



GRANOS Y CEREALES

COLECCIONABLE

Los granos y cereales son elementales en la alimentación. Proveen importantes nutrientes y los puede preparar de diversas maneras. Por ello, en esta ocasión, le traemos seis recetas deliciosas, en las que estos alimentos son los protagonistas.

¡Buen provecho!

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio

*no
cuestan
más*

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



LENTEJAS CON COCO

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de lentejas
- 8 tazas de espinacas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 lata de leche de coco
- 1 cucharadita de curry
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 1 taza de arroz cocido bien sazonado
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

PREPARACIÓN

• Cocine las lentejas en una olla con seis tazas de agua caliente. • Lleve a ebullición y cocine hasta que estén tiernas. Escorra y reserve. • Lave la espinaca, retire los tallos y trocee. • En una sartén grande caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto. Añada las espinacas y saltéelas durante unos minutos hasta que estén tiernas y de color verde brillante. • Adicione las lentejas a la sartén con la espinaca. • A fuego medio-alto, añada la leche de coco, cúrcuma y pasta de tomate. • Sazone con sal y pimienta negra recién molida. • Cocine durante unos minutos hasta que la salsa esté caliente y espesa. • Sirva las lentejas sobre una cama de arroz caliente.

TIPS

Las espinacas son alimentos nutritivos debido a su aporte de fibra, proteínas, vitaminas y minerales, enriqueciendo así el valor nutricional de esta receta.



TAMALES DE QUINUA

6
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 6 tazas de quinua cocida
- 2 dientes de ajo machacados
- ¼ de taza de cebolla paiteña picada
- ¾ de taza de queso gruyere
- 2 ¾ tazas de queso mozzarella, queso danbo y queso raclette
- 4 yemas y 4 claras batidas a punto de nieve
- ½ cucharada de azúcar
- ½ de taza de mantequilla
- ½ de taza de vino blanco
- 1 ½ cucharadita de polvo de hornear
- 4 tazas de caldo de vegetales bien sazonado
- 20 hojas de achira

Para el relleno

- 2 tazas de pollo cocido mechado
- 4 huevos duros
- 20 aceitunas
- 1 cucharada de aceite de color
- Pasas
- 1 pimiento rojo cortado en bastones
- ½ cucharadita de comino en polvo
- 1 puñado de hojas de perejil
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- En una olla grande prepare un refrito con ajo y cebolla paiteña. • Una vez cristalizado el refrito añada la quinua y mezcle. Incorpore el caldo, vino y cocine por cinco minutos a fuego medio, removiendo de vez en cuando.
- Mientras tanto, bata las yemas de huevo con mantequilla, azúcar y quesos. • Coloque la quinua en un tazón grande y agregue la mezcla de quesos y yemas. • Adicione dos cucharaditas de polvo de hornear y las claras batidas a punto de nieve. Mezcle con delicadeza. • Para preparar el relleno, lleve una sartén al fuego con aceite, dore la cebolla y ajo por un minuto. Incorpore el pollo, sazone con sal y pimienta al gusto. • Coloque en cada hoja de achira dos cucharadas de la mezcla, una porción del relleno, huevo duro en rodajas, pimiento rojo, aceitunas, pasas y hojas de perejil. Repita el proceso hasta que se acabe la masa. • Lleve a una tamalera y cocine durante 30 o 45 minutos.



PASTA AL PESTO DE ARVEJAS

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 taza de nueces tostadas y frías
- 2 tazas de arvejas precocidas
- 3 cucharaditas de sazónador italiano
- $\frac{3}{4}$ de taza de queso parmesano rallado fino
- 4 dientes de ajo machacados
- El zumo de medio limón
- 1 taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 tazas de pasta tipo conchitas
- 10 hojas grandes de albahaca
- $\frac{1}{4}$ de taza de hojas de perejil

PREPARACIÓN

- Procese las nueces, arvejas, sazónador italiano, parmesano, ajo, zumo de limón, albahaca, perejil y aceite de oliva, hasta obtener una pasta gruesa y sin muchos grumos. • Sazone al gusto y lleve a un *bow* grande.
- Cocine la pasta en agua hirviendo con sal, siguiendo las instrucciones del paquete. • Escúrrala y reserve $\frac{2}{3}$ de taza del agua de cocción. • Añada la pasta al pesto y vierta un poco del agua de cocción reservada. • Mezcle bien para cubrir toda la pasta con la salsa. • Sirva rociado con queso parmesano y una ramita de romero.

TIPS

Las nueces aportan ácidos grasos esenciales Omega-3, un nutriente encargado de mantener la salud del corazón y la función cerebral.



