil fresco troceado

1 cucharada de  
pimentón dulce

El zumo de 1 limón

Sal

- Cocine el tirabuzón SUMESA en abundante agua con un chorrito de aceite hasta que esté al dente.
- Retire del fuego, pase por agua fría, escurra y reserve.
- Coloque los camarones en agua hirviendo por dos minutos.
- Retire y sumérjalos en un bol con agua, hielo y sal para cortar la cocción. Reserve.
- En una ensaladera mezcle los camarones con el tirabuzón SUMESA, la mayonesa y las verduras. Refrigere durante 30 minutos.
- Deshoje la lechuga y rocíe con el zumo de limón.
- Forme una cama con la lechuga y disponga la pasta sobre ella.
- Espolvoree perejil y pimentón. Sirva.

*Sugerencia: Plato fuerte para almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 1 HORA • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS MÁS 1 HORA DE REFRIGERACIÓN  
 • PORCIONES: 4

**Hortocid**

## Ensalada de remolacha y miel

3 remolachas cocinadas y peladas HORTCOCID  
 3 cucharadas de miel  
 2 cebollas perla  
 200 gramos de queso feta  
 1 ají lavado, sin semillas y cortado en rodajas  
 1 manojo de hojas de menta o hierbabuena  
 1 manojo de cebollín picado fino  
 ¼ de taza de zumo de limón  
 ½ taza de aceite de oliva virgen  
 Sal y pimienta negra

• Corte la remolacha HORTCOCID y el queso feta en dados. • Pique las cebollas en juliana. • En un bol, prepare un aliño con el aceite, el zumo de limón, la miel, la sal y la pimienta negra. Integre bien. • En una ensaladera, coloque la remolacha HORTCOCID, la cebolla, el queso y el ají con el aliño. Incorpore bien. • Deje en refrigeración durante una hora tapando con papel transparente para conservar bien los sabores. • Retire el papel, rocíe con el cebollín, decore con las hojas de menta o hierbabuena y una ramita de perejil crespo. Sirva.

*Sugerencia:* Guarnición para carnes, aves y pescados



TIEMPO DE COCCIÓN: 25 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS MÁS 10 MINUTOS DE REFRIGERACIÓN • PORCIONES: 4

## Ensalada Frankfurt

4 salchichas Frankfurt  
 4 papas  
 2 tomates riñón cortados en dados  
 1 cebolla blanca picada  
 4 pepinillos pequeños pelados y cortados en rodajas  
 4 cucharadas de mayonesa  
 1 cucharadita de mostaza

1 cucharada de aceite de girasol  
 ½ taza de aceitunas negras  
 Hojas de lechuga  
 Sal y pimienta al gusto

• En un bol pequeño, prepare una salsa mezclando la mayonesa y la mostaza. Reserve. • Hierva agua con sal y cocine las papas sin pelar. • Cuando estén listas pélelas y córtelas en dados medianos. Reserve. • En una sartén con el aceite saltee las salchichas. • Córtelas en rebanadas y mezcle con las papas. • En un bol, mezcle la cebolla, los pepinillos, los tomates y las aceitunas. Reserve en refrigeración por diez minutos. • Integre las papas y las salchichas. Salpimente. • Añada la salsa a la ensalada y sirva sobre unas hojas de lechuga.

*Sugerencia:* Guarnición para plato fuerte en el almuerzo y cena



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada fría andaluza

2 huevos INDAVES cocinados  
 2 tazas de arroz cocinado  
 1 lata de mejillones en conserva  
 1 taza de arvejas cocinadas  
 ½ taza de tomates secos en aceite  
 2 tallos de apio limpios y cortados en rodajas  
 1 manzana

½ taza de queso maduro picado en dados  
 El jugo de tres limón  
 Sal y pimienta al gusto  
**PARA LA SALSA**  
 ½ taza de queso crema  
 4 cucharadas de mayonesa  
 1 cucharadita de mostaza  
 1 cucharadita de curry

- En un bol, agregue los ingredientes de la salsa y unas gotas de jugo de limón. • Integre bien y reserve. • Escurra los mejillones y rocíelos con el jugo de limón. • Descorazone la manzana y sin pelar píquelos en dados pequeños. • Rocíelos con jugo de limón para que no se oxiden. • En un bol, mezcle el arroz, arvejas, apio, manzanas, tomate seco y salpimiente al gusto. • Pele los huevos INDAVES cocinados y córtelos en cuartos. • Coloque los ingredientes en una ensaladera y decore con el queso, los mejillones y los huevos INDAVES. Sirva acompañado de la salsa.

*Sugerencia: Almuerzo y cena*



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS MÁS 30 MINUTOS DE REFRIGERACIÓN • PORCIONES: 6



## Ensalada rusa

2 latas de atún ISABEL  
con aceite de girasol  
4 papas cocidas  
y cortadas en dados  
2 zanahorias cocidas  
y cortadas en dados  
1 taza de arvejas cocidas  
1 taza de vainitas cocidas  
y cortadas diagonalmente  
1 pimiento rojo  
cortado en dados  
10 aceitunas verdes  
laminadas

3 cucharadas colmadas  
de mayonesa  
1 cucharadita de mostaza  
Sal y pimienta al gusto  
**PARA DECORAR**  
2 tomates riñón  
3 huevos duros  
Hojas de lechuga

- En un bol disponga todos los ingredientes de la ensalada, a excepción del atún ISABEL con aceite de girasol • Mezcle hasta que las verduras se impregnen con la mayonesa y la mostaza. • Añada el atún ISABEL con aceite de girasol. Desmenuzado e intégrelo cuidadosamente. • Sobre una cama de lechuga coloque la ensalada. • Decore con rodajas de tomate y los huevos duros picados o cortados en rodajas. • Refrigere durante 30 minutos. Sirva.

*Sugerencia: Plato fuerte para almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS MÁS 30 MINUTOS DE REFRIGERACIÓN • PORCIONES: 4



## Ensalada húngara

4 salchichas vienesas  
DON DIEGO cocinadas y  
rebanadas diagonalmente  
½ kilo de papas  
½ frasco de cebollitas  
en vinagre  
1 pimiento rojo cortado  
en juliana  
Lechuga para acompañar

**PARA LA SALSA**  
1 cucharada de  
salsa inglesa  
2 cucharadas de vinagre  
6 cucharadas de aceite  
de oliva  
½ cucharadita de páprika  
½ cucharadita de sal

- Coloque todos los ingredientes de la salsa en un frasco de vidrio, tape y agite vigorosamente. Reserve.
- Cocine las papas, pélelas y córtelas en rodajas.
- En una ensaladera, forme una cama de lechuga y vierta sobre ellas la mezcla de las salchichas vienesas DON DIEGO, los pimientos y las cebollitas escurrecidas.
- Bañe con la salsa y refrigere por 30 minutos. Sirva fría.

*Sugerencia: Plato fuerte, almuerzo y cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS MÁS 1 HORA Y 30 MINUTOS DE REFRIGERACIÓN • PORCIONES: 4

## Ensalada de alcachofas, champiñones y piña

6 corazones de alcachofas  
10 champiñones  
2 rebanadas de piña  
cortadas en cubos  
5 rábanos cortados en  
rebanadas  
1 taza de tomates cherry  
1 lechuga escarola  
1 lechuga cresa  
1 lechuga romana  
1 cucharada de harina  
1 cucharadita de  
mostaza Dijon

2 dientes de ajos  
finamente picados  
4 cucharaditas de vinagre  
½ taza de aceite de oliva  
extra virgen  
Sal y pimienta al gusto

- Corte en láminas los champiñones. Reserve.
- Sancoche al dente los corazones de alcachofas en agua con sal y una cucharada de harina. Cuele y reserve.
- Prepare una vinagreta con el aceite, los ajos, el vinagre y la mostaza.
- Mezcle suavemente la vinagreta con los champiñones y las alcachofas. Salpimente.
- Deje macerar por una hora y media en la refrigeradora.
- Disponga las lechugas en una ensaladera junto con los rábanos, la piña, los tomates cherry.
- Integre las alcachofas y los champiñones con la vinagreta y sirva.

*Sugerencia:* Guarnición para carnes, aves, pescados. En plato fuerte para almuerzo o cena



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • PORCIONES: 4

El producto de las abejas  
**LA MIEL**  
NATURAL

## Ensalada de col, manzana y vinagreta de yogurt

1 cucharada de miel de abeja LA MIEL  
8 hojas de col blanca  
2 manzanas rojas  
1 zanahoria grande pelada y rallada  
¼ de taza de jugo de limón  
½ taza de frambuesas  
6 cerezas finamente picadas

½ taza de arándanos finamente picados  
1 taza de yogurt natural  
1 cucharada de mayonesa  
1 cucharadita de mostaza  
½ cucharadita de aceite de oliva virgen extra  
Sal y pimienta al gusto

• Para preparar la vinagreta mezcle el yogurt, la miel de abeja LA MIEL, la mayonesa, la mostaza, las frambuesas reducidas a puré, las cerezas y los arándanos. • Sazone con sal, pimienta y un chorro de aceite de oliva. • Mezcle bien y reserve. • Retire el centro duro de las hojas de col y córtelas en juliana. • Pele la manzana y córtela en gajos retirando las semillas. • Rocíela con el jugo de limón para que no se oxide. • En una ensaladera coloque la col, las manzanas y la zanahoria. Mezcle bien • Mantenga en refrigeración hasta el momento de servir con la vinagreta.

*Sugerencia:* Guarnición para aves, carnes y pescados. Almuerzo y cena



TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 MINUTOS • PORCIONES: 6

## Ensalada de papas y remolachas

6 papas cortadas en dados  
 2 remolachas cocidas y peladas  
 2 huevos duros finamente picados  
 2 tallos de apio finamente picados  
 6 aceitunas negras finamente picadas  
 1 cebolla perla picada fino

1/2 taza de mayonesa  
 1 cucharadita de mostaza  
 1/4 de taza de vinagre  
 1 cucharadita de azúcar  
 1 pimiento rojo  
 3 cucharadas de culantro  
 1/2 taza de nuez troceada

- Cocine las papas. • Retire del fuego, escurra, deje que se enfríen y reserve. • Coloque el pimiento sobre el quemador de la cocina y deje que se tueste.
- Retire del fuego, dispóngalo en una bolsa plástica y deje reposar por diez minutos. • Retire la piel del pimiento, las venas, las semillas y corte en juliana.
- En un bol añada las papas, el apio, las aceitunas, los huevos, la cebolla, la mostaza y la mayonesa. Salpimentey mezcle. • Corte las remolachas en rebanadas y disuelva el azúcar en el vinagre. • Añada el culantro y bañe con esta preparación las remolachas. • Dispóngalas en el plato y coloque sobre ellas la ensalada.
- Decore con tiras de pimiento rojo asado, rocíe con las nueces y sirva.

*Sugerencia: Guarnición para aves. Como plato fuerte para almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 12 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS MÁS 1 HORA DE REFRIGERACIÓN • PORCIONES: 6



## Ensalada fría con pasta

1 pechuga de pollo  
MR. POLLO GOURMET  
cocida y desmenuzada  
1 paquete de macarrones  
de 500 g  
1 pimiento rojo picado  
en juliana fina  
1 cebolla perla mediana  
picada en dados finos  
1 taza de piña  
enlatada picada  
¼ de taza de mayonesa

3 dientes de ajo  
machacados y picados  
1 cucharada de  
orégano seco  
¼ de taza de aceite  
de oliva virgen  
Sal y pimienta al gusto

- Cocine los macarrones en abundante agua con un poco de sal y un chorrito de aceite hasta que estén al dente.
- Retire del fuego, pase por agua fría, cuele y reserve.
- En una sartén con aceite, sofría la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.
- Incorpore el pollo MR. POLLO GOURMET, mezcle y deje cocinar por tres minutos más.
- Retire del fuego y deje que se enfríe.
- Disponga la pasta en un tazón e incorpore la preparación del pollo MR. POLLO GOURMET.
- Añada la mayonesa, la piña, el orégano y el pimiento.
- Sazone con sal, pimienta y mezcle cuidadosamente hasta integrarlo todo.
- Mantenga la ensalada en refrigeración por una hora antes de servir.

*Sugerencia:* Plato fuerte en almuerzo o cena



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 6

## Ensalada de Saigón

8 papas grandes cocidas  
 500 gramos de corazones  
 de alcachofas enlatadas  
 500 gramos de  
 champiñones  
 rebanados  
 1 pimiento rojo  
 finamente picado  
 ½ taza de nueces  
 troceadas  
 Hojas de lechuga crespa

**PARA EL ALIÑO**  
 ¼ de taza de perejil  
 picado  
 4 cucharadas de vinagre  
 blanco  
 ½ taza de zumo de limón  
 1 cucharadita de  
 eneldo seco  
 Sal y pimienta  
 negra molida

- En un bol coloque todos los ingredientes del aliño.
- Salpimiente al gusto y mezcle hasta que esté todo bien integrado . Reserve.
- Pele las papas, córtelas en rodajas y colóquelas en un tazón. Vierta el aliño sobre ellas.
- Escorra las alcachofas y los champiñones y mezcle cuidadosamente con las papas.
- Espolvoree con las nueces y el pimiento rojo. Sirva sobre hojas de lechuga.

*Sugerencia: Guarnición para pescado, carnes, aves. En plato fuerte o entrada*



TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 MINUTOS MÁS 30 MINUTOS DE MACERACIÓN • PORCIONES: 6

**HORTI LISTO®**

## Ensalada de remolacha, nueces y pasas

1 paquete de remolachas HORTI LISTO cocinadas  
 ¼ de taza de nueces troceadas  
 1 taza de pasas rubias  
 1 taza de apio picado en rebanadas  
 1 diente de ajo finamente picado  
 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen  
 1 naranja cortada en rodajas para decorar  
 Lechuga crespa para decorar  
 Sal al gusto

**PARA LA SALSA**  
 ¼ de taza de azúcar  
 1 cucharadita de maicena  
 1 ramita de canela  
 3 clavos de olor  
 2 estrellas de anís  
 2 cucharadas de vinagre blanco  
 El jugo de una naranja

- Para preparar la salsa, lleve a ebullición el jugo de naranja, el vinagre, el azúcar, la canela, el clavo de olor, el anís y cocine por diez minutos.
- Al final agregue la maicena disuelta en dos cucharadas de agua fría y deje cocer por un minuto más.
- Retire del fuego y deje enfriar. Cuele y reserve.
- Coloque las remolachas HORTI LISTO en una ensaladera.
- Incorpore el resto de ingredientes y bañe con la salsa.
- Mezcle para integrarlo todo y deje reposar por 30 minutos en la nevera.
- Sirva decorado con la lechuga y la naranja.

