



en la  
**percha**

# FRUTOS SECOS

**COLECCIONABLE**

Pequeños de tamaño, pero grandes en sabor. Los frutos secos están llenos de beneficios y son ideales para consumirlos como *snack* o, mucho mejor, incorporarlos a la alimentación diaria en recetas creativas, para que potencien el poder nutricional de sus platillos. Le tenemos seis recetas en las que los frutos secos destacan, dando el toque final de sabor y nutrición.

**¡Buen provecho!**

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,  
la calidad y  
el servicio

no  
cuestan  
más

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





# POLLO CON FRUTOS SECOS

**4**  
 PORCIONES

## INGREDIENTES

- 8 piernas de pollo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimienta negra en grano
- 2 hojas de laurel
- 1 taza de cebolla perla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de brandy
- 2 tazas de caldo de pollo
- ¼ de taza de almendras peladas y trituradas
- ¼ de taza de nueces troceadas
- ¼ de taza de pasas rubias picadas
- ¼ de taza de semillas de calabaza

## PREPARACIÓN

- Salpimiente el pollo.
- Lleve una sartén al fuego con aceite de oliva y dore el pollo por todos sus lados.
- Añada la pimienta, laurel, ajo, cebolla y sofría por tres minutos.
- Adicione el brandy y cocine hasta que se evapore el alcohol.
- Agregue el caldo de pollo y los frutos secos.
- Tape y cocine a fuego bajo por 10 minutos.
- Sirva acompañado con la guarnición de su agrado.

## TIPS

*Si desea, puede remover la piel del pollo antes de cocinarlo, así se reduce la cantidad de grasas saturadas y colesterol en la receta.*



# TURRÓN DE FRUTOS SECOS

**8**  
 PORCIONES

## INGREDIENTES

- 1 taza de ciruelas pasas troceadas
- 1 manzana verde cortada en dados
- 1 taza de duraznos frescos cortados en dados
- 1 taza de nueces pecanas troceadas
- 1 taza de almendras peladas troceadas
- ¾ de taza de pasas picadas
- 1 ½ taza de crema de leche
- 1 taza de leche condensada
- 2 cucharadas de gelatina sin sabor
- 3 tazas de galletas de dulce troceadas

## PREPARACIÓN

- En un *bowl* de cristal mezcle las frutas y los frutos secos.
- Coloque en el *bowl* de su batidora la crema de leche y bata hasta que esté firme.
- Añada la leche condensada lentamente, incorpore galletas troceadas y bata hasta integrarlo todo.
- Humecte la gelatina en ¼ de taza de agua fría y lleve al microondas por 20 segundos.
- Deje que se enfríe ligeramente y añada a la mezcla de los frutos, en forma envolvente, con una espátula de goma. Trabaje rápido para que no se le cuaje la gelatina.
- Disponga la preparación en un molde rectangular engrasado y forrado con papel encerado.
- Esparza la mezcla por todo el molde.
- Cubra con papel film y lleve al refrigerador por ocho horas.

## TIPS

*Utilice galletas maría sin gluten para convertir esta receta en gluten free.*





# TERNERA EN SALSA DE FRUTOS SECOS

**4**  
 PORCIONES

## INGREDIENTES

- 800 gramos de carne de ternera troceada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla perla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria picada
- ½ taza de almendras fileteadas
- ½ taza de pasas rubias
- ½ taza de dátiles
- ½ taza de nueces troceadas
- 1 taza de caldo de carne
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

- Lleve una olla a presión al fuego con aceite de oliva.
- Salpimente la carne y dore en la olla. Retire y reserve.
- En la misma grasa sofría la cebolla y ajo por un minuto, incorpore la zanahoria, frutos secos y sofría por tres minutos más, removiendo continuamente.
- Incorpore el caldo y cocine hasta que suelte el hervor.
- Añada la carne reservada, tape la olla y cocine por 10 minutos más.
- Retire del fuego la olla, enfríe y destape.
- Si tiene mucho caldo aún regrese la olla al fuego hasta que reduzca.
- Sirva la carne con la guarnición de su agrado.

## TIPS

*Escoja carne de ternera baja en grasa para la receta como el filete premium el lomo fino o el filete de pierna.*



# CERDO ASADO CON FRUTOS SECOS Y JENGIBRE

**4**  
 PORCIONES

## INGREDIENTES

- 1 kilo de lomo de falda de cerdo
- 2 manzanas rojas peladas y rebanadas
- 1/3 de taza de pasas rubias
- 1 taza de nueces troceadas
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharada de miel
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ½ taza de agua
- Sal y pimienta negra molida al gusto

## PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 200° C/ 400°F.
- Barnice la carne con la miel y salpimiente a su gusto.
- Disponga la carne en una bandeja refractaria, bañe con aceite de oliva y lleve al horno por 20 minutos.
- Reduzca la temperatura del horno a 180°C/ 356°F.
- Añada las manzanas, pasas, nueces y jengibre.
- Bañe con agua y hornee por 40 minutos.
- Retire del horno, deje reposar por cinco minutos, rebane y sirva acompañado con la salsa.

## TIPS

*Acompañe su plato con una generosa porción de ensalada hecha con vegetales frescos.*





# DISCOS DE CHOCOLATE CON FRUTOS SECOS

**6**  
 PORCIONES

## INGREDIENTES

- 300 gramos de chocolate negro sin azúcar
- ½ taza de nueces pecanas troceadas
- ½ taza de macadamias troceadas
- ½ taza de almendras troceadas
- ½ taza de pistachos pelados
- ½ taza de arándanos deshidratados

## PREPARACIÓN

- Trocee el chocolate y dispóngalo en un *bow*l de cristal.
- Lleve al microondas por intervalos de 30 segundos, hasta fundirlo.
- Tempere el chocolate y coloque porciones de sobre un papel encerado, formando círculos.
- Antes de que se endure el chocolate coloque los frutos secos.

## TIPS

*Mientras mayor es el porcentaje de cacao en el chocolate mayores son los beneficios que obtendrá, como sus propiedades antiinflamatorias.*



# CORVINA CON COSTRA DE NUECES

**2**  
 PORCIONES

## INGREDIENTES

- 4 filetes de corvina
- 1 taza de nueces troceadas
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 mandarina grande y jugosa
- 1 cucharadita de orégano
- 1 ramita de romero
- Sal marina y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

- Salpimiente los filetes de corvina por ambos lados y dispóngalos en una bandeja refractaria.
- Rocíe hierbas, bañe con el aceite, riegue con zumo de mandarina y coloque las nueces troceadas sobre cada filete, formando una costra.
- Cubra con papel de aluminio, lleve a un horno precalentado a temperatura media y hornee por 15 minutos.
- Sirva acompañados de la guarnición de su agrado.

## TIPS

*Además de nueces, puede aumentar almendras y pistachos para enriquecer la diversidad de frutos secos y, por lo tanto, su valor nutricional.*