FALAFELS AL HORNO

8
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos crudos, remojados 24 horas, escurridos, enjuagados y secados
- ½ taza de cebolla paiteña o perla picada finamente
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- ½ cucharadita de comino molido
- ¾ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de paprika
- ¼ de cucharadita de polvo de hornear
- 1 taza de hojas y tallos de cilantro fresco picado
- 1 taza de hojas de perejil fresco picado
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Para servir

- Pan pita y hummus
- Verduras en dados, tomate, pepino
- Hierbas frescas, perejil picado, menta fresca
- Cebollas rojas encurtidas
- Salsa tahini

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 200°C y forre una bandeja grande para hornear con papel encerado.
- En un procesador, coloque los garbanzos, cebolla, ajo, ralladura de limón, comino, sal, paprika, polvo de hornear, cilantro, perejil fresco y aceite de oliva.
- Triture hasta obtener una mezcla homogénea, pero no puré.
- Con una cuchara y las manos, forme ocho bolitas de falafel gruesas (cuidado de no apretarlas demasiado o el falafel quedará denso).
- Si no se mantienen unidas, vuelva a pasar la mezcla por el procesador de alimentos.
- Coloque los falafels en una bandeja del horno.
- Rocíe con aceite de oliva y hornee durante 14 minutos.
- Dé la vuelta y hornee hasta que estén dorados y crujientes por fuera.
- Durante los últimos minutos de horneado, disponga la pita en papel de aluminio y caliente en el horno un par de minutos.
- En cada pita ponga una capa de hummus, verduras cortadas en dados, falafel, hierbas, cebollas rojas encurtidas y chorritos de salsa tahini.



RISOTTO DE CEBADA Y PORTOBELLOS

8
 PORCIONES

INGREDIENTES

- ¼ de taza de aceite de oliva extra virgen
- ½ taza de cebolla paiteña picada
- 4 dientes de ajo grandes, en rodajas finas
- 1 ½ tazas de portobellos, en rodajas gruesas
- ½ cucharadita de tomillo picado
- 1 ½ tazas de cebada perlada partida previamente remojada durante 8 horas
- 2 tazas de vino blanco seco
- 4 tazas de caldo de carne caliente
- ½ taza de leche de coco
- 1 cucharadita de sazónador italiano
- ½ taza de parmesano rallado grueso
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• En una sartén grande y honda caliente el aceite de oliva. • Añada la cebolla, ajo y cocine a fuego moderado, revolviendo constantemente, hasta que se ablanden. • Adicione los portobellos, tomillo, sazónador italiano y rectifique sal y pimienta. • Cocine, mezclando con frecuencia, hasta que los portobellos estén tiernos. • Agregue la cebada, remueva y cocine por un minuto. • Vierta el vino y cocine hasta que se absorba. • Añada una taza de la mezcla de caldo de carne caliente y cocine a fuego moderado, revolviendo con frecuencia, hasta que casi se absorba. • Siga añadiendo el caldo caliente, una taza a la vez y mezclando con frecuencia, hasta que la cebada esté al dente. • Añada la leche de coco, remueva, salpimiente y pase a una fuente. Decore con cebollín y queso rallado.



CAMOTES CHARROS

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 4 camotes medianos
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de mantequilla de almendra
- 1 cebolla perla picada
- 1 zanahoria pelada y picada
- 1 tazas de carne molida cocida
- 2 cucharaditas de tajín
- ½ taza de tomates cherry partidos por la mitad
- 2 jalapeños picados
- ¼ de taza de fréjol negro enlatado
- ¼ de taza de maíz dulce enlatados
- 1 aguacate
- 4 cucharadas de crema agria

PREPARACIÓN

• Precaliente el horno a 200°C y engrase una bandeja de horno grande con aceite en aerosol. • Pinche los camotes con un tenedor y hornee hasta que estén tiernos. • Deje enfriar, reduzca a puré, incorpore la mantequilla de almendra al camote y mezcle hasta obtener una consistencia cremosa. Reserve en caliente. • En una sartén, a fuego medio, caliente el aceite de oliva, añada cebolla, zanahorias y cocine hasta que estén tiernas y doradas, 10 minutos aproximadamente. • Agregue la carne molida, tajín y cocine por seis minutos. • Añada los tomates y cocine por tres minutos más. • Adicione el fréjol, jalapeño y cocine por cinco minutos más. • Coloque el camote en cazuelas, ponga encima la carne preparada, decore con aguacate, maíz dulce y crema agria.

TIPS

La carne y el fréjol aportan proteína de alta calidad, prefiera carne molida baja en grasa para disminuir el aporte de grasas saturadas.