*Sugerencia: Guarnición para carnes, aves, pescados.*



TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS MÁS 20 MINUTOS DE REFRIGERACIÓN • PORCIONES: 2

## Ensalada rosa y verde

1 lechuga cortada en juliana  
 2 pimientos rojos grandes  
 2 pimientos verdes grandes  
 1 taza de aceitunas negras  
 ½ taza de aceite de oliva  
 3 cucharadas de vinagre  
 Sal y pimienta al gusto

- Barnice los pimientos con aceite de oliva y llévelos al horno precalentado a temperatura media (180° C / 350° F). • Voltéelos continuamente y áselos por 30 minutos hasta que se ablanden. Retire del horno y deje que se enfríen.
- Pele, limpie y corte los pimientos en julianas gruesas. • En una fuente de ensalada, disponga la lechuga, aliñe con aceite de oliva, vinagre y salpimiento.
- Coloque los pimientos y decore con las aceitunas. Refrigere por 20 minutos. Sirva.

*Sugerencia: Guarnición para mariscos, carnes y aves*



TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 6



## Tomates rellenos fríos

100 gramos  
de tallarín SUMESA

6 tomates  
medianos duros

1 cebolla perla  
finamente picada

½ taza de jamón picado

100 gramos de  
queso crema

2 cucharadas de  
aceite de oliva

1 ramita de finas hierbas  
(orégano, salvia y perejil  
fresco)

Hojas de lechuga

- Cocine el tallarín SUMESA en agua hirviendo con un poco de sal y un chorrito de aceite hasta que estén al dente. • Páselos por agua fría y escurra.
- Disponga en una bandeja y salpimiente. Reserve.
- Corte la parte superior de los tomates. • Retire la pulpa y coloque en un bol. • Incorpore el queso, la cebolla, el aceite de oliva, el jamón y las finas hierbas picadas. • Salpimiente a gusto y remueva para integrarlo todo. • Rellene los tomates con el tallarín SUMESA y con la mezcla preparada anteriormente.
- Sirva sobre hojas de lechuga.

*Sugerencia: Entrada*





# Ensaladas calientes

Deje volar su ingenio y prepare variedad de platillos en los que las papas, las habas, el queso feta, las vainitas, tomate cherry, el huevo, el mango, la albahaca, el pimiento, las cebollas, el ajo y las zanahorias alistan al paladar para disfrutar de lo que vendrá...



TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada caliente de vainitas

3 tazas de vainitas BIO HUERTO cocinadas y cortadas diagonalmente  
 2 tazas de choclo dulce cocido o enlatado  
 1 taza de pimiento rojo picado en cuadrillos  
 1 taza de cebolla perla cortada en cuadrillos  
 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

1 cucharada de vinagre blanco  
 Sal y pimienta al gusto

- En un recipiente con aceite de oliva saltee la cebolla hasta que esté transparente.
- Agregue el vinagre blanco, sal y pimienta al gusto.
- Añada las vainitas BIO HUERTO, el choclo y el pimiento rojo.
- Mezcle bien. Retire del fuego y sirva.

*Sugerencia:* Para acompañar carnes, aves y pescados



TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de Heracles

4 huevos INDAVES  
 1 lechuga troceada  
 1 taza de zanahoria rallada  
 2 pepinillos pelados y cortados en rebanadas  
 2 manzanas cortadas en gajos  
 2 mangos cortados en juliana  
 1 taza de queso parmesano rallado  
 4 filetes de pechuga de pollo  
 1 taza de tomates cherry  
 Sal y pimienta al gusto

VINAGRETA PICO DE GALLO  
 ½ taza de tomate pelado, sin semillas y picado fino  
 ½ pimiento rojo  
 ½ pimiento verde  
 ½ cebolla perla  
 2 ramitas de culantro picado  
 El jugo de un limón  
 2 cucharaditas de orégano en hojas  
 Sal y pimienta al gusto

• Para preparar la vinagreta corte los pimientos y la cebolla en dados pequeños. • Mezcle con el tomate, la lechuga, el culantro, el jugo del limón, el orégano y salpimiente al gusto. Reserve. • Cocine los huevos INDAVES de 10 a 12 minutos en agua con un poco de sal. • Retírelos del agua y cuando estén fríos, pélelos y córtelos en cuartos. • Sazone los filetes de pechuga y dórelos en una plancha caliente por ambos lados hasta que estén dorados por fuera y jugosos por dentro. • Distribuya las frutas y las verduras en una ensaladera. • Coloque los filetes de pollo rebanados, sobre ellos rocíe el queso y decore con los huevos INDAVES cortados • Bañe con la vinagreta pico de gallo. Sirva.

*Sugerencia: Almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 5 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de habas, queso feta y limón

4 cucharadas de aceite  
LIVIAN

1 kilo de habas  
tiernas peladas

250 gramos de queso  
feta cortado en dados

½ taza de pimiento rojo  
cortado en juliana

1 cucharada de eneldo  
fresco finamente picado

2 cucharadas de zumo  
de limón

Hojas de lechuga

Gajos de limón para  
adornar

Sal y pimienta al gusto

- Prepare una vinagreta con el aceite LIVIAN, el zumo de limón, sal y pimienta al gusto.
- Bata hasta que quede homogéneo. Reserve.
- Cueza las habas en una olla con agua caliente por 2 o 3 minutos hasta que estén tiernas.
- Retire del fuego, deje escurrir y pase por agua fría.
- En una ensaladera, disponga las habas y el pimiento.
- Bañe con la vinagreta e intégrelo todo.
- Añada el queso feta y espolvoree el eneldo.
- Sirva acompañado con lechuga y gajos de limón.

*Sugerencia: Para acompañar carnes*



TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de papas salteadas y chuleta

8 chuletas ahumadas  
DON DIEGO  
8 papas cholas medianas  
¼ de taza de mantequilla  
con sal  
1 pimiento verde  
pequeño picado muy fino  
1 pimiento rojo pequeño  
picado muy fino  
⅓ de taza perejil picado  
fino

¼ de taza de cebolla  
perla picada muy fina  
2 dientes de ajo  
machacados y picados  
muy fino  
Sal y pimienta

- Ase las chuletas ahumadas DON DIEGO.
- Lave las papas y cocínelas en abundante agua con sal.
- Escúrralas y déjelas enfriar.
- Pélelas y córtelas en octavos.
- Disponga las papas cortadas en una fuente honda.
- Derrita la mantequilla en una sartén caliente, sofría la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.
- Añada los pimientos y saltee por un minuto más; vierta esta preparación sobre las papas.
- Salpimiente al gusto y añada el perejil.
- Mezcle cuidadosamente hasta integrarlo todo. Sirva caliente.

*Sugerencia: Carne y sus aves*



TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada vikinga

8 cucharadas de aceite  
LA FAVORITA OMEGA

1 kilo de papas  
blancas medianas

250 gramos de lonchas  
de salmón ahumado

½ taza de cebolla perla  
picada en dados finos

2 cucharadas de  
mostaza de Dijon

1 cucharada de  
cebollín picado

1 cucharada de eneldo  
fresco picado

4 cucharadas de  
vinagre blanco

1 cucharadita  
de mantequilla

Sal y pimienta al gusto

- Cocine las papas en agua y sal. • Retire del fuego, deje enfriar y pele. • Corte en rebanadas gruesas y dórelas en una sartén con mantequilla y seis cucharadas de aceite LA FAVORITA OMEGA. Reserve.
- En un bol, mezcle la mostaza, el vinagre, la sal y la pimienta. • Poco a poco añada dos cucharadas del aceite LA FAVORITA OMEGA y sin dejar de mover incorpore las cebollas, el cebollín y el eneldo. • Caliente por 30 segundos en el microondas. • Disponga las papas y el salmón en los platos. • Bañe con el aderezo y decore con unas ramitas de cebollín. Sirva de inmediato.

*Sugerencia: Para cena o almuerzo*



TIEMPO DE COCCIÓN: 5 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada trocadero

8 rebanadas de tocino ahumado DON DIEGO troceado

$\frac{3}{4}$  de taza de maní troceado

4 rebanadas de pan cortadas en dados

$\frac{1}{2}$  taza de zanahoria rallada

$\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva

1 lechuga cresa

Sal y pimienta al gusto

- Lave y desinfecte la lechuga, séquela y trocéela con las manos.
- En una sartén caliente, dore el pan y en otra dore el tocino ahumado DON DIEGO.
- Distribuya la lechuga en una ensaladera y salpimiente.
- Incorpore los dados de pan, la zanahoria y el tocino.
- Rocíe con el maní y el aceite de oliva. Sirva de inmediato.

*Sugerencia:* Guarnición para carnes o aves



TIEMPO DE COCCIÓN: 8 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de pescado y miel

2 zucchinis verde y amarillos BIO HUERTO picados en dados pequeños

2 tomates BIO HUERTO picados sin piel y sin semillas

Lonchas de zucchini BIO HUERTO para decorar

4 filetes de corvina

3 cucharadas de miel

1 ramita de culantro picado

$\frac{3}{4}$  de taza de vinagre de vino tinto

$\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva virgen

Perejil para decorar

Sal y pimienta al gusto

- Mezcle el zucchini verde y amarillo BIO HUERTO, con el tomate BIO HUERTO.
- Cocine el pescado al vapor con una pizca de sal y pimienta. Reserve caliente.
- En un procesador de alimentos coloque el aceite de oliva, vinagre, miel y culantro.
- Procese por 20 segundos hasta que la preparación quede bien integrada.
- Agregue dos cucharadas de la vinagreta e integre.
- Distribuya una porción de ensalada en cuatro platos y sobre ella coloque los filetes de corvina.
- Bañe con la vinagreta restante, decore con las lonchas de zucchini BIO HUERTO y una ramita de perejil. Sirva.

*Sugerencia: Para almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 1 HORA Y 15 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • PORCIONES: 4

## Camotes en salsa de cebolla

1 huevo  
1 kilo de camotes  
2 ramas de cebolla  
blanca picada  
4 cucharadas de  
queso crema  
2 cucharadas  
de mantequilla

1 taza de leche  
2 cucharadas  
de aceite de color  
Lechuga fresca  
para acompañar  
Sal y pimienta al gusto

- En una olla con abundante agua, cocine los camotes con una cucharada de azúcar hasta que estén blandos. • Retire del fuego, escúrralos, pélelos y córtelos diagonalmente. Reserve. • En una sartén, caliente la mantequilla y el aceite de color. • Sofría las cebollas hasta que estén transparentes. • Añada la leche, el queso, el huevo batido y deje cocinar por cinco minutos más. Salpimiente. • Sirva los camotes bañados con la salsa y acompañados con hojas de lechuga.

*Sugerencia:* Para acompañar con aves y pescado



TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de habas tiernas y tocineta

1 taza de tocineta ahumada PLUMROSE GOURMET

1 taza de arvejas tiernas precocidas

1 taza de tomates cherry

2 tazas de habas tiernas cocidas

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

1 cucharada de mantequilla

1 cucharada de albahaca finamente picada

4 huevos

4 rebanadas de pan baguette

PARA LA VINAGRETA:

2 cucharadas de vinagre balsámico

2 cucharadas de aceite de oliva

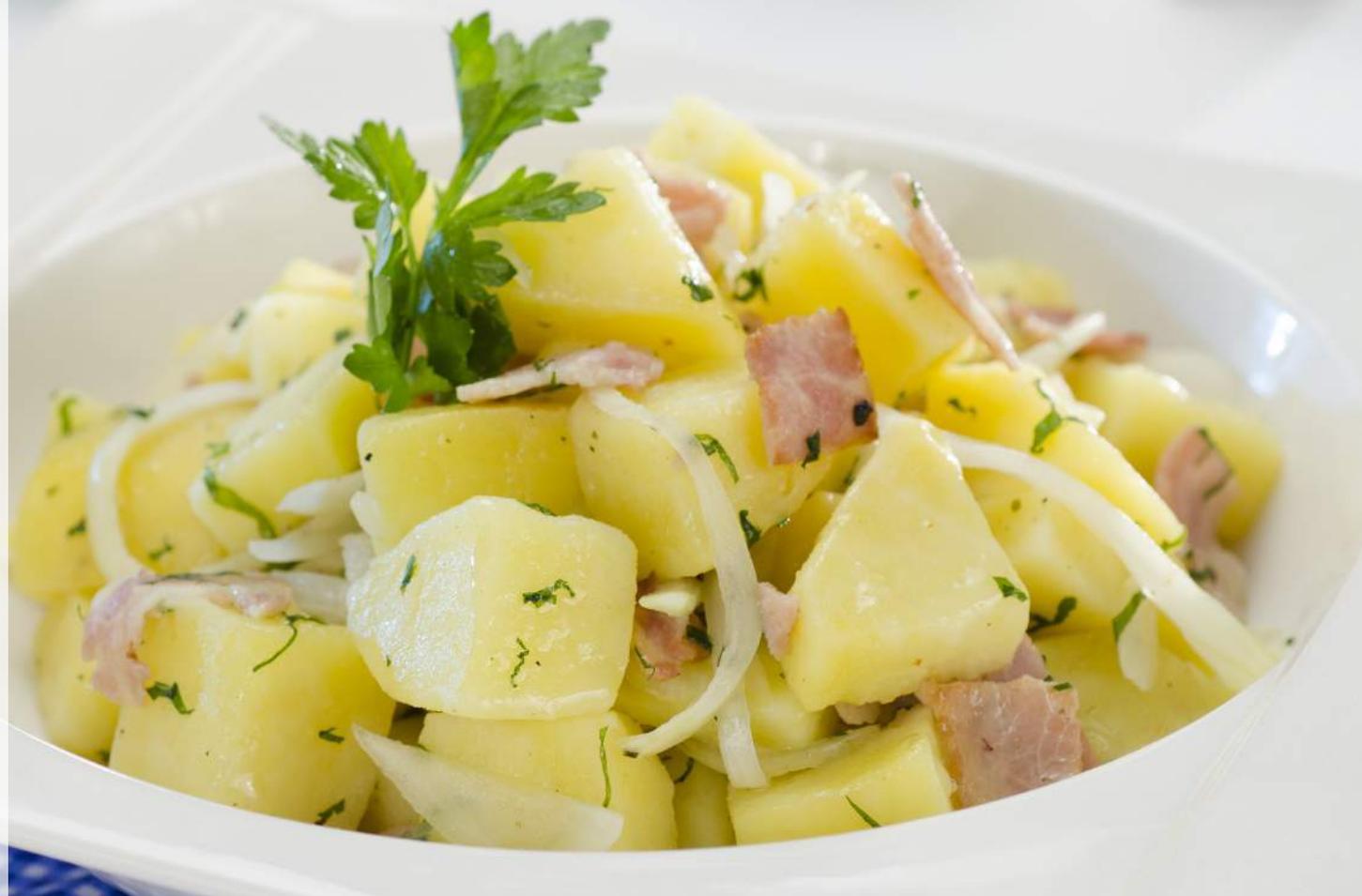
1 cucharadita de orégano seco

½ cucharadita de sal en grano

Una pizca de pimienta

- En un bol, coloque todos los ingredientes de la vinagreta e intégrelos bien hasta obtener una mezcla muy bien amalgamada. Reserve.
- Lleve una sartén al fuego y dore la tocineta ahumada PLUMROSE GOURMET finamente picada.
- Incorpore los tomates cherry y saltéelos por dos minutos.
- Añada la albahaca picada y salpimiente. Reserve en caliente.
- En otra sartén, saltee las arvejas y las habas con la mantequilla.
- Disponga estas preparaciones en una ensaladera, mézclelas y bañe con la vinagreta.
- Acompañe con una rebanada de pan y un huevo frito por persona.

