



en la
percha

SANO Y DELICIOSO

COLECCIONABLE

Alimentarse de manera balanceada y exquisita cada día es un desafío que puede conquistar. Cuidar la nutrición mientras prepara espectaculares creaciones culinarias es el objetivo de muchos y, por ello, le traemos esta increíble colección de recetas. Son saludables, equilibradas y están para chuparse los dedos.

¡Buen provecho!

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio

no
cuestan
más

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



HELADO DE TAXO Y YOGURT

4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 sobres de estevia
- 2 tazas de pulpa de taxo congelada sin semillas
- 1 taza de yogurt griego
- 1 taza de leche evaporada fría
- 1 taza de crema de leche batida

PREPARACIÓN

- Licúe la leche evaporada hasta que duplique su volumen.
- Añada la pulpa de taxo, yogurt y crema de leche. Licúe nuevamente y adicione estevia.
- Disponga la preparación en un pírex y lleve al congelador por cuatro horas.
- Sirva el sorbete decorando con taxo y hojas de menta.

TIPS

Este postre natural puede acompañarse con toppings de frutos secos tostados que le darán crocancia y complementarán su valor nutritivo.



BAR DE CEREALES CON TOPPINGS

3
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de cereal integral
- 2 tazas de muesli
- 2 tazas de granola

Opción 1

- 1 paquete de 100 gramos de açaí congelado
- 1 taza de frambuesas congeladas
- 2 plátanos congelados
- ½ taza de leche de coco
- Almendras peladas
- Nibs de cacao
- Nueces de la India
- Semillas de calabaza

Opción 2

- 1 taza de yogurt (el sabor que desee)
- 1 taza de moras
- 1 taza de nueces
- 1 taza de arándanos

Opción 3

- 1 taza de yogurt griego
- 1 taza de fresas rebanadas
- ½ taza de pasas rubias
- 1 taza de moras azucaradas o frambuesas

PREPARACIÓN

- Para la primera opción licúe el açaí, junto con leche de coco, plátanos y frambuesas, hasta obtener una mezcla con textura de helado. • Disponga los cereales y los ingredientes en diferentes *bowls* y combínelos a su gusto.

TIPS

Permita que sus hijos armen los platos de cereal, mientras usted los guía.



CUPCAKE DE ESPINACA, FETA Y ALMENDRAS


10
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- $\frac{3}{4}$ de taza de harina
- $\frac{1}{4}$ de taza de harina de almendras
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de hornear
- $\frac{1}{2}$ taza de bebida de almendras
- 1 huevo
- 1 cucharadita de azúcar
- $\frac{1}{4}$ de taza de almendras picadas
- 4 tazas de espinacas picadas
- 1 taza de queso feta desmenuzado
- Sal y pimienta al gusto

Para la crema

- 1 taza de queso crema
- 2 cucharadas de crema de leche
- 1 pizca de sal y de azúcar
- Cebollín y almendras picadas al gusto

PREPARACIÓN

• En un *bowl* mezcle la harina tamizada, harina de almendra y almendras picadas. • En otro *bowl* mezcle la leche de almendra, aceite de oliva, huevo, sal y pimienta. • Incorpore los ingredientes secos alternando con el queso y espinacas. Intégrelo todo. • Disponga la preparación en pirotines y luego en moldes de *cupcakes*. Hornee a temperatura media por 25 minutos. • Retire y deje enfriar. • Para preparar la crema en un *bowl* de cristal bata el queso crema con crema de leche, azúcar y sal. • Coloque la preparación en una manga pastelera y decore los *cupcakes* con el cebollín picado y almendras fileteadas.

TIPS

Incorporar dos porciones de vegetales de hoja verde al día es clave para una dieta equilibrada. Esta receta lo hace de manera deliciosa y nutritiva.



HELADO DE MANGO Y CHÍA



1
PORCIÓN

INGREDIENTES

- 3 tazas de mango en cubos, congelado
- 1 cucharada de miel de agave
- ½ taza de yogurt griego congelado por 30 minutos
- 1 cucharada de semillas de chía

PREPARACIÓN

- Licúe el mango con miel de agave, yogurt griego y chía a velocidad alta por tres minutos, hasta integrar bien y obtener una textura cremosa.
- Congele por unos minutos y sirva usando una cuchara para helados.

TIPS

Esta simple receta es rica en proteínas y fibra, gracias al yogurt griego y las semillas de chía que contiene.



SMOOTHIE VERDE



INGREDIENTES

- 1 ½ taza de hielo
- 1 plátano
- 1 puñado de hojas de espinaca
- 1/3 de taza de leche de almendras
- 1 cucharada de mantequilla de maní

PREPARACIÓN

- Licúe todos los ingredientes, hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea.
- Si desea que tome una textura más líquida, agregue un poco más de leche de almendras y si la quiere más cremosa, congele el plátano la noche anterior.

