



en la
percha

ACEITES Y VINAGRETAS

COLECCIONABLE

Son los ingredientes especiales que dan sabor a sus recetas. Si quiere que sus platillos cobren vida, los aceites saborizados, toppings y vinagretas aportan ese toque especial. Deliciosas alternativas en la cocina, que merecen un espacio permanente en su alacena. Le ofrecemos seis fabulosas opciones para que prepare, con los productos EN LA PERCHA.

Nhũồòt à ri ódsá

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio

no
cuestan
más

MEGAMAXI **SUPERMAXI**
LO MAXIMO! el placer de comprar



ACEITE SABORIZADO

 **1 TAZA**

INGREDIENTES

- 1 taza de aceite de oliva
- 5 dientes de ajo laminados
- 3 rebanadas finas de jengibre
- 2 tazas de leche entera
- 2 hojas de laurel medianas

PREPARACIÓN

- En una botella o frasco de cristal lavado y desinfectado, coloque el ajo con rebanadas de jengibre, laurel y vierta el aceite. • Tape y deje macerar por cinco días. • Puede aderezar papas, arroces o ensaladas.

TIPS

Aunque el aceite de oliva es saludable, es importante usarlo con moderación. La cantidad recomendada en una comida no supera una cucharada (15 ml).



QUESO SABORIZADO

 1 TAZA

INGREDIENTES

- 1 taza de queso de cabra cortado en cubos
- 2 hojas de laurel
- 1 rama de romero
- 1 cucharadita de pimientas de colores
- 2 ramas de tomillo
- 1 taza de aceite de oliva extra virgen

PREPARACIÓN

- En un frasco de cristal lavado y desinfectado coloque el queso, hojas de laurel, romero, pimienta y aceite de oliva. • Tape y refrigere por 12 horas. • Sirva con ensalada o como bocaditos con tostadas o galletas.

TIPS

Utilice el queso como un complemento en sus ensaladas o como un pasaboca. Para quienes siguen una dieta vegana, sustituya el queso por una opción vegetal o tofu.



ADEREZO PARA ENSALADAS

 $\frac{1}{2}$ TAZA

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 1 cucharada de miel de agave
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de culantro picado
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- En un *bowl* pequeño de cristal coloque todos los ingredientes. • Bata con un batidor de globo hasta integrar todo perfectamente. • Sirva como aderezo de ensalada.

TIPS

El aderezo es una opción sabrosa para añadir más vegetales a su dieta amigablemente.



MUSLOS DE POLLO CON SALSA ORIENTAL

4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 6 filetes de muslos de pollo troceados
- 1 taza de harina de trigo
- 2 cucharadas de maicena
- Agua helada
- Sal, pimienta y curry al gusto

Para la salsa

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo pelados
- 1 taza de cebolla perla picada
- 1 taza de vino blanco
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharadas de salsa de soya
- ¼ de taza de azúcar
- 2 cucharaditas de maicena

PREPARACIÓN

• Para preparar la salsa, en una olla pequeña caliente dos cucharadas de aceite de oliva, añada cebolla y sofría hasta que esté transparente. • Incorpore el resto de ingredientes. • Cocine por ocho minutos, removiendo continuamente hasta que la salsa espese. • Antes de retirar, añada las dos cucharadas de aceite de oliva restantes. • Retire del fuego y reserve. • Caliente una sartén profunda con suficiente aceite para freír. • En un bowl coloque harina y maicena tamizadas. • Adicione el curry, sal, pimienta y mezcle. • Remoje el pollo en agua fría y luego páselo por la harina, retire el exceso y fríalo hasta que esté dorado. • Retire en papel absorbente. • Sirva bañado de la salsa y rociado de ajonjolí y cebollín.

TIPS

Si no desea freír, opte por asar el pollo al horno o cocinar a la parrilla.



SALMÓN CON ACEITE AROMATIZADO

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 4 filetes de salmón
- 1 taza de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla perla picada
- 5 dientes de ajo triturados
- ½ taza de hojas de culantro
- ½ taza de hojas de perejil
- 10 hojas de albahaca
- 4 ramas de tomillo fresco
- 1 cucharada de pimienta en grano
- 1 cucharada de sal en grano

PREPARACIÓN

- En un *bowl* de cristal, coloque el aceite, hierbas picadas, cebolla, ajo, mezcle y reserve.
- Caliente una sartén con aceite de oliva.
- Coloque los filetes de salmón, rocíe con sal y pimienta.
- Dore por ambos lados.
- Retire el salmón de la sartén y colóquelo en una bandeja de horno.
- Bañe con la mitad del aderezo preparado y hornee por cinco minutos.
- Sirva el salmón bañado con el aderezo restante y acompañe con verduras de su agrado.

TIPS

Como alternativa, puede usar fuentes de proteína vegetal como berenjenas, champiñones o tofu para reemplazar al salmón y volver al plato vegetariano.



TZATSIKI DE PEPINILLOS

 **1**
TAZA

INGREDIENTES

- ¼ de taza de pepinillos en conserva picados
- 3 dientes de ajo triturados
- 1 taza de yogurt griego
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Coloque todos los ingredientes en un *bowl* de cristal e intégrelos perfectamente.
- Sirva acompañado de verduras crudas crocantes.

TIPS

Para aumentar el nivel de fibra y nutrientes, sirva el tzatziki con una variedad de verduras crudas como pepinos, zanahorias y pimientos.