*Sugerencia: Ideal para almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS MÁS 30 MINUTOS DE MACERACIÓN • PORCIONES: 6



## Ensalada alemana

½ cebolla perla blanca  
LA VALERIA picada en  
juliana  
6 papas grandes peladas  
6 lonchas de tocino  
ahumado  
1 taza de caldo  
de verduras  
¼ de taza de vinagre  
de vino blanco  
3 cucharadas de  
aceite de oliva  
1 cucharada de perejil  
Sal y pimienta al gusto

• Cocine las papas en abundante agua con sal. • Retire del fuego, escurra y deje enfriar. • Córte las en dados grandes. Reserve. • Sofría el tocino y la cebolla perla blanca LA VALERIA con una cucharada de aceite. • Cuando el tocino esté dorado, retire y vierta sobre las papas. • Caliente el caldo de verduras y vierta la mitad sobre las papas y el tocino. • Rocíe con el vinagre, salpimiente y mezcle suavemente para no romper las papas. Deje macerar por 30 minutos. • Agregue el aceite y el caldo restante. Sirva espolvoreando perejil finamente picado.

*Sugerencia: Guarnición para carnes, pescados y aves*



TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada caliente india

½ cucharadita de aceite LIVIAN  
 2 zanahorias grandes peladas y cortadas en bastones  
 1 pimiento verde cortado en juliana  
 1 pimiento rojo cortado en juliana

½ coliflor pelada y cortada en ramitos  
 1 pepinillo pelado, sin semillas y cortado en dados  
 2 cucharadas de mantequilla  
 Sal y pimienta al gusto

- Lleve al fuego una sartén grande y honda con el aceite LIVIAN y la mantequilla. • Agregue la zanahoria, la coliflor, los pimientos y el pepinillo. • Saltee por cinco minutos agitando continuamente. • Salpimiente y cocine a fuego bajo por tres minutos más.
- Coloque las verduras en una fuente y sirva caliente.

*Sugerencia: Para acompañar carnes, aves y pescados*



TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 4

## Pollo con aliño de tocino

1 pechuga grande de pollo  
 3 tallos de apio cortados en rebanadas diagonales  
 1 cebolla paiteña pequeña cortada en aros  
 1 lechuga cresa lavada y desinfectada  
 10 hojas de espinaca lavadas y desinfectadas

**PARA EL ALIÑO**  
 8 lonchas de tocino ahumado cortados en cuadritos  
 1 huevo  
 2/3 de vaso de agua  
 1/3 de vaso de vinagre  
 1/2 cucharadita de maicena  
 2 cucharaditas de azúcar  
 1/2 cucharadita de sal  
 1/4 cucharadita de pimienta

• En una sartén caliente, dore el tocino. • Retire del fuego y colóquelo sobre un papel absorbente. • En la misma grasa del sartén añada el huevo batido con el agua, el vinagre, el azúcar, la maicena, la sal y pimienta. • Bata y deje cocer a fuego bajo hasta que suelte el hervor. • Incorpore el tocino, remueva y deje cocer por un minuto más. • Retire del fuego. Reserve. • Sazone la pechuga con sal y pimienta. • Dórela en una plancha sin que pierda su jugosidad. • Retire del fuego y trocéela. Reserve en caliente. • En una ensaladera, disponga la lechuga, la espinaca, las cebollas, el apio y el pollo. • Sazone con sal y pimienta. Sirva la ensalada acompañada con el aliño de tocino.

*Sugerencia:* Ideal para entrada y almuerzo



TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 4

## Ensalada de champiñones, tomates y lechugas

400 gramos de champiñones frescos laminados  
1 lechuga cresa  
2 tomates riñón cortados en rebanadas  
½ pimiento verde picado en dados  
½ pimiento rojo picado en dados

2 dientes de ajo picados  
3 cucharadas de aceite de oliva virgen  
3 cucharadas de vinagre balsámico  
Sal, pimienta y tomillo al gusto

- En una sartén a fuego medio, caliente una cucharada de aceite de oliva y sofría el ajo por un minuto.
- Añada los pimientos y sofríalos por un minuto más.
- Agregue los champiñones y saltee revolviendo constantemente hasta que se hayan ablandado.
- Agregue el aceite de oliva restante, el vinagre balsámico, la sal y la pimienta. Mezcle.
- Apague el fuego y deje que los champiñones reposen por cinco minutos.
- Distribuya las rebanadas de tomate y las lechugas en cuatro platos y sobre estos coloque los champiñones.
- Sirva de inmediato espolvoreando un poco de tomillo.

*Sugerencia: Entrada*



TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 4

## Samurai

4 pepinillos pelados y cortados en rodajas finas  
2 zanahorias ralladas  
3 láminas de algas nori  
1 paquete de fideos de arroz  
¼ de taza de ajonjolí tostado  
½ taza de jengibre encurtido

**PARA EL ALIÑO:**  
¼ de taza de salsa de soya  
1 cucharada de aceite de ajonjolí  
1 cucharada de azúcar  
½ cucharadita de sal

• Con unas tijeras, corte las láminas de nori en tiras de 1 centímetro de espesor y 4 cm de largo. • Caliéntelas en una sartén por dos minutos. Retire y reserve. • Cocine los fideos según indicaciones del empaque. • Mezcle los fideos y las algas. • Distribuya una porción de pasta en cuatro platos y sobre estas coloque la zanahoria rallada, el jengibre y alrededor los pepinillos. • Bañe la ensalada con el aliño y espolvoree el ajonjolí. Sirva.

*Sugerencia:* Para el almuerzo





## Ensaladas con **carne y aves**

Contundentes, así son estas ensaladas que combinan lechuga, variedad de pimientos, cebollas, zanahoria, pepinillos, por supuesto frutas, con pechuga de pollo y pavo, carne de cerdo, chuletas, chorizo, incluso borrego y tocino. En la variedad está el gusto...



TIEMPO DE COCCIÓN: 45 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de carne de cerdo y arvejas

400 gramos de lomo de falda de cerdo

MR. CHANCHO®

2 tazas de arvejas tiernas precocidas

1 loncha de jamón de espalda cortada en dados

2 zanahorias peladas y cortadas en rebanadas

2 cucharadas de manteca de cerdo

1 cebolla blanca finamente picada

2 tazas de agua

8 hojas de lechuga crespa

Cebollín para decorar

Sal y pimienta al gusto

- Cocine las arvejas por tres minutos. Retire del fuego, cierna y reserve.
- Blanquee las zanahorias en agua hirviendo por cinco minutos.
- Retire del fuego, cierna y reserve.
- En una cazuela, caliente la manteca de cerdo y dore el lomo de falda de cerdo MR. CHANCHO® cortado en tiras.
- Añada el jamón y dore por tres minutos más, removiendo continuamente.
- Incorpore la cebolla blanca y cuando esté ligeramente dorada salpimiente.
- Agregue el agua, remueva y deje cocer a fuego lento por 30 minutos.
- Cinco minutos antes de retirar agregue las arvejas y las zanahorias.
- Retire del fuego y sirva acompañado con lechuga y cebollines.

*Sugerencia: Plato fuerte para almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de cerdo al kiwi

250 gramos de lomo fino de cerdo

MR. CHANCHO®

1 tomate riñón sin semilla y cortado en gajos

1 funda de lechugas listas para ensalada

3 kiwis sin cáscara cortados en medialunas

½ taza de caldo de pollo

1½ cucharadas de vinagre balsámico

5 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de comino en polvo

Sal y pimienta al gusto

- Sazone el lomo de cerdo MR. CHANCHO® con el comino en polvo, sal y pimienta al gusto.
- En una sartén caliente una cucharada de aceite de oliva y selle el lomo de cerdo MR. CHANCHO® por ambos lados.
- Retire del fuego y colóquelo en un molde refractario.
- Vierta encima el caldo de pollo, cubra con papel aluminio y hornee a 180° C por 20 minutos.
- Retire del horno, rebane el lomo de cerdo MR. CHANCHO® y reserve en caliente.
- Coloque en un tazón el resto del aceite, el vinagre balsámico, salpimiente a gusto y mezcle hasta integrarlo todo. Reserve.
- Reparta en platos la lechuga, el kiwi, el tomate y la carne de cerdo MR. CHANCHO® rebanada.
- Vierta el aderezo al momento de servir.

*Sugerencia: Plato fuerte para almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 MINUTOS • PORCIONES: 6



## Ensalada de carne con chile

½ taza de salsa picante  
**CHIPOTLE GOLD OLÉ**  
4 bifes de chorizo  
2 latas de fréjol rojo  
1 lata de aceitunas  
negras escurridas y  
cortadas en rebanadas  
2 tazas de queso maduro  
rallado  
3 hojas de lechuga  
picadas en juliana fina  
1 funda de snack de maíz  
½ taza de crema agria  
1 cucharadita de romero  
fresco  
Sal y pimienta al gusto

**VINAGRETA  
PICO DE GALLO**  
½ taza de tomate pelado,  
sin piel y sin semillas  
finamente picado  
½ pimiento rojo  
picado fino  
½ pimiento verde  
picado fino  
½ cebolla perla  
picada fino  
2 ramitas de  
culantro picado  
1 jalapeño picado fino  
Jugo de 1 limón  
Sal y pimienta al gusto

• Sazone la carne con sal, pimienta y romero. • En una sartén caliente con un poco de aceite, selle la carne hasta que quede jugosa por dentro y dorada por fuera. • Retire del fuego y córtela en dados medianos. • Regrese la carne a la sartén, incorpore los fréjoles, la salsa picante **CHIPOTLE GOLD OLÉ**, remueva y mantenga caliente a fuego bajo. • En una bandeja de servicio esparza los snack de maíz y sobre estos coloque la carne con los fréjoles. • Distribuya la lechuga sobre la preparación. • Para preparar la vinagreta, en un bol mezcle todos los ingredientes e intégrelos perfectamente. • Salpimiente a gusto y reserve. • Incorpore la vinagreta reservada y las aceitunas negras. • Bañe con la crema agria y espolvoree con el queso rallado. Sirva.

*Sugerencia: Plato fuerte para almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 4

**Maíz**  
dulce  
Cocinado

## Ensalada de maíz dulce, pollo y tocino ahumado

1 funda de maíz dulce LA CUENCANA

1 pechuga de pollo cocida y troceada

8 lonchas de tocino ahumado cortadas en tiras

2 mitades de duraznos en conserva

1 cebolla picada en juliana

1 tomate

1 lechuga crespa troceada con la mano

1 taza de col morada picada muy fino

3 cucharas soperas de vino blanco

1 cucharadita de hoja de orégano

1 cucharadita de albahaca fresca finamente picada

2 cucharas de aceite de girasol

Sal y pimienta al gusto

- En un bol coloque el maíz dulce LA CUENCANA, la lechuga, la col morada y el tomate picado en rodajas. Reserve.
- Lleve al fuego una sartén con el aceite caliente y dore los trozos de pechuga de pollo. Salpimente.
- Añada el tocino, la cebolla y sofría por diez minutos más.
- Añada el vino y cuando se evapore el alcohol agregue el orégano y la albahaca.
- Retire del fuego y vierta en la ensaladera. Sirva decorado con los duraznos.

*Sugerencia:* Plato fuerte para almuerzo o cena



TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de vainitas con chuletas ahumadas

4 chuletas ahumadas FRITZ  
 2 tazas de vainitas cortadas en diagonal  
 1 cebolla paiteña cortada en juliana  
 1 pimiento rojo cortado en juliana  
 2 dientes de ajo machacados y picados  
 2 cucharadas de perejil

picado fino  
 ¼ de taza de aceite de oliva virgen  
 2 cucharadas de vinagre  
 2 tazas de consomé de pollo  
 Sal y pimienta al gusto

- Corte en bastones de tres centímetros las chuletas ahumadas FRITZ y salpimiente.
- Caliente la parrilla con el aceite y ase la carne.
- Añada cebolla, ajo y pimientos.
- Dore por un minuto más.
- Retire del fuego y reserve.
- En una olla coloque las vainitas con el consomé y cocine por diez minutos a fuego medio o hasta que las vainitas estén tiernas.
- Retírelas, ciérnalas, deje enfriar y mezcle con la preparación de la carne.
- Bañe con el vinagre, rectifique la sazón, espolvoree el perejil y sirva.

*Sugerencia:* Plato fuerte para almuerzo o cena



TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de pollo al curry

4 filetes de  
pechuga de pollo  
MR. POLLO GOURMET  
2 manzanas peladas  
y picadas fino  
1 zanahoria rallada  
1 cebolla perla  
picada fino  
1 lechuga romana  
troceada con la mano  
4 cucharadas  
de mayonesa

1 taza de yogur  
natural sin azúcar  
½ taza de nueces asadas  
1 taza de pasas  
1 cucharadita de curry  
Zumo de limón  
Sal y pimienta al gusto

- Sazone los filetes de MR. POLLO GOURMET con sal y pimienta • Áselos a la plancha o al horno con un poco de aceite y zumo de limón. Deje enfriar y reserve.
- En un bol, coloque las manzanas, la zanahoria, la cebolla, la lechuga, las pasas y las nueces.
- Corte los filetes de pechuga de pollo MR. POLLO GOURMET en tiras y añada a la ensalada.
- En otro bol, mezcle la mayonesa, el yogur y la cucharadita de curry.
- Vierta sobre la ensalada e integre todo muy bien.
- Rectifique el sabor con sal y la pimienta. Sirva de inmediato.

*Sugerencia: Plato fuerte para almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada gaucha

1 cebolla paitaña roja  
LA VALERIA cortada  
en juliana  
8 bifes de chorizo  
2 cucharadas de hojas  
de orégano picadas  
1 cucharadita de tomillo  
1 paquete de rúcula  
4 cucharadas de  
pimienta de colores  
½ taza de vinagre

balsámico  
½ taza de aceite de  
oliva virgen  
Queso parmesano  
rallado grueso  
Sal y pimienta  
al gusto

- Coloque la cebolla paitaña roja LA VALERIA, la rúcula y el queso parmesano en un bol.
- Bañe con el vinagre, el aceite de oliva y salpimiente
- Sazone la carne con la sal, la pimienta en grano, el orégano y el tomillo.
- Deje macerar por 20 minutos en la refrigeradora.
- Caliente una plancha a fuego alto, coloque un poco de aceite y selle la carne por ambos lados. Reserve caliente.
- Bañe con el vinagre, el resto del aceite de oliva y salpimiente.
- Sirva los bifes acompañados de la ensalada.

