



**en la  
percha**

# SAL Y ADEREZOS

**COLECCIONABLE**

Son los sabores que dan vida a sus preparaciones. La sal es indispensable en su cocina y en nuestros locales encontrará una gran diversidad, todas con un uso específico. Por otro lado, las salsas quedan increíbles si sabe cómo usarlas de la mejor manera, permitiendo que sus ingredientes cobren vida. Le presentamos una serie de recetas usando estos ítems.

***¡Le quedarán de película!***

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,  
la calidad y  
el servicio

*no  
cuestan  
más*

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



# ENSALADA CON ADEREZO RANCH

 2 PORCIONES

## INGREDIENTES

- ½ taza de aderezo Ranch
- 2 pechugas de pollo y 1 manzana rebanada
- ¼ de cucharadita de pimienta molida
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de paprika
- El zumo de medio limón
- 2 porciones de lechugas variadas
- 2 cebollas de verdeo rebanadas
- 2 tallos de apio pelados y picados
- ½ taza de nueces troceadas
- ½ taza de arándanos deshidratados
- Aceite de oliva al gusto

## PREPARACIÓN

• Aderece el pollo con zumo de limón, mezcle todos los aliños y sazone las pechugas. • Deje reposar por 10 minutos en la nevera. • Lleve una sartén al fuego con un chorrito de aceite de oliva y dore el pollo por ambos lados. • Debe quedar jugoso y cocido por dentro. • Retire el pollo de la sartén y corte en dados. Reserve. • Haga una cama con las lechugas en dos platos. • Disponga en el centro el resto de ingredientes, bañe con el aderezo ranch y sirva.

## TIPS

*Si desea aumentar el sabor a esta receta sin adicionar calorías extra, incorpore hierbas frescas: eneldo, perejil o cebollín funcionan muy bien y combinan con la salsa ranch de maravilla.*



# ENSALADA CON ADEREZO HONEY MUSTARD

 2 PORCIONES

## INGREDIENTES

- ¼ de taza de aderezo honey mustard
- 8 hojas de lechuga romana troceada
- 2 tazas de hojas de espinaca baby
- 2 tazas de queso ricota en dados
- 2 tazas de tomates cherry cortados a la mitad
- 2 peras cortadas en rebanadas
- ½ taza de almendras troceadas
- ½ taza de pasas rubias

## PREPARACIÓN

- En un *bowl* grande mezcle todos los ingredientes. • Disponga la ensalada en dos platos y bañe con el aderezo honey mustard. Sirva.

## TIPS

*Acompañe la ensalada con dos rebanadas de pan tostado integral para complementar este plato como una comida principal. De esta manera contará con todos los nutrientes esenciales para hacer de esta delicia una comida completa.*



# ENSALADA DE CAMARONES CON ADEREZO CÉSAR


**2**  
PORCIONES

## INGREDIENTES

- 1/3 de taza de aderezo César
- 1 lechuga romana troceada
- 1 mini baguette cortado en rebanadas
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 14 camarones cocidos
- 2 dientes de ajo triturados
- Sal, aceite de oliva y pimienta negra molida al gusto

## PREPARACIÓN

- Disponga los panes en una lata de horno, rocíe con aceite de oliva, unte ajo triturado en cada rebanada de pan y salpimiente. Tueste en el horno. • Disponga la lechuga y la espinaca baby en dos platos, coloque los camarones, pan tostado, rocíe queso parmesano sobre cada pan, salpimiente la ensalada y bañe con el aderezo César. Sirva de inmediato.

## TIPS

*Para diversificar los vegetales en la ensalada añada zanahoria, zucchini y apio. Esto aumentará el sabor, nutrientes y fibra en su plato. Por lo tanto, la dará un buen nivel de saciedad.*



# CHAMPIÑONES AL AJO CON SAL DEL HYMALAYA



2  
PORCIONES

## INGREDIENTES

- 1 cucharadita de sal del Himalaya
- 4 tazas de champiñones cortados a la mitad
- 4 dientes de ajo rebanados
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- El zumo de ½ limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mantequilla

## PREPARACIÓN

- Caliente una sartén al fuego con aceite y mantequilla. • Sofría los ajos a fuego bajo por dos minutos. • Añada los champiñones y saltee, agitando la sartén. • Suba el fuego, añada zumo de limón y cocine. • Rectifique sabores con sal del Himalaya, pimienta, disponga en un plato y sirva.

## TIPS

*Para sacar el mayor provecho al ajo y a los champiñones evite cocinarlos a fuego alto. Se recomienda saltear estos vegetales entre 5-7 minutos. De esta manera, conservan sus nutrientes intactos.*



# ALITAS DE POLLO CON SAL NEGRA AHUMADA

3 PORCIONES

## INGREDIENTES

- 1 cucharadita de sal negra ahumada
- 12 alitas de pollo
- 1 huevo
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 cucharada de harina de maíz
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 4 cucharadas de salsa BBQ
- 1 taza de agua
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de paprika

## PREPARACIÓN

- En un *bow*l mezcle todos los ingredientes, excepto por las alitas, y bata hasta integrarlo todo.
- Marine las alitas en esta preparación por 15 minutos en la nevera.
- Lleve las alitas al horno precalentado a 180 °C por 30 minutos, hasta que estén bien cocidas y doradas.
- Sirva rociando con un poco más de sal negra ahumada y cebollín.

## TIPS

*Si desea disminuir el nivel de grasa para marinar las alitas de pollo, considere solo rociarlas con un poco de aceite en vez de sumergirlas por completo. Esto reducirá el contenido calórico, sin cambiar demasiado el sabor esperado. Le quedarán deliciosas de igual manera.*



# FILETES DE PAVO EN SALMUERA

4 PORCIONES

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de sal gruesa
- 4 filetes de muslos de pavo
- 12 espárragos
- 1 taza de zumo de naranja
- 1 cucharada de pimienta negra molida
- 1 cucharada de pimentón
- 4 dientes de ajo machacados
- 2 ramas de romero
- 2 hojas de laurel
- ½ taza de agua tibia
- 1 corteza de naranja

## PREPARACIÓN

- En un recipiente de vidrio coloque todos los ingredientes, excepto por el pavo y los espárragos. • Mezcle hasta obtener una marinada. • Sumerja el pavo en esta marinada y reserve en la nevera por 15 minutos. • Extienda los filetes, coloque tres espárragos por filete, enrolle y brinde. • Caliente una parrilla y dore los filetes por todos sus lados. • Dispóngalos en una bandeja de horno, desglase con el zumo de naranja la parrilla y bañe los rollos con este jugo. • Hornee por 15 minutos, hasta que, al pinchar la carne, los jugos salgan transparentes. • Retire del horno, deje reposar cinco minutos, corte en rebanadas y sirva con papas salteadas.

## TIPS

*Opte por retirar la piel del pavo antes de prepararlo para reducir el contenido de grasa en la receta. Estará exquisito y será menos calórico.*