



en la
percha

COMIDA SEMILISTA

COLECCIONABLE

Descubra cómo hacer de sus comidas diarias platos gourmet con nuestro recetario de opciones con productos de comida semilista. Este coleccionable incluye tres recetas perfectas para ahorrar tiempo sin perder sabor. Además, encontrará un planificador semanal dividido en cinco comidas diarias: desayuno, snack de media mañana, almuerzo, snack de media tarde y cena para que pueda planificar con antelación.

¡Manos a la obra!

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio

*no
cuestan
más*

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



RAMEN

2
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 paquete de fideos instantáneos
- 2 tazas de caldo de pollo bien condimentado
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 2 huevos duros
- 2 lonjas de tocino doradas
- ½ taza de arvejas precocidas
- ½ taza de zanahoria rallada
- 1 cebolla de verdeo picada en rebanadas finas
- 2 cucharadas de cebollino picado fino
- Aceite de sésamo

PREPARACIÓN

- Cocine el fideo de acuerdo a las instrucciones del empaque. • Escurra y distribuya en dos tazones. • Añada salsa de soya al caldo caliente y vierta sobre el fideo.
- Decore con huevos duros cortados a la mitad, arvejas, zanahoria, cebolla, tocino y rocíe con gotitas de aceite de sésamo y cebollino.

TIPS

Cambie el tocino por pechuga de pollo o tofu para reducir el aporte de grasas saturadas en la receta.



ENSALADA DE QUINUA

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de **aceite de oliva Borges**
- 2 tazas de quinoa pre cocida lista
- 1 manzana verde con piel picada en cubos
- ¼ de taza de arándanos deshidratados
- 2 ramas de perejil
- ¼ de taza de menta fresca picada
- 3 cebollas de verdeo picadas en rebanadas finas
- 2 tomates medianos sin semillas picados en dados pequeños
- ½ pepino sin semillas picado en dados
- 2 cucharadas de zumo de limón
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta negra fresca molida

PREPARACIÓN

- Cocine la quinoa de acuerdo a las instrucciones del paquete. • Una vez lista déjela enfriar por unos minutos. • Aparte, prepare la vinagreta con limón, **aceite de oliva Borges**, sal y pimienta. • Combine todos los ingredientes y mezcle sutilmente. • Sirva frío.

TIPS

Use la mitad de aceite de oliva y complemente con un poco de vinagre balsámico para no sacrificar el sabor de la receta.



RISOTTO CON VERDURAS


2
PORCIONES
INGREDIENTES

- 1 paquete de **rissotto Scotti**
- 4 tazas de caldo de pollo bien condimentado
- ½ taza de cebolla perla picada en dados pequeños
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de verduras pre cocidas congeladas

PREPARACIÓN

• Coloque a fuego bajo el caldo de pollo, para mantenerlo caliente. • Lleve una sartén profunda al fuego con aceite de oliva y sofría cebolla. • Agregue el **rissotto Scotti** y cocine hasta que el arroz se cristalice. • Incorpore un cucharón de caldo, remueva y cocine hasta que se absorba completamente. • Añada otro cucharón de caldo y así sucesivamente hasta terminar con el caldo y que el arroz esté listo, aproximadamente 15 o 20 minutos. • Al agregar el último cucharón de caldo incorpore también las verduras congeladas, remueva hasta terminar la cocción. • Vierta crema de leche, remueva, retire del fuego y sirva de inmediato con queso parmesano.

TIPS

Opte por utilizar caldo de pollo casero, que contiene ingredientes naturales y que le permite regular el contenido de sal en la receta.

Planifique sus comidas:

Utilice este planificador de comidas y diseñe con anticipación su alimentación para la semana. Imprima el planificador, apunte sus ideas y organice de forma inteligente sus compras:

DÍA/COMIDA	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	CENA
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					

Lista de compras

Conozca más:

1. Comida semilista en los 80's: enlace del artículo maxi: <https://www.maxionline.ec/el-origen-de-la-comida-semilista/>
2. Guía del consumidor: <https://www.maxionline.ec/en-la-percha-comida-semilista/>
3. Tipti: <https://www.tipti.market/>