*Sugerencia: Plato fuerte para almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 45 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Lentejas con pechuga de pavo

500 gramos de filete de pechuga de pavo  
 MR. PAVO cocida y picada en trozos  
 2 tazas de lentejas  
 1 cebolla perla picada en dados pequeños  
 1 rama de cebolla blanca troceada  
 1 zanahoria pelada y cortada en dados pequeños

2 dientes de ajos finamente picados  
 1 zucchini cortado en dados  
 1 hoja de laurel  
 Aceite de oliva  
 Sal y pimienta al gusto

- En una cacerola con agua, sal, cebolla blanca y la hoja de laurel, cocine las lentejas durante 45 minutos o hasta que estén blandas.
- Retire del fuego, escurra, deseche la cebolla y la hoja de laurel. Reserve.
- Refría en una sartén con aceite caliente la cebolla perla y los ajos durante tres minutos.
- Añada la zanahoria, el zucchini, los trozos de pechuga de pavo MR. PAVO y deje cocer por cinco minutos más.
- Salpimiente y añada las lentejas.
- Mezcle todo delicadamente y añada un chorrito de aceite de oliva.
- Rectifique la sazón y sirva de inmediato.

*Sugerencia:* Plato fuerte en almuerzo o cena



TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de pollo sobre puré de papa

¼ de taza de aceite  
**LIVIAN**  
 6 filetes de pechuga  
 de pollo cocidos  
 8 papas cocidas  
 y peladas  
 2 huevos duros  
 2 cucharadas de pimienta  
 rojo picado muy fino  
 1 taza de queso  
 cheddar rallado  
 8 hojas de lechuga  
 ¼ de taza de culantro  
 fresco picado fino

¼ de taza de orégano  
 fresco picado  
 ¼ de taza de crema  
 de leche  
 2 cucharadas  
 de mantequilla  
 ¼ de taza de cebolla  
 blanca picada fino  
 Sal y pimienta al gusto

- En una sartén coloque el aceite LIVIAN, el pollo desmenuzado, el culantro y el orégano.
- Salpimiente y deje cocer por cinco minutos removiendo continuamente. Reserve en caliente.
- En una sartén, caliente la mantequilla y sofría la cebolla hasta que esté transparente.
- Incorpore las papas reducidas a puré y la crema de leche.
- Mezcle y deje cocer por cinco minutos.
- Agregue los huevos troceados, salpimiente e integre bien.
- Disponga dos hojas de lechuga en cada plato y sobre ellas una porción de puré y pollo.
- Rocé con el queso cheddar y el pimienta picado. Sirva.

*Sugerencia: Plato fuerte para almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de borrego con col

2 cucharadas de aceite LA FAVORITA OMEGA  
 600 gramos de lomo de borrego  
 8 hojas de col  
 300 gramos de champiñones enteros  
 1 cucharadita de albahaca  
 1 cucharadita de romero fresco picado fino  
 ½ taza de vinagre blanco  
 ¼ de taza de azúcar  
 Pimiento rojo cortado en juliana fina para decorar  
 Cebollín para decorar  
 Sal y pimienta al gusto

**PARA EL ADEREZO:**  
 1 cucharada de aceite LA FAVORITA OMEGA  
 1 cucharadita de jengibre finamente rallado  
 1 cucharada de azúcar  
 2 cucharadas de vinagre blanco  
 El jugo de un limón

- Mezcle el aceite LA FAVORITA OMEGA con el resto de los ingredientes del aderezo. Amalgame bien y reserve.
- Corte la carne en trozos. Salpimiente y sazone con romero y albahaca.
- Deje macerar por una hora en refrigeración.
- Corte los champiñones en trozos.
- En agua hirviendo, coloque las hojas de col, añada el vinagre y el azúcar. Cocine por cinco minutos.
- Escorra y coloque en una ensaladera a manera de cama.
- Dore la carne con el aceite LA FAVORITA OMEGA.
- Incorpore los champiñones y cocine por cinco minutos.
- Disponga la preparación sobre la col y rectifique la sazón con sal y pimienta.
- Vierta el aderezo sobre la carne y los champiñones.
- Decore con el pimiento rojo y el cebollín. Sirva.

*Sugerencia:* Plato fuerte para almuerzo o cena



TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada mixta con pollo

2 cucharadas de aceite  
LIVIAN

1 pechuga de pollo  
sin hueso y sin piel

1 berenjena  
cortada en rodajas

1 pepino cortado en  
medias rebanadas

1 zanahoria pelada  
y cortada en juliana

1 taza de tomates cherry

partidos por la mitad

1 lechuga cresa

Ajo en polvo al gusto

Sal y pimienta al gusto

- Sazone el pollo con el ajo en polvo, la sal y la pimienta.
- Con una cucharada de aceite LIVIAN ase el pollo por ambos lados hasta que esté cocido pero no reseco.
- Retire y corte en cubos. Reserve en caliente.
- En la mismo sartén con la cucharada restante de aceite LIVIAN, saltee la berenjena.
- En una ensaladera, disponga una cama con la berenjena y acomode encima el pollo, la zanahoria, el pepino y los tomates cherry.
- Acompañe con la lechuga y sirva.

*Sugerencia: Plato fuerte para almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 40 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 6



## Ensalada de pavo con pasas

700 gramos de filete de pechuga de pavo  
MR. PAVO  
2 manzanas verdes  
½ pimiento rojo cortado en juliana  
4 huevos duros picados  
¼ de taza de aceite de girasol  
1 taza de pasas  
2 cucharadas de margarina  
1 taza de vino moscatel blanco

1 astilla de canela  
1 cucharadita de maicena  
1 cucharada de azúcar  
3 clavos de olor  
El Jugo de ½ limón  
Hojas de albahaca para decorar  
Sal y pimienta al gusto

- En una sartén con margarina, dore las pasas por un minuto.
- Añada el vino, la canela, el azúcar y los clavos de olor.
- Deje cocer por cinco minutos más.
- Incorpore a la preparación la maicena disuelta en un poco de agua fría y deje cocer hasta que espese.
- Retire del fuego, deseche la canela y los clavos de olor. Reserve.
- Sazone la pechuga de pavo MR. PAVO con sal y pimienta.
- En una sartén con aceite, dore la pechuga de pavo MR. PAVO.
- Retire del fuego, desmeche y reserve.
- Pele las manzanas y retire el corazón.
- Córtelas en gajos delgados y páselas por limón para que no se oxiden.
- En un bol mezcle la pechuga de pavo MR. PAVO, los huevos, el pimiento y distribuya esta preparación en seis platos.
- Añada una porción de la salsa de pasas sobre cada plato.
- Decore con las manzanas y hojas de albahaca. Sirva de inmediato.

*Sugerencia:* Entrada o plato fuerte para almuerzo





## Ensaladas con pescados y mariscos

Los productos del mar son los grandes aliados de las verduras para crear novedosas recetas de ensaladas en las que el colorido y el sabor son los protagonistas principales. La mesa está servida, a disfrutar del menú...



TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 4

## Ensalada César

2 yemas de huevos  
 2 lechugas romanas  
 2 frascos de anchoas en aceite  
 4 cucharadas de queso parmesano recién rallado  
 4 rebanadas de pan de molde  
 1 cucharadita de mostaza  
 2 cucharadas

de salsa inglesa  
 1 cucharada de vinagre  
 3 cucharadas de aceite de oliva virgen  
 2 dientes de ajo machacados

- En un bol coloque el contenido de uno de los frascos de anchoas y el ajo machacado.
- Mezcle bien hasta conseguir una pasta homogénea.
- Añada las yemas de huevo, la salsa inglesa, la mostaza, el aceite, el vinagre y bata bien para incorporarlo todo.
- Corte el pan en dados y dórelos en un horno caliente. Deje enfriar.
- Trocee con la mano las hojas de lechuga y dispóngalas en una ensaladera. Integre el pan y las anchoas restantes.
- Sirva la ensalada espolvoreada con el queso parmesano y acompañando con la salsa.

*Sugerencia:* Para almuerzo o para acompañar carnes



TIEMPO DE COCCIÓN: 5 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de anchoas y huevos

3 huevos INDAVES cocinados y cortados en rebanadas

3 frascos de filetes de anchoas en aceite

6 papas grandes cocinadas

1 cebolla perla mediana picada

100 gramos de aceitunas negras sin hueso laminadas

3 dientes de ajo finamente picados

3 cucharadas de perejil picado

½ vaso de vino blanco seco

¼ de taza de aceite de oliva virgen

2 cucharadas del aceite de las anchoas

Sal y pimienta al gusto

- Corte las papas en rodajas y dispóngalas en una ensaladera.
- Caliente el vino y rocíe sobre las papas.
- Salpimiente y deje enfriar.
- Mezcle la cebolla, el ajo, una cucharada de perejil, las aceitunas, el aceite de oliva, el aceite de las anchoas y coloque sobre las papas.
- Coloque los huevos INDAVES sobre esta preparación y añada los filetes de anchoas.
- Espolvoree el perejil restante y sirva.

*Sugerencia: Almuerzo o cena*



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 4

## Anchoas con ajo y feldsalat

2 frascos de anchoas en aceite  
4 tomates riñón  
4 dientes de ajo machacados y finamente picados  
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

2 cucharadas del aceite de las anchoas  
1 tarrina de feldsalat  
1 lechuga crespa  
Sal al gusto

- Corte los tomates en dados y retire las semillas.
- Trocee las anchoas y dispóngalas en un bol junto con los tomates.
- Añada las lechugas troceadas, el feldsalat e intégrelo todo.
- En otro bol, coloque el aceite de las anchoas, el aceite de oliva, el ajo, salpimiente y bata para integrar bien todo.
- Sirva la ensalada bañada con la vinagreta.

*Sugerencia: Ideal para el almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 4

## Ensalada de aguacate y mariscos

4 aguacates  
 460 gramos de corvina  
 o pescado blanco  
 1 taza de pulpa  
 de pangora  
 2 latas de mejillones  
 en aceite  
 8 langostinos pelados  
 2 limones  
 4 cucharadas de  
 aceite de oliva  
 Variedad de lechugas  
 para acompañar  
 Sal y pimienta al gusto

**PARA LA SALSA:**  
 ½ taza de mayonesa  
 1 cucharadita de mostaza  
 3 cucharadas de salsa  
 de tomate  
 1 cucharadita de jengibre  
 finamente picado  
 1 cucharada de vinagre

• Para preparar la salsa, en un bol mezcle todos los ingredientes para que se integren. Reserve. • En una sartén a fuego medio, caliente el aceite y dore la corvina o pescado por ambos lados. • Incorpore los langostinos y deje dorar por cinco minutos más. • Salpimiente y retire del fuego. • Abra los aguacates y córtelos en octavos. Báñelos con un chorro de limón y salpimiente. • Distribuya en cuatro platos el pescado cortado en cubos, los langostinos, la pulpa de pangora y los mejillones. • Acompañe con lechugas frescas, el aguacate y bañe con la salsa. Sirva

*Sugerencia:* Excelente opción para el almuerzo



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de atún y sardinas

2 latas medianas de atún REAL  
4 sardinas REAL  
2 zanahorias medianas ralladas  
2 pimientos rojos cortados en juliana  
10 hojas de espinaca francesa

8 hojas de lechuga crespa  
4 cucharadas de vinagre de vino  
½ taza de aceite de oliva extra virgen  
Sal y pimienta al gusto

- Trocee con la mano la lechuga y espinaca. Reserve.
- En un bol, desmenuce el atún REAL.
- Disponga la lechuga y la espinaca en una ensaladera.
- Añada el atún REAL, la sardina REAL, los pimientos y la zanahoria.
- Bañe con el aceite de oliva, el vinagre y salpimiente. Sirva.

*Sugerencia: Almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de corvina de roca con maní

4 filetes de corvina de roca FRESH FISH  
200 gramos de maní tostado  
1 tomate grande cortado en dados

1 taza de cebolla picada  
½ taza de remolacha cortada en juliana  
Sal y pimienta al gusto

- Mezcle la cebolla, la remolacha y el tomate. Reserve.
- Cocine al vapor la corvina de roca FRESH FISH.
- Cuando se enfríe, desmenúcela.
- Disponga la ensalada en cuatro platos y distribuya una porción de corvina de roca FRESH FISH desmenuzada en cada uno.
- Rocíe con el maní. Salpimiente y sirva.

*Sugerencia:* Para servir como entrada o en el almuerzo



TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 4

## Palmito con salmón y cangrejo

2 latas de palmito  
 4 filetes de salmón  
 1 lata de patas de cangrejo  
 ½ taza de mayonesa  
 2 tazas de hojas de berros  
 1 lechuga crespa  
 2 cucharadas de mantequilla  
 1 cucharadita de orégano  
 ½ taza de vino blanco

1 cucharada de brandy  
 2 cucharadas de aceite de oliva  
 Sal y pimienta recién molida al gusto

- Salpimiente y rocíe con el orégano los filetes de salmón. • Llévelos a una sartén caliente con la mantequilla y el aceite. • Dórelos por ambos lados.
- Bañe con el vino y deje que se evapore. • Retire del fuego y reserve en caliente. • En un bol, coloque la mayonesa, el cangrejo y aromatice con el brandy.
- Salpimiente a gusto. Reserve. • Corte los palmitos en rebanadas y trocee las lechugas. • Distribuya las lechugas, los berros y el palmito en cuatro platos.
- Coloque los filetes de salmón y acompañe con la mayonesa. Sirva.

*Sugerencia:* Para almuerzo o cena



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 4

**YELI**<sup>®</sup>  
El Atún Gourmet

## Ensalada de atún picante en pimientos

1 frasco de atún con ají YELI  
4 pimientos rojos grandes  
1 tallo de cebolla blanca finamente picada  
½ taza de pepinillos en conserva finamente picados  
½ taza de aceitunas negras deshuesadas y laminadas

1 taza de uvillas partidas por la mitad  
½ taza de mayonesa  
1 ramita de culantro finamente picado  
½ taza de vinagre de vino blanco  
½ taza de aceite de oliva virgen  
Sal y pimienta al gusto

- Corte los pimientos por la mitad, elimine las semillas y las venas. • Colóquelos en una ensaladera a modo de recipientes. • En un bol, mezcle el contenido del frasco de atún con ají YELI, la cebolla, la mayonesa, el culantro, los pepinillos, las uvillas y las aceitunas. • Salpimiente y mezcle bien. Reserve.
- Prepare una vinagreta con el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta. • Disponga una porción de la preparación del frasco de atún con ají YELI en cada mitad de pimiento. • Sobre una cama de lechugas coloque los pimientos y báñelos con la vinagreta. Sirva.

*Sugerencia: Ideal para servir como entrada o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 1 HORA Y 15 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 4

## Langostinos con durazno y lechuga

16 langostinos  
1 cabeza de corvina  
8 tajadas de duraznos enlatados  
1 taza de cebollitas en vinagre  
1 taza de mayonesa  
¼ de taza de pimientos cortados en dados pequeños  
2 tazas de berros  
8 hojas de lechugas crespas

1 cebolla paiteña pequeña  
2 cucharadas de mantequilla  
1 diente de ajo  
4 tazas de agua  
1 cucharadita de orégano  
Limón para decorar  
Sal y pimienta al gusto

- Cocine la cabeza de corvina en agua con la cebolla troceada y el ajo por 40 minutos. • Salpimiente y cierna. Reserve el caldo. • Limpie los langostinos retirándoles el hilo intestinal sin desprender la cáscara y la cabeza.
- Lleve una sartén al fuego con la mantequilla y dore los langostinos por cinco minutos. • Añada el caldo que reservó, rocíe con el orégano, tape y cocine por cinco minutos más. • Retire del fuego, deje enfriar, desprenda la cáscara a los langostinos y reserve ocho para la decoración. • Trocee los langostinos, mézclelos con la mayonesa. Sazone con sal y pimienta. • En una ensaladera, disponga las lechugas, los berros, los duraznos, las cebollitas y sobre ellas coloque los langostinos.
- Rocíe con el pimiento picado. • Decore con los langostinos enteros y acompañe con rodajas de limón. Sirva.

*Sugerencia:* Excelente opción para un almuerzo o cena



TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Papas gratinadas con atún

2 latas de lomos de atún  
CAMPOS

8 papas medianas  
cortadas en rebanadas

1½ tazas de leche  
semidescremada

2 zucchinis verdes

1 huevo

1 clara de huevo

2 ramitas de tomillo

1 hoja de laurel

2 tazas de salsa bechamel

6 cucharadas de queso  
parmesano rallado

1 taza de queso  
javierino rallado

Nuez moscada, sal  
y pimienta al gusto

- Cocine las papas con sal, tomillo y laurel.
- Escurre los lomos de atún CAMPOS, desmenúcelos y mézclelos con la salsa bechamel, leche, huevo y la clara de huevo.
- Sazone con sal, pimienta y nuez moscada.
- Engrase una fuente de horno y coloque las papas cortadas en rebanadas.
- Vierta sobre ellas la mezcla de lomos de atún CAMPOS y los quesos rallados.
- Hornee a 180° C y cocine por 20 minutos o hasta que estén doradas.
- Corte los zucchinis en cuartos y saltéelos por dos minutos con un chorrito de aceite. Salpimiente. Sirva las papas acompañadas de los zucchinis salteados.

*Sugerencia: Cena o almuerzo*





# Ensaladas de **granos y pasta**

El fréjol, la arveja, el garbanzo, la lenteja y el maíz se juntan con diversos tipos de pasta para convertirse en originales ensaladas que se pueden servir en el menú diario o en ocasiones especiales en las que usted quiere lucirse como chef.



TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de fréjoles negros

2 tazas de fréjoles negros  
FACUNDO sin su líquido  
1 taza de arvejas  
FACUNDO  
200 gramos de lomo de  
cerdo ahumado troceado  
1 pimiento rojo  
picado en dados  
1 cebolla perla picada  
en dados  
1 hoja de laurel

1 cucharada de culantro  
finamente picado  
2 cucharadas de aceite  
de oliva  
1 pizca de comino  
Sal y pimienta al gusto

- En una sartén con aceite dore el lomo de cerdo. • Retire la carne de la sartén. Reserve.
- En la misma grasa, sofría la cebolla hasta que esté transparente. • Añada los pimientos y sofría por tres minutos más. • Incorpore la hoja de laurel, sazone con sal, pimienta y comino al gusto.
- Añada las dos latas de fréjoles negros FACUNDO y las arvejas FACUNDO. • Mezcle y deje cocer por cinco minutos más. • Retire del fuego y mezcle con la carne. • Espolvoree el culantro antes de servir.

*Sugerencia: Ideal para el almuerzo*



TIEMPO DE COCCIÓN: 25 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 4

## Fréjoles con chorizo

2 tazas de fréjoles rojos tiernos cocidos  
4 chorizos parrilleros  
2 tazas de arvejas cocidas  
1 taza de habas tiernas peladas y cocidas  
1 brócoli mediano  
3 cucharadas de perejil finamente picado

2 cucharadas de jugo de limón  
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen  
Sal y pimienta al gusto

• En un bol, mezcle el aceite, la sal, la pimienta y el jugo de limón. • Bata hasta amalgamarlo todo. Reserve. • Haga cuatro cortes diagonales en los chorizos y dórelos en una sartén caliente con un chorrito de aceite. Reserve en caliente. • Limpie el brócoli y córtelo en ramitos. • Colóquelo en agua hirviendo con poca sal y déjelo hervir por un minuto. • Retire del fuego, cierna y páselo por agua fría. • Revuelva en un tazón todos los granos, agregue el brócoli y el perejil. • Sirva la ensalada acompañada de un chorizo y bañada con el aderezo.

*Sugerencia: Para el almuerzo*



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 4

**YELI**  
El Atún Gourmet

## Ensalada de garbanzos y vinagreta

1 lata de ensalada de atún dieta Mediterránea YELI  
300 gramos de garbanzos cocidos fríos  
2 tazas de col morada picada en juliana fina  
1 lechuga cresa picada en juliana fina  
Sal y pimienta al gusto

**PARA LA VINAGRETA**  
2 huevos duros  
2 cucharaditas de mostaza en grano  
½ taza de nueces picadas  
½ taza de vinagre balsámico  
½ taza de aceite de oliva virgen

- Separe la clara del huevo, disponga las yemas en un bol y redúzcalas a puré con un tenedor.
- Incorpore el aceite, la mostaza, el vinagre, las nueces y mezcle para integrarlo todo.
- Disponga la vinagreta en un recipiente y reserve.
- Pique la clara de huevo, mézclela con los garbanzos y la lata de ensalada de atún dieta Mediterránea YELI. Salpimiente a gusto.
- En una ensaladera o fuente, disponga la lechuga y la col.
- Sobre ella coloque la mezcla de los garbanzos y el atún.
- Sirva acompañado con la vinagreta.

*Sugerencia: Para media mañana, almuerzo o como entrada*



TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 2



## Ensalada de macarrones con rosbif de atún

400 gramos de macarrón TOSCANA No.3

1 kilo de atún fresco  
1½ tazas de tomates cherry cortados por la mitad

100 gramos de champiñones enlatados rebanados

¼ de taza de aceitunas rellenas de anchoas laminadas

100 gramos de virutas de queso parmesano  
½ taza de almendras

caramelizadas

8 ciruelas pasas sin hueso picadas

1 cucharada de cebollín picado

1 cucharada de perejil picado

2 dientes de ajo picados fino

El zumo de un limón

La ralladura de la piel de un limón

Aceite de oliva virgen

Sal y pimienta en grano al gusto

- Salpimiente el atún y séllelo con un poco de aceite.
- Córtele en tiras gruesas y reserve.
- Cocine los macarrones TOSCANA No.3 en abundante agua con sal y un poco de aceite.
- Retire del fuego, cuele, páselos por agua fría y escurra nuevamente. Reserve.
- Sofría los ajos con un chorrito de aceite.
- Antes de que se doren, añada los champiñones, la ralladura de limón y deje cocer.
- Coloque en un bol y agregue las ciruelas, aceitunas, tomates, el zumo de limón, dos cucharadas de aceite de oliva, cebollín picado, perejil y las almendras caramelizadas.
- Mezcle esta preparación con los macarrones TOSCANA No.3 y el atún.
- Rectifique la sal y pimienta al gusto.
- Sirva decorado con las virutas de queso.

*Sugerencia: Acompañante del almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 4

## Lentejas frías

2 tazas de lentejas cocidas

½ taza de pepinillos en conserva picados

1 pimiento verde asado

1 pimiento rojo asado

4 huevos

2 cucharadas de vinagre de jerez

4 cucharadas de aceite de oliva virgen

12 anchoas en conserva para decorar

Aceitunas negras sin hueso

Sal y pimienta al gusto

- Prepare una vinagreta en un bol, mezclando el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta. Integre bien. Reserve.
- Lleve los pimientos al quemador de la cocina a fuego alto y tueste hasta que estén negros.
- Colóquelos en una bolsa plástica y déjelos reposar por diez minutos.
- Pele los pimientos bajo el chorro de agua, corte los extremos, retire las venas y córtelos en juliana gruesa.
- Cocine los huevos, páselos por agua fría, pélelos y córtelos en pedacitos pequeños.
- Colóquelos en una ensaladera junto con los pepinillos y las lentejas. Mézclelos.
- Sirva la ensalada colocando las anchoas, los pimientos y las aceitunas por encima para decorar y bañe con la vinagreta.

*Sugerencia:* Como entrada o para el almuerzo



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • PORCIONES: 4

## Ensalada de latitas

1 lata de lentejas escurrida  
 1 lata de arvejas escurrida  
 1 lata de maíz escurrida  
 1 lata de aceitunas rellenas con pimienta laminadas  
 1 zanahoria rallada  
 1 cucharada de orégano  
 ½ taza de aceite de oliva virgen

½ taza de vinagre de manzana  
 1 cucharadita de salsa de ají  
 Hojas de lechuga  
 Sal y pimienta al gusto

- En un bol, prepare la vinagreta mezclando bien el aceite, el vinagre, la salsa de ají, sal y pimienta. Reserve.
- Disponga el resto de los ingredientes en una ensaladera y mézclelos.
- Condimente la ensalada con la vinagreta, rectifique la sazón con sal y pimienta.
- Espolvoree sobre la ensalada el orégano y sirva de inmediato acompañando de unas hojas de lechuga.

*Sugerencia: Ideal como entrada o media mañana*



TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de pasta y melón

5 cucharadas de  
aceite LIVIAN  
500 gramos  
de pasta pappardelle  
2 tazas de melón  
cortado en cubos  
2 tazas de queso  
mozzarella cortada  
en cubos

1 taza de frambuesas  
lavadas  
12 hojas de menta  
1 cucharada de azúcar  
2 cucharadas de vinagre  
3 cucharadas de queso  
parmesano  
El zumo de un limón  
Sal y pimienta al gusto

- Cocine la pasta en agua con sal y dos cucharadas de aceite LIVIAN. Escurre y reserve.
- Con la mitad de las frambuesas finamente picadas, en un bol, prepare una vinagreta mezclando el vinagre, el azúcar y tres cucharadas de aceite LIVIAN amalgmando bien los ingredientes. Reserve.
- En un bol, disponga la pasta, el melón y el queso.
- Sazone con sal y pimienta. Rocíe con el zumo de limón.
- Mezcle y bañe con la vinagreta.
- Espolvoree el queso parmesano y decore con la menta y las frambuesas para servir.

*Sugerencia: Para almuerzo, cena o entrada. Ideal para acompañar carnes*



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 6



## Ensalada al corral

4 huevosBiO cocidos y cortados en octavos  
 4 filetes de pechuga de pollo asados y troceados  
 1 taza de arveja precocida  
 2 pepinillos cortados en rodajas  
 1 taza de choclo tierno cocido  
 3 rábanos cortados en rebanadas  
 300 gramos de queso mozzarella cortado en dados  
 1 taza de queso parmesano recién rallado

4 hojas de lechuga crespita  
 4 hojas de lechuga romana  
 1 taza de jamón americano cortado en cubos

### PARA LA VINAGRETA

¼ de taza de mayonesa  
 ½ taza de yogur natural  
 1 cucharada de miel de abeja  
 1 cucharadita de orégano  
 Sal y pimienta al gusto

• En un bol, coloque todos los ingredientes de la vinagreta y mezcle hasta que estén bien amalgamados. Reserve. • En una ensaladera, coloque el pollo, queso mozzarella, jamón, arvejas, choclo, pepinillo, el rábano y mezcle con la vinagreta. • Distribuya en cuatro platos las lechugas troceadas con la mano y sobre ellas coloque una porción de la preparación anterior. • Decore con los huevosBiO. Espolvoree el queso parmesano y sirva.

*Sugerencia: Para almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 35 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de pasta con berenjenas

2 cucharadas de aceite GIRASOL D'OLIVA  
 400 gramos de pasta de quinua  
 2 berenjenas cortadas en dados medianos  
 1 tomate sin piel y sin semillas picado  
 1 pimiento rojo picado en juliana fina

2 dientes de ajo machacados  
 2 cucharadas de perejil picado fino  
 Sal y pimienta al gusto

- Con una cucharada del aceite GIRASOL D'OLIVA dore el ajo y añada las berenjenas.
- Remueva y deje cocer por 15 minutos.
- Incorpore los tomates y el pimiento.
- Sazone con sal, pimienta y deje cocer por 20 minutos más. Reserve.
- Cocine la pasta en abundante agua con sal y una cucharada de aceite GIRASOL D'OLIVA hasta que esté al dente.
- Retire del fuego, cierna y colóquela en una ensaladera.
- Bañe con la preparación anterior.
- Rocíe con el perejil picado y sirva.

*Sugerencia: Como entrada, almuerzo o cena*



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada multicolor

1 taza de garbanzos  
FACUNDO  
1 taza de arvejas  
FACUNDO  
1 taza de brócoli  
cocido al vapor  
1 taza de coliflor  
cocida al vapor  
1 tallo de apio  
finamente picado  
½ taza de zanahoria  
cocida y picada  
en bastones  
12 tomates cherry

12 huevos de codorniz  
cocidos y pelados  
Hojas de lechuga

PARA LA SALSA  
6 cucharadas  
de mayonesa  
1 cucharada de mostaza  
1 cucharada de perejil  
finamente picado  
Sal y pimienta al gusto

- Para preparar la salsa, en un recipiente mezcle todos los ingredientes y salpimiente al gusto. Reserve.
- En un bol, disponga la taza de garbanzos y arvejas FACUNDO y el resto de ingredientes de la ensalada.
- Bañe con la salsa reservada. Intégrelo todo y sirva acompañando con la lechuga

*Sugerencia: Como entrada*



TIEMPO DE COCCIÓN: 5 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de codo y espárragos

400 gramos de codo  
SUMESA  
300 gramos de  
espárragos cocidos y  
cortados diagonalmente  
1 taza de tomate seco  
troceado  
1 cebolla puerro picada  
150 gramos de queso  
feta cortado en cubos

50 gramos  
de mantequilla  
½ taza de aceite de oliva  
Sal y pimienta al gusto

- Dore la cebolla con la mantequilla. • Incorpore los espárragos y saltee por dos minutos más. Reserve.
- En un bol, coloque los codos SUMESA cocidos, el queso, el tomate seco y mezcle con la preparación de los espárragos. • Rectifique la sazón con sal y pimienta. • Agregue el aceite de oliva y sirva.

*Sugerencia: Ideal para acompañar carnes y pescados*



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 4

**CAMPOS**  
LOMO DE VERDAD

## Ensalada portuguesa

2 latas de lomos de atún CAMPOS

1 lata de arvejas escurridas

1 pimiento rojo picado en juliana

1 cebolla perla mediana picada en juliana

2 tomates riñón cortados en medias lunas

2 huevos duros

100 gramos de aceitunas verdes

3 cucharadas de vinagre

¼ de taza de aceite de oliva virgen

4 hojas de lechuga crespita

Sal y pimienta al gusto

• Escorra los lomos de atún CAMPOS, desmenúcelos y reserve. • Disponga en un bol o ensaladera las arvejas, el pimiento, la cebolla, las aceitunas y los lomos de atún CAMPOS desmenuzados. • Sazone al gusto con sal y pimienta. • Aderece con el vinagre y el aceite. Mezcle hasta integrarlo todo. • Sirva acompañado de la lechuga, los tomates y los huevos cortados en octavos.

*Sugerencia: Entrada o almuerzo*



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 6



## Ensalada Shanghai

2 latas de atún ISABEL  
con aceite de girasol  
1 taza de arvejas cocidas  
1 taza de fréjoles blancos  
tiernos cocidos  
2 tazas de champiñones  
rebanados y salteados  
1 lechuga crespa  
1 limón  
Sal y pimienta al gusto

**PARA LA VINAGRETA**  
4 cucharadas de aceite  
de oliva extra virgen  
4 cucharadas de vinagre  
1 cucharadita de jengibre  
picado fino  
2 cucharadas  
de salsa de soya  
½ cucharadita de  
pimienta molida  
Sal al gusto

• En un bol, mezcle todos los ingredientes de la vinagreta hasta integrarlo todo. Reserve. • Rocíe el jugo de limón sobre los champiñones. • En otro recipiente mezcle el atún ISABEL con aceite de girasol escurrido, las arvejas y los fréjoles. Salpimiente e intégrelo todo. • En una fuente o ensaladera, forme una cama con la lechuga troceada con la mano y sobre ella distribuya la mezcla del atún ISABEL con aceite de girasol • Bañe con la vinagreta y sirva.

*Sugerencia: Entrada o almuerzo*



TIEMPO DE COCCIÓN: 1 HORA Y 15 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 6



## Ensalada de garbanzos y tocino

1 funda de garbanzos cocinados LA CUENCANA

300 gramos de tocino ahumado

500 gramos de brazo de res

1 pimiento rojo cortado en bastones

1 pimiento verde cortado en bastones

1 cebolla paiteña finamente picada

½ taza de queso parmesano

2 dientes de ajo machacados

4 tazas de rúcula

12 rebanadas de pan baguette

2 cucharadas de mantequilla

1 cucharada de orégano

1 diente de ajo molido

Sal y pimienta al gusto

• En una olla de presión cocine la carne por 25 minutos aproximadamente. • Retire del fuego y deje enfriar. Deshilache y reserve. • En una sartén sofría el tocino. Retire. En la misma grasa sofría la cebolla, el ajo y los pimientos. • Salpimiente, incorpore la carne, los garbanzos cocinados LA CUENCANA, una taza del líquido en que se cocinó la carne. • Remueva y deje cocer por cinco minutos más o hasta que el líquido se haya reducido. • Unte las rebanadas de pan con el ajo, la mantequilla, el orégano y dore en una sartén. Reserve. • Disponga la rúcula en seis platos y sobre ella una porción de la preparación anterior. • Rocíe con el queso parmesano y acompañe con las rodajas de pan.

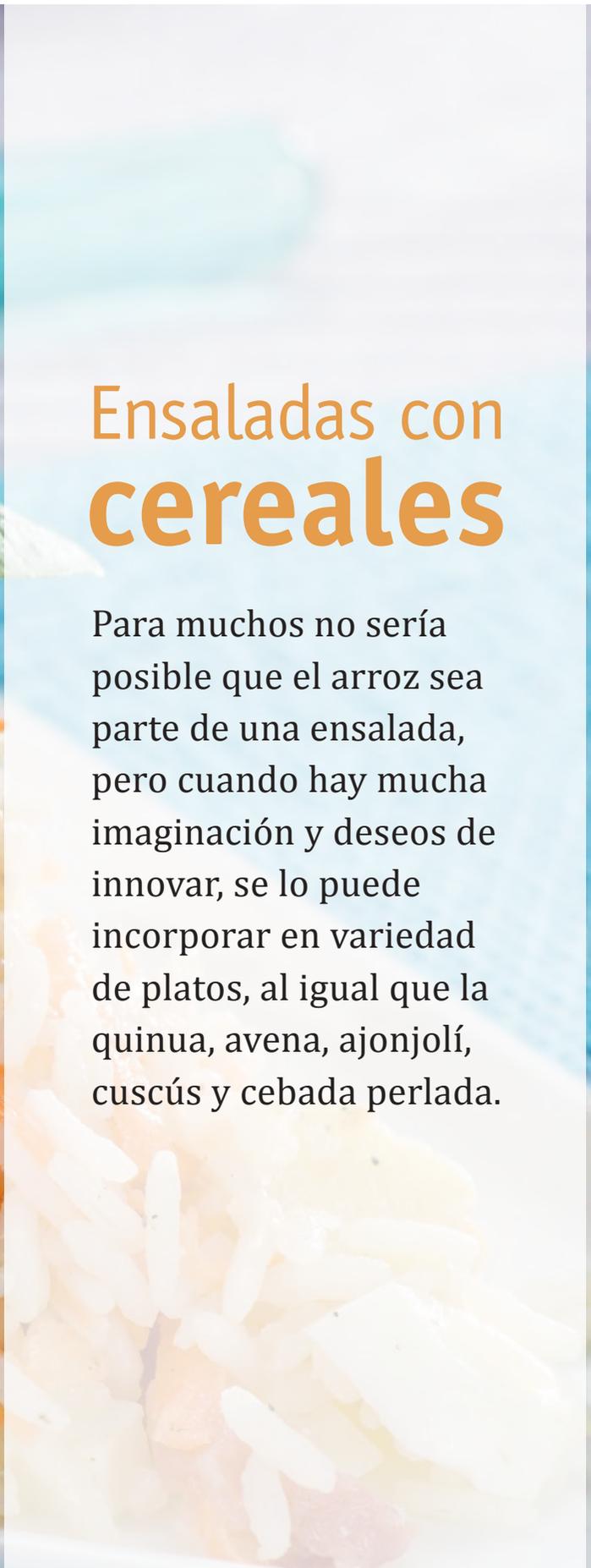
*Sugerencia: Almuerzo o cena*





## Ensaladas con cereales

Para muchos no sería posible que el arroz sea parte de una ensalada, pero cuando hay mucha imaginación y deseos de innovar, se lo puede incorporar en variedad de platos, al igual que la quinua, avena, ajonjolí, cuscús y cebada perlada.





TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS MÁS 10 MINUTOS DE REFRIGERACIÓN  
 • PORCIONES: 4



## Ensalada de quinua parisina

2 cucharadas de aceite GIRASOL D'OLIVA  
 2 tazas de quinua  
 2 manzanas verdes cortadas en dados  
 2 tomates medianos sin piel y sin semilla picados en cubos  
 ½ taza de pasas troceadas  
 ½ taza de vinagre de vino blanco  
 ½ cucharadita de curry  
 Hojas de lechuga  
 Sal y pimienta al gusto

• Lave la quinua, colóquela en una olla con agua y llévela al fuego hasta que suelte el hervor. • Cocine por un minuto, retire del fuego, cierna, lave la quinua y regrésela a la olla con agua suficiente. • Llévela nuevamente a cocción, hasta que hierva y déjela cocer por un minuto más. • Repita la operación por una tercera vez, finalmente retire la quinua del fuego, cierna, pásela por agua fría y deje que se escurra completamente. • Lleve una sartén al fuego con una cucharada de aceite GIRASOL D'OLIVA, saltee los tomates por un minuto e incorpore la quinua. • Remueva y deje cocer por dos minutos más. • Retire del fuego y deje que se enfríe. • Mezcle las manzanas y las pasas con la quinua fría. Sazone con sal y pimienta. • Agregue el vinagre de vino, el curry y una cucharada de aceite GIRASOL D'OLIVA. • Incorpore bien y refrigere por diez minutos. • Sirva la quinua sobre hojas de lechuga decorando con unas tajadas de manzana.

*Sugerencia: Ideal para acompañar aves*



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS MÁS 10 MINUTOS DE MACERACIÓN • PORCIONES: 4



## Timbal de avena, mango y zanahoria

5 cucharadas de aceite  
GIRASOL D'OLIVA  
2 tazas de hojuelas  
de avena  
1 mango pelado  
y cortado en dados  
1 zanahoria picada en  
dados pequeños  
10 cebollitas en conserva  
cortada en aros

2 cucharadas  
de zumo de naranja  
1 cucharada de  
vinagre balsámico  
Zanahoria rallada  
para decorar  
Sal al gusto

- En un bol, prepare la vinagreta mezclando el vinagre, una pizca de sal y el aceite GIRASOL D'OLIVA. Reserve.
- Lleve al fuego una olla pequeña con agua y deje que suelte el hervor.
- Agregue la avena y cierna.
- Pásela por agua fría y deje escurrir completamente.
- Macere las cebollitas en el zumo de naranja por diez minutos.
- Coloque un molde cilíndrico en el centro de cada plato.
- Disponga la avena en el fondo, sobre ella la zanahoria, la cebollita macerada y el mango. Retire el molde con cuidado.
- Aderece el timbal con la vinagreta.
- Si desea decore con la zanahoria rallada y una ramita de eneldo.
- Sirva acompañando de unas hojas de lechuga.

*Sugerencia: Ideal para acompañar aves, carnes y pescados*



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 4

## Ensalada de avena

1½ tazas de hojuelas de avena  
 1 tomate riñón grande  
 1 zanahoria  
 ½ taza de aceitunas verdes sin hueso  
 1 pizca de nuez moscada  
 ¼ de taza de aceite de oliva  
 Perejil picado para decorar  
 Lechuga para decorar  
 Sal y pimienta al gusto

• Lleve al fuego una olla pequeña con agua y deje que suelte el hervor. • Agregue las hojuelas de avena y cierna. • Pase por agua fría y deje que se escurra completamente. • Coloque la avena en una ensaladera y agregue la zanahoria pelada y cortada en rodajas, el tomate picado en dados y las aceitunas cortadas en rebanadas. • Salpimiente, rocíe el aceite de oliva y mezcle bien. • Espolvoree el perejil y la nuez moscada sobre la ensalada. • Coloque un aro redondo sobre el plato y rellene de la ensalada. • Retire el molde suavemente y sirva decorando con el perejil y hojas de lechuga.

*Sugerencia: Ideal para acompañar aves*



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • PORCIONES: 4

## Ensalada de arroz y queso gruyere

2 tazas de arroz blanco cocido  
 200 gramos de queso gruyere cortado en cubitos  
 200 gramos de jamón serrano troceado  
 2 huevos duros picados  
 4 zanahorias ralladas  
 Sal y pimienta recién molida al gusto

**PARA LA SALSA:**  
 ½ taza de mayonesa  
 1 cucharadita de mostaza  
 2 cucharadas de salsa de tomate  
 2 cucharadas de yogur natural  
 ¼ de taza de nueces picadas

• En un bol, coloque todos los ingredientes de la salsa y mezcle hasta amalgamarlos completamente. Reserve. • En otro bol combine el arroz, el queso gruyere, el jamón, el huevo y la zanahoria. • Salpimente e intégrele todo. Sirva con la salsa.

*Sugerencia:* Para acompañar carnes



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de arroz

¼ de taza de aceite  
**LA FAVORITA OMEGA**  
1 taza de arroz cocido  
1 zanahoria  
grande rallada  
1 pimiento verde cortado  
en dados pequeños  
100 gramos de tomates  
cherry cortados por  
la mitad  
½ lechuga rizada  
½ limón  
Sal y pimienta al gusto

- Mezcle el arroz con la zanahoria, el pimiento y los tomates . • Aderece con el aceite LA FAVORITA OMEGA y el limón. • Salpimiente e intégrelo todo muy bien.
- Disponga la ensalada sobre hojas de lechuga y sirva.

*Sugerencia: Ideal para acompañar carnes y aves*



TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS MÁS 15 MINUTOS DE MARINADO  
 • PORCIONES: 4



## Ensalada de pescado con quinua

½ taza de aceite  
**LA FAVORITA OMEGA**  
 1 kilo de pescado  
 blanco fileteado  
 1 taza de quinua  
 3 cucharadas de ajonjolí  
 1 tomate cortado  
 en gajos  
 1 zucchini amarillo  
 cortado en lonchas finas  
 8 hojas de lechuga crespita

2 cucharaditas  
 de azúcar morena  
 2 cucharadas de mostaza  
 1 taza de salsa de soya  
 ½ taza de vinagre blanco  
 1 cucharadita de  
 jengibre picado  
 2 cucharaditas  
 de albahaca  
 finamente picada  
 1 cucharadita de tomillo  
 Sal y pimienta al gusto

• En una fuente, coloque los filetes de pescado con la salsa de soya. Deje marinar por 15 minutos. • En un bol, disponga la mostaza, el vinagre, el jengibre, el azúcar, la mitad del aceite LA FAVORITA OMEGA, la albahaca y el tomillo. • Mezcle y salpimiente. Reserve. • Pase el pescado por la quinua y sacuda para retirar el exceso. • En una sartén a fuego alto, coloque el resto del aceite LA FAVORITA OMEGA y selle el pescado por ambos lados. Retire del fuego y reserve. • Sirva el pescado sobre las hojas de lechuga, el tomate y el zucchini. • Vierta la vinagreta sobre la ensalada. Espolvoree el ajonjolí. Sirva.

*Sugerencia: Almuerzo o cena*



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS MÁS 1 HORA DE REFRIGERACIÓN • PORCIONES: 4

## Cebada perlada con verduras

2 tazas de cebada perlada cocida  
 1 pepino pelado y cortado en dados pequeños  
 1 pimiento rojo picado en dados pequeños  
 1 pimiento verde picado en dados pequeños  
 2 cucharadas de menta fresca picada fina

1 cucharada de perejil fresco picado fino  
 ¼ taza de aceite de oliva virgen  
 ¼ de taza de jugo de limón  
 Sal y pimienta al gusto

• En un bol, coloque la cebada perlada y mezcle con el aceite de oliva. • Agregue las verduras, el jugo de limón, la menta y el perejil. • Salpimiente y mezcle bien. Deje reposar por una hora en refrigeración. Sirva.

*Sugerencia:* Para acompañar carnes, aves y pescado



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 4

**RANCHERO**

## Ensalada de quinua

2 sobres de caldo de pollo RANCHERO disueltos en dos tazas de agua

1 taza de quinua

1 tomate picado sin piel y sin semillas

1 cebolla paiteña mediana picada fino

1 pimiento rojo cortado en dados pequeños

1 pimiento verde cortado en dados pequeños

4 huevos cocidos

100 gramos de maíz dulce

100 gramos de aceitunas negras laminadas

1 taza de aceite de oliva

2 cucharadas de vinagre

Gajos de tomate para decorar

Sal y pimienta al gusto

- En una cacerola a fuego medio cocine la quinua con el caldo de pollo RANCHERO.
- Aparte, mezcle el tomate, los pimientos, la cebolla, dos huevos picados, el maíz y las aceitunas.
- Una vez cocinada la quinua, incorpore a la mezcla anterior.
- Aliñe con el aceite de oliva y el vinagre. Salpimiente.
- Sírvala decorada con los gajos de tomate y los huevos restantes cortados en cuartos.

*Sugerencia:* Para acompañar aves, carnes y pescado



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS MÁS 1 HORA DE REFRIGERACIÓN Y 5 MINUTOS DE HIDRATACIÓN • PORCIONES: 4

## Cuscús afrutado

2 tazas de cuscús  
 ½ taza de uvas rojas  
 cortadas por la mitad  
 y sin semilla  
 ½ taza de uvas verdes  
 cortadas por la mitad y  
 sin semilla  
 1 taza de uvillas  
 cortadas por la mitad  
 2 kiwis pelados y  
 cortados en rebanadas  
 1 pimiento verde picado  
 en dados finos

1 pimiento rojo picado  
 en dados finos  
 2 tazas de consomé  
 de pollo  
 4 cucharadas de aceite  
 de oliva virgen  
 Zumo de 1 limón  
 Hojas de perejil  
 para decorar  
 Sal y pimienta al gusto

- Hidrate el cuscús por cinco minutos en el consomé de pollo caliente.
- Disponga el cuscús en una ensaladera, agregue las uvas, las uvillas y los pimientos.
- Aderece con una emulsión de sal, pimienta, el zumo de limón y el aceite de oliva virgen.
- Mezcle muy bien para integrarlo todo. Refrigere por una hora.
- Sirva decorando con las rodajas de kiwi y hojas de perejil.

*Sugerencia:* Para acompañar carnes, aves y pescados



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada veraniega con cuscús

¼ de taza de aceite  
LA FAVORITA OMEGA

2 tazas de cuscús

½ pimiento verde  
cortado en juliana

½ pimiento rojo cortado  
en juliana

1 tomate picado en dados  
sin piel y sin semillas

2 cucharadas de menta  
finamente picada

1 cucharada de pasas

2 cucharadas de vinagre  
de vino blanco

Sal y pimienta al gusto

**PARA ACOMPAÑAR:**

1 tomate cortado  
en gajos

4 hojas de radicchio  
cortado en juliana gruesa

1 pepinillo pelado y  
cortado en rebanadas

4 hojas de lechugas  
troceadas

- Prepare el cuscús según las instrucciones del empaque y deje enfriar.
- En un bol, coloque el cuscús con los pimientos, los tomates, las pasas, el aceite LA FAVORITA OMEGA, el vinagre de vino y la menta.
- Salpimiente e integre los ingredientes.
- Distribuya la preparación en cuatro platos, acompañado con el radicchio, las lechugas, el tomate y los pepinillos.

*Sugerencia: Ideal para acompañar carnes y pescados*





# Ensaladas vegetarianas

Cuando de complacer el paladar se trata hay que pensar en todo gusto y necesidad. Estas recetas son las mejores aliadas de los vegetarianos para introducir en su menú otras preparaciones con ese toque natural que tanto disfrutan.



TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • PORCIONES: 6

## Ensalada de col con zanahorias y brócoli

6 hojas de col blanca  
picada en juliana  
3 zanahorias medianas  
peladas y ralladas

1 brócoli cortado  
en ramitos

3 pimientos amarillos  
cortados en juliana

¼ de taza de almendras  
tostadas y fileteadas

3 cucharadas de  
mayonesa light

1 cucharada de miel  
1 cucharada de  
vinagre de vino blanco  
3 cucharadas de  
perejil picado  
Sal y pimienta negra  
al gusto

• Para preparar el aderezo, en un tazón mezcle la mayonesa, el vinagre y la miel. Amalgame bien y reserve. • Blanquee el brócoli y la col por separado en agua hirviendo con un poco de sal. • Retire del fuego, cierna y reserve. • En un tazón grande, mezcle la col, el brócoli, la zanahoria, los pimientos. • Añada el aderezo, intégrelo todo y salpimiente. Sirva espolvoreado con perejil y rociado con las almendras.

*Sugerencia:* Plato fuerte



TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 6

## Ensalada agridulce de tomates

6 tomates medianos

1 zucchini verde  
rebanado fino

1 zucchini amarillo  
cortado en bastones

1 cebolla paiteña  
pequeña picada en  
juliana

½ taza de azúcar

4 hojas de hierbaluisa

½ taza de vinagre blanco

½ taza de aceite de  
oliva virgen

Sal y pimienta al gusto

- En una taza de agua, haga una infusión con la hierbaluisa y el azúcar. Deje enfriar.
- Corte los tomates en gajos delgados y retire las semillas.
- Dispóngalos en un tazón grande o ensaladera, junto con los zucchini y la cebolla.
- En un bol pequeño, bata el vinagre, la infusión de hierbaluisa, el aceite y salpimiente.
- Bañe con esta preparación la ensalada y sívala a temperatura ambiente.

*Sugerencia:* Plato fuerte o entrada para almuerzo o cena



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 4

## Col con salsa cremosa

6 hojas de col blanca picada en juliana fina  
 6 hojas de col morada picada en juliana fina  
 1 tomate riñón sin semillas picado en cubos  
 1 pepinillo picado en medialunas  
 1 cebolla perla picada en aros  
 100 gramos de berros

2 cucharadas de mayonesa  
 1 cucharada de azúcar  
 Sal y pimienta al gusto

• En un bol, mezcle la mayonesa, el azúcar y bata enérgicamente hasta obtener una salsa cremosa. Reserve. • Pase los dos tipos de col por agua hirviendo. • Cierna y pase por agua helada. Vuelva a cernir. • En un tazón grande o ensaladera, disponga las coles, los tomates, el pepinillo y la cebolla. Salpimiente e intégrelo todo. • Disponga en cuatro platos una porción de ensalada y una porción de berros. • Sirva acompañado de la salsa.

*Sugerencia:* Plato fuerte o entrada



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS MÁS 45 MINUTOS DE REPOSO • PORCIONES: 4



## Ensalada de nueces, almendras, pasas y aguacate

1 taza de nueces nogal peladas CORFRUIT

1 taza de almendras peladas CORFRUIT

1 taza de uvas pasa CORFRUIT

8 tallos de apio

2 aguacates semi maduros

100 gramos de berros

6 hojas de lechuga crespita troceada

2 hojas de lechuga roja troceada

2 manzanas verdes

2 cucharaditas de jugo de limón

1 taza de agua de té o vino dulce

Sal y pimienta al gusto

- Remoje las uvas pasas CORFRUIT en una taza de agua de té o vino dulce por 15 minutos. Escorra y reserve.
- Remoje las almendras CORFRUIT en agua caliente y retíreles la piel.
- Pique el apio y los berros y póngalos en agua fría por 30 minutos.
- Pele y corte las manzanas en medias lunas finas.
- Báñelas con el jugo de limón para que no se oscurezcan.
- Pele y pique los aguacates en rodajas.
- En una bandeja de ensalada disponga las nueces CORFRUIT con el resto de ingredientes. Salpimiente y sirva.

*Sugerencia: Entrada o plato fuerte para almuerzo*



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 4

**MIRA**  
EXTRA VIRGIN  
Avocado Oil

## Ensalada de berros

½ taza de aceite de aguacate MIRA  
1 atado de berros  
2 aguacates maduros cortados en dados grandes  
1 cebolla paiteña cortada en juliana  
2 tomates sin semillas picados en dados

1 lechuga romana troceada con la mano  
2 dientes de ajos finamente picados  
2 cucharadas de vinagre  
El jugo de un limón  
Sal al gusto

- Coloque en un bol todas las verduras y mezcle.
- Rocíe con el jugo de limón, y añada el aguacate cortado en dados.
- Aliñe con el aceite de aguacate MIRA, el vinagre y la sal. Sirva.

*Sugerencia: Plato fuerte o entrada para almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 5 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 4

## Ensalada de champiñones

800 gramos de champiñones  
 ½ cebolla perla picada muy fino  
 2 cucharadas de perejil picado  
 1 cucharada de estragón picado  
 1 paquete de 100 gramos de Thai Salad  
 8 rodajas de pan blanco cortado en bastones y tostados

1/3 de taza de aceite de oliva extra virgen  
 2 cucharadas de vinagre blanco  
 El jugo de dos limones  
 Sal y pimienta al gusto

- Limpie los champiñones con un paño seco.
- Córtelos en rebanadas y saltéelos con una cucharada de aceite de oliva por cinco minutos.
- Salpimiente y mezcle con la cebolla, el perejil y el estragón.
- Colóquelos en una ensaladera. Reserve.
- En un bol, prepare una vinagreta con el aceite, el jugo de limón y el vinagre.
- Mezcle vigorosamente hasta que todos los elementos se hayan amalgamado perfectamente.
- Vierta la vinagreta sobre los champiñones. Salpimiente y sirva con los bastones de pan y la Thai Salad.

*Sugerencia: Entrada*



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 4

## Ensalada de col con hinojo y naranja

1 col morada  
1 bulbo grande  
o 2 chicos de hinojo  
2 naranjas cortadas en  
rebanadas y sin semillas  
1 taza de cebollitas  
en conserva cortadas  
en cuartos  
100 gramos de  
aceitunas verdes  
1 rama de romero  
finamente picada

1 taza de jugo de naranja  
1 cucharada de vinagre  
de vino blanco  
1 cucharada de jugo  
de limón  
4 cucharadas de aceite  
de oliva virgen  
1 pimiento rojo cortado  
en juliana fina  
Sal y pimienta negra  
al gusto

- En un bol, prepare una vinagreta con el jugo de naranja, el vinagre, el jugo de limón, el aceite de oliva y el romero. • Salpimiente y mezcle todo vigorosamente con un batidor hasta integrarlo todo. Reserve. • Lave, desinfecte la col y córtela en juliana fina. • Lave el hinojo y separe las hojas verdes. • Pártalo por la mitad y córtelo en tiras delgadas. • Sobre cuatro platos, distribuya las rodajas de naranja y sobre estas la col morada, el hinojo y las cebollitas. • Vierta la vinagreta sobre cada plato de ensalada. • Decore con las aceitunas y el pimiento rojo. Sirva.

*Sugerencia:* Entrada o plato fuerte



TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 2

## Espárragos y apio

4 papas peladas y cocidas cortadas en rodajas  
 2 tomates cortados en rodajas  
 1 atado de espárragos  
 4 tallos de apio  
 1 lechuga cortada en juliana fina  
 2 dientes de ajo finamente picados  
 1 cucharada de vinagre

½ taza de aceite de oliva extra virgen  
 1 cucharadita de páprika  
 1 cucharadita de orégano  
 Sal y pimienta al gusto

• Dore las papas con una cucharadita de aceite de oliva. • Colóquelas alrededor de una ensaladera junto con los tomates. • Rocíe con sal y pimienta, la páprika y el orégano. • Coloque en el centro de los tomates, la lechuga. • Saltee por dos minutos los espárragos, el apio cortado en bastones, el ajo, salpimiente y retire del fuego. • Disponga estas verduras sobre la ensalada. • Bañe con el vinagre y el aceite de oliva restante. • Rectifique la sazón y sirva.

*Sugerencia: Plato fuerte, almuerzo o cena*



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de rúcula

½ taza de aceite  
**GIRASOL D'OLIVA**  
 1 paquete de rúcula  
 1 puñado de berros  
 2 tazas de brotes  
 de soya  
 1 lechuga

1 taza de pasas  
 25 gramos de maní  
 1 diente de ajo  
 finamente picado  
 El jugo de medio limón  
 Sal y pimienta negra  
 al gusto

• Coloque la rúcula en una fuente de ensalada con los berros, los brotes de soya y las hojas de lechuga troceadas con la mano. • Añada el maní y las pasas. Mezcle y reserve. • En un bol, prepare la vinagreta con el aceite **GIRASOL D'OLIVA**, el ajo y el jugo de limón. • Salpimiente y amalgame bien. • Vierta la vinagreta en la ensalada. • Mezcle bien y sirva.

*Sugerencia: Plato fuerte o entrada para cena o almuerzo*



TIEMPO DE COCCIÓN: 8 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS • PORCIONES: 6



## Ensalada de capas

280 gramos de conchitas SUMESA

4 zanahorias peladas y cortadas en juliana

½ lechuga cortada en juliana gruesa

1 pepino mediano, pelado y cortado en cubitos

1 taza de arvejas tiernas cocidas

1 taza de granos de choclos frescos o enlatados

2 dientes de ajo machacados o finamente picados

1 ramita de perejil picado fino

½ taza de aceite de oliva

¼ de taza de vinagre de arroz

Sal y pimienta al gusto

- Cocine las conchitas SUMESA en agua con sal y un chorrito de aceite hasta que esté al dente.
- Retire del fuego, cierna y reserve.
- En una sartén saltee las conchitas SUMESA con ajo y perejil. Salpimiente.
- Retire del fuego y reserve.
- En el fondo de un recipiente grande de vidrio, forme la primera capa con las zanahorias.
- Cúbrela con una capa de lechuga, continúe con el pepino, las arvejas y el choco. Culmine con las conchitas SUMESA.
- En un tazón pequeño, mezcle el aceite, el vinagre, salpimiente y bata bien.
- Bañe con esta vinagreta la ensalada y sirva.

*Sugerencia: Plato fuerte para almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 8-10 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • PORCIONES: 4



## Ensalada de tomates asados al tomillo

1 taza de aceite de GIRASOL D'OLIVA  
 9 tomates maduros  
 1 cucharadita de tomillo  
 4 dientes de ajo pelados y picados en rebanadas  
 1 chorrito de vinagre  
 Aceitunas negras laminadas  
 Orégano, sal y pimienta al gusto

- En el horno precalentado a temperatura alta (200° C / 400° F), coloque los tomates cortados por la mitad, sin semillas y con la parte del corte hacia arriba.
- Riegue con un chorrito de vinagre y un chorro de aceite GIRASOL D'OLIVA sal, pimienta, orégano, el tomillo y los ajos.
- Hornee de ocho a diez minutos y deje enfriar.
- En una fuente, coloque los tomates fríos, las aceitunas y el líquido que quedó en la fuente del horno. Sirva.

*Sugerencia: Entrada*



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 4

## Ensalada Caprese

4 tomates riñón grandes  
 400 gramos de queso mozzarella cortado en rebanadas finas  
 1 cucharada de orégano seco  
 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen  
 Pimienta negra recién molida  
 Hojas de albahaca fresca

• Corte los tomates en rebanadas delgadas manteniendo su forma. • Empezando desde la parte inferior de los tomates, inserte una rebanada de queso y algunas hojas de albahaca. • Repita el proceso entre tajada y tajada del tomate hasta culminar. • Coloque cada tomate en un plato. • Báñelos con una cucharada de aceite de oliva y espolvoréelos con pimienta negra y orégano seco. Sirva.

*Sugerencia: Entrada, plato fuerte, almuerzo o cena*



TIEMPO DE COCCIÓN: 45 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS • PORCIONES: 6

## Verduras asadas

4 berenjenas  
 4 pimientos  
 grandes rojos  
 4 cebollas perla  
 2 dientes de ajos  
 picados muy fino  
 ½ taza de aceite de  
 oliva extra virgen  
 Sal y pimienta al gusto

• Lave y envuelva las verduras en papel de aluminio. • Lleve al horno precalentado a temperatura alta (200° C - 400° F) durante 45 minutos. Retire y deje enfriar. • Retire la piel de las verduras con las manos. • Córte las en dados y disponga en una ensaladera. • Agregue el ajo, salpimiente y rocíe el aceite de oliva. Mezcle bien y sirva.

*Sugerencia: Entrada*



TIEMPO DE COCCIÓN: 25 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 MINUTOS • PORCIONES: 4

**FRUPACK**  
Práctico y Natural

## Ratatouille

1 bandeja de mix de  
vegetales FRUPACK  
(cebolla blanca y cebolla  
paiteña cortada en  
juliana, pimiento verde  
cortado en rodajas,  
tomate riñón cortado en  
rodajas)  
2 dientes de ajo  
FRUPACK finamente  
picados  
2 berenjenas cortadas en  
rodajas finas

2 zucchinis amarillos  
cortados en rodajas finas  
2 zucchinis verdes  
cortados en rodajas finas  
1 pimiento rojo cortado  
en rodajas  
½ taza de aceite de oliva  
extra virgen  
Orégano, sal y pimienta  
al gusto

- En una bandeja para horno rociada con aceite de oliva disponga el ajo picado FRUPACK y el resto de los vegetales. Cubra todo el recipiente.
- Salpimente e introduzca en el horno precalentado a temperatura media (180° C - 350° F) durante 25 minutos. Retire del horno.
- Disponga los ingredientes en una ensaladera formando capas, primero el tomate FRUPACK, las berenjenas, los zucchinis, los pimientos FRUPACK y las cebollas FRUPACK.
- Rocíe un chorrito de aceite de oliva, rectifique la sal y pimienta.
- Espolvoree el orégano y sirva.

*Sugerencia: Entrada*





# Ensaladas de frutas

Un arcoíris de sabor y salud se conjugan en estas novedosas recetas que tienen mucho color y exquisitas fragancias. Dése un gusto. Que su imaginación vuele sin límites. Pruebe otras opciones en el menú. Las frutas son grandes aliadas de los postres.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 6

## Frutas con culantro y limón

2 mangos maduros  
pelados y cortados  
en tiras

10 fresas frescas  
rebanadas

250 gramos de moras

1 puñado de  
culantro picado

El jugo de  $\frac{1}{2}$  limón

- En un tazón, mezcle los mangos, las fresas y las moras.
- Mezcle con el culantro y el jugo de limón.
- Refrigere hasta el momento de servir.

---

*Sugerencia:* Para acompañar carne ahumada



TIEMPO DE COCCIÓN: 5 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 MINUTOS • PORCIONES: 4

## Frutas con crema de coco

1 mango maduro pelado  
y cortado en tiras  
2 naranjas  
4 higos  
2 tazas de moras  
1 maracuyá  
3 cucharadas de tequila  
2 cucharadas  
de jugo de limón

2 cucharadas de coco  
deshidratado rallado  
150 gramos de  
crema chantilly  
50 gramos de leche  
de coco de lata  
1 cucharadita de maicena  
Hojas de menta

• Lave las naranjas y córtelas en rebanadas, quitando la cáscara y las semillas. • Parta los higos y el mango en cuartos. Agregue las moras. • Mezcle todas las frutas en una ensaladera. Reserve. • Parta por la mitad el maracuyá, retire la pulpa y licúe. • Agregue el tequila, el jugo de limón, licúe y cierna. • Disuelva la maicena en el jugo y cocine por tres minutos. • Retire del fuego, deje enfriar y vierta sobre la ensalada. • Tueste la ralladura de coco. • Bata la leche de coco y agregue la crema chantilly. • Con una batidora forme una crema. • Distribuya las frutas. • Coloque una porción de crema sobre cada ensalada y decore con el coco rallado y las hojas de menta. Sirva.

*Sugerencia: Postre o acompañamiento de carnes ahumadas y jamones*



TIEMPO DE COCCIÓN: 25 MINUTOS • TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS • PORCIONES: 2

## Festival de frutas con salsa

4 rebanadas gruesas de piña descorazonadas y cortadas en dados  
2 plátanos rebanados  
2 kiwis pelados y rebanados  
2 naranjas peladas, sin semillas y cortadas en gajos  
8 fresas cortadas en rebanadas  
1 taza de frambuesas  
1 taza de moras

$\frac{1}{4}$  de taza de nueces troceadas  
 $\frac{1}{4}$  de taza de almendras laminadas  
 $\frac{1}{4}$  de taza de coco deshidratado  
 $\frac{1}{2}$  taza de jarabe de chocolate  
1 cucharada de jugo de limón

• Pase los plátanos por el jugo de limón. • En una sartén caliente y sin grasa, tueste las almendras, el coco y las nueces hasta que se doren. Déjelas enfriar y reserve. • En una bandeja coloque las frutas de forma decorativa en filas alternadas. • Espolvoree los frutos secos tostados. • Para acompañar coloque el jarabe de chocolate en un recipiente pequeño sobre el centro de la bandeja. Sirva.

*Sugerencia:* Postre



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • PORCIONES: 2

## Abanicos de frutas con maple

2 plátanos grandes  
rebanados diagonalmente  
1 manzana cortada  
en gajos finos  
6 frutillas  
1 taza de moras  
1 taza de frambuesas  
2 cucharadas de miel  
de maple  
El jugo de un limón  
Crema chantilly  
para decorar

- Pase los plátanos y las manzanas por el jugo de limón. Reserve.
- Con la punta de un cuchillo, haga cortes a lo largo de las frutillas sin llegar hasta el final. • Aplástelas un poco con la palma de la mano para que se formen pequeños abanicos. • En una bandeja, coloque los plátanos y las manzanas formando semicírculos. • Distribuya decorativamente las fresas, las frambuesas y las moras sobre la bandeja. • Acompañe con la crema chantilly y la miel de maple.

*Sugerencia: Postre*



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS • PORCIONES: 2

## Picadita de frutas

1 lata de piña en conserva picada  
 1 lata pequeña de duraznos en almíbar escurridos y rebanados  
 250 gramos de fresas cortadas por la mitad  
 ½ melón con cáscara  
 ½ taza de nueces picadas  
 ½ taza de pasas  
 1 taza de crema chantilly

Los gajos de 3 mandarinas  
 Salsa de fresa  
 Hojas de menta para decorar

- Corte en mitades el melón. Separe la fruta de la cáscara pasando un cuchillo entre la cáscara y la pulpa.
- Haga cortes a lo largo y ancho del melón sin llegar a atravesar la cáscara.
- Abra los cubitos de melón a manera de canastita y coloque en su interior la crema chantilly.
- Sobre ella, espolvoree las nueces y las pasas.
- Coloque el melón sobre un plato y distribuya el resto de las frutas de forma decorativa alrededor.
- Decore con las hojas de menta.
- Acompañe con la salsa de fresa y sirva.

*Sugerencia:* Postre



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS • PORCIONES: 4

## Ensalada de frutas y zanahoria

1 manzana roja cortada en dados  
 1 manzana verde cortada en dados  
 1 manzana rosada cortada en dados  
 1 lata de piña escurrida y cortada en cubitos  
 3 plátanos pelados y rebanados

12 frutillas cortadas en cuartos  
 3 zanahorias pequeñas peladas y ralladas  
 2 tazas de crema chantilly  
 Nueces y pasas picadas al gusto

- En un bol, coloque la zanahoria, la piña, los plátanos, las manzanas y las frutillas. Mezcle con cuidado.
- Distribuya en el fondo de cuatro pocillos de cristal una capa de crema chantilly y acomode sobre ella una capa de la mezcla de la zanahoria y las frutas.
- Coloque otra capa de crema chantilly y termine con una capa de zanahoria y frutas.
- Rocíe las nueces y las pasas. Refrigere hasta el momento de servir.

*Sugerencia: Postre*



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS MÁS 15 MINUTOS DE REFRIGERACIÓN Y 10 MINUTOS DE MACERACIÓN • PORCIONES: 2

## Frutas con quinua y miel

4 cucharadas de miel  
2 tazas de quinua cocida  
2 plátanos cortados  
en rebanadas  
4 mandarinas en gajos  
2 rebanadas de piña  
sin corazón y cortadas  
en cubos  
1 mango cortado  
en cubos

½ taza de yogurt  
1 cucharada de  
hierbabuena picada  
El jugo de 2 naranjas

- En un bol pequeño, mezcle el yogurt, la miel y la hierbabuena. • Bata enérgicamente hasta obtener una salsa bien amalgamada. Reserve. • Macere por diez minutos la quinua con el jugo de naranja.
- En una ensaladera, disponga la quinua. Sobre ella distribuya las frutas y bañe con la salsa. • Refrigere la ensalada durante 15 minutos antes de servir.

*Sugerencia:* Como entrada y para acompañar carne de aves

# Glosario

- **Acanalar** : Realizar canales o estrías en el exterior de un alimento crudo antes de utilizarlo para decoración. Se practica sobre zanahoria, calabacín, rodajas de pepino y frutas.
- **Aderezar**: Realzar el sabor de un plato utilizando condimentos como la sal, vinagre, especias y condimentos.
- **Adobar**: Introducir un alimento crudo en un preparado denominado adobo (principalmente mezcla de aceite, vino y especias diversas) para conservarlo, ablandarlo o darle un sabor o aroma especial.
- **Agitar**: Remover una crema, salsa o mezcla con la ayuda de una espátula o batidor para que recupere su homogeneidad y evitar que se forme una costra en la superficie.
- **Aliñar**: Aderezar o sazonar.
- **Aromatizar**: Introducir una sustancia aromática en un preparado para aportarle sabor y olor.
- **Asar**: Cocinar al horno o a la parrilla un alimento, solamente con grasa para que el exterior quede dorado y jugoso su interior.
- **Batir**: Sacudir con una varilla un ingrediente hasta que adquiera la consistencia deseada.
- **Blanquear**: Poner un alimento al fuego en agua fría y llevarlo a punto de ebullición e incluso cocer a medias para quitarle impurezas, mal sabor, mal olor o color.
- **Colar o cernir**: Pasar un líquido por un colador para eliminar las impurezas o sustancias innecesarias.
- **Condimentar**: Añadir condimentos a un alimento para darle sabor.
- **Corregir o rectificar**: Modificar el sabor, color o ligazón de una preparación para una mejor presentación.
- **Decorar**: Embellecer un alimento con adornos para su presentación.
- **Desalar**: Introducir durante horas un alimento en agua fría para que pierda la sal.
- **Dorar**: Dar un ligero golpe de horno a una elaboración con la intención de que adquiera un color dorado.
- **Emulsionar**: Se denomina así al batido de huevo o yemas, bien solos o mezclándolos con otros ingredientes.
- **Endurecer**: Dar más consistencia y solidez a una preparación, depositándola más o menos tiempo en una cámara de refrigeración para trabajarla mejor a la hora de glasearla o acabarla.
- **Enharinar**: Espolvorear de harina la superficie de un género.
- **Escaldar**: Sumergir en agua hirviendo un alimento por pocos minutos.
- **Espolvorear**: Cubrir la superficie de una preparación con canela, chocolate en polvo, azúcar glase u otros productos.
- **Forrar**: Cubrir las paredes interiores de un molde con un género, dejando un hueco central para rellenar con otro preparado distinto.
- **Freír**: Introducir un alimento en una sartén o freidora con abundante grasa caliente para su cocinado.
- **Ligar**: Espesar un preparado añadiendo un elemento de ligazón por ejemplo harina o maicena.
- **Hervir**: Cocer un género por inmersión en un líquido en ebullición.
- **Macerar**: Poner a remojo en vino, licor y especias diversos alimentos para que adquieran

# Glosario

sabor. Generalmente se aplica a frutas, pero por extensión se aplica también a las carnes en adobo o marinadas.

- **Majar:** Machacar en un mortero.
- **Marinar:** Poner en maceración, por ejemplo en vino, cerveza u otro licor, hortalizas, hierbas aromáticas y otros alimentos, principalmente, carnes para ablandarlos y/o aromatizarlos.
- **Modelar:** Manipular una elaboración para darle forma o relieve manualmente o con la ayuda de algún utensilio especial o molde.
- **Picar:** Cortar un género finamente.
- **Rallar:** Desmenuzar un alimento por medio de la máquina ralladora o rallador manual.
- **Rebozar:** Pasar un alimento por harina y huevo batido antes de freírlo.
- **Reducir:** Disminuir por evaporación el volumen de una preparación líquida, para que resulte más sustancioso o espeso.
- **Rehogar:** Cocinar total o parcialmente a fuego lento en una pequeña cantidad de materia grasa.
- **Remojar:** Poner un alimento desecado en un líquido para que recupere humedad.
- **Salsear:** Cubrir o rociar un alimento de salsa, generalmente al servirse.
- **Saltear:** Cocinar un alimento en una pequeña cantidad de grasa, total o parcialmente y a fuego violento para que queden jugosos por dentro y dorados por fuera.
- **Sazonar:** Añadir condimentos a un alimento para darle olor o sabor.
- **Sofreír:** Cocinar ligeramente alimentos en grasa dejando que se doren. Sinónimo de rehogar.

- **Tamizar:** Separar con la ayuda de un tamiz o cedazo las impurezas de la harina o similar. Convertir en puré un alimento sólido, usando un tamiz.

- **Templar:** Bajar la temperatura de un producto de una temperatura elevada a una temperatura media.

- **Tomar cuerpo:** Denominación que se le da a una masa cuando comienza a ligar en su amasado, cuando una crema comienza a espesarse, etc.

- **Tornear:** Dar forma ovalada a determinadas hortalizas con un cuchillo llamado puntilla, para embellecerlas.

- **Triturar:** Aplastar frutas cocidas o no y pasarlas por un tamiz para convertirlas en puré. También a la acción de trocear frutos secos a mano.

- **Volcán:** Orificio que se hace con la mano en un montón de harina colocada sobre la mesa de trabajo o un bol en forma de corona, con el fin de retener los líquidos que contiene la masa que se va a trabajar.

# Ensaladas

## para toda ocasión

Todo el color, aroma y sabor de las verduras llega a su mesa en estas deliciosas y prácticas ensaladas frías y calientes que combinan carne, pollo, pescados, mariscos, granos, pasta, cereales. Disfrútelas en el menú diario y en ocasiones especiales.



**SUPERMAXI**  
el placer de comprar