TIPS

Incorporar smoothies a su rutina diaria es una manera deliciosa de añadir más vegetales a su dieta. Su piel lucirá radiante, mientras más vegetales consuma.



BURRITO RANCHERO DE DESAYUNO

4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 8 tortillas de trigo

Para la salsa

- 4 tomates grandes maduros, sin piel y sin semillas
- ½ taza de cebolla perla picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 jalapeños sin semillas, cortados en dados pequeños
- 2 dientes de ajo machacados
- Sal, pimienta y comino a gusto

Para el relleno

- 2 tazas de lomo fino de res cocido y desmenuzado
- 1 taza de fréjol enlatado
- 1 taza de arroz cocido y sazonado
- 1 taza de papas cocidas, cortadas en dados
- ½ taza de cebolla perla picada
- 2 ramas de culantro picado
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 1 taza de queso fresco rallado
- 1/3 de taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Para preparar la salsa, lleve una sartén al fuego con el aceite de oliva, sofría cebolla y ajo hasta que estén transparentes. • Añada el jalapeño y saltee por tres minutos más. • Agregue los tomates, remueva y presiónelos con una cuchara de madera para que se vayan deshaciendo. • Sazone con la sal, pimienta y comino. Agregue el pimentón. • Reduzca el fuego y cocine tapado por 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Retire del fuego y reserve. • Para preparar el relleno, lleve una sartén al fuego con aceite de oliva. Espere a que caliente, saltee las papas hasta que estén doradas, retire y reserve. • Adicione la carne y cocine por cinco minutos. • Incorpore la cebolla y cocine por cinco minutos más. • Añada el fréjol, salsa y continúe la cocción por cinco minutos más. Incorpore el culantro picado. • Arme los burritos colocando una porción de arroz, la preparación de la carne y, por último, los quesos. Cierre el burrito y dórelo en una plancha. Sirva caliente. • Acompañe con guacamole y pico de gallo.



CHAUFA PERUANO DE QUINUA

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de quinua
- 1 pechuga de pollo
- 1 taza de pimiento rojo picado en juliana
- ½ taza de pimiento rojo picado en dados pequeños
- 3 huevos
- ½ taza de cebolla puerro picada
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 1 cucharadita de ají
- ½ taza de salsa de soya baja en sal
- Aceite de girasol al gusto

PREPARACIÓN

• Cocine la quinua hasta que el corazón blanco haya desaparecido y el grano se mantenga intacto. • Cierta y reserve. • Prepare una tortilla con los huevos, córtela en dados y reserve. • Lleve un wok al fuego con un chorrito de aceite de girasol y aceite de ajonjolí. • Añada el pollo cortado en dados, dore, retire del wok y reserve. • Adicione un chorrito adicional de aceite y sofría el pimiento por aproximadamente dos minutos. Incorpore el jengibre, pollo reservado, remueva y cocine por dos minutos más. • Añada la quinua, tortilla de huevo y salsa de soya, integre bien y sazone con ají. • Mezcle, rocíe con la cebolla puerro y sirva de inmediato.

TIPS

La quinua es un pseudocereal con bajo índice glucémico, lo cual ayuda a mantener los niveles en sangre estables.



PONQUÉ DE CHOCHOS, CANELA Y NUECES

12
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 taza de chochos
- 2 tazas de harina de chocho
- 1 taza de azúcar
- ½ taza de nueces picadas
- 1/3 de taza de pasas rubias
- 3 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de maicena
- 4 huevos
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ taza de leche de coco
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado
- 4 cucharadas de sirope de chocolate
- Crema chantillí para decorar

PREPARACIÓN

- Cierna la harina de chocho con polvo de hornear, canela en polvo y maicena.
- Bata las claras a punto de nieve y reserve.
- En un recipiente bata las yemas junto con azúcar hasta que estén cremosas. Añada la mantequilla, siga batiendo por cinco minutos más e incorpore vainilla.
- Adicione la harina, poco a poco, alternando con leche de coco.
- Con una espátula incorpore los chochos, nueces, pasas y claras batidas a punto de nieve. Hágalo en forma envolvente.
- Distribuya la mezcla en moldes de *cupcakes* y espolvoree ajonjolí.
- Lleve a un horno precalentado a temperatura media (180°C/ 350°F) y hornee por 25 minutos.
- Retire del horno, deje enfriar y decore con crema chantillí y el sirope de chocolate.



LASAÑA DE ZUCCHINI Y CHOCHOS



INGREDIENTES

- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 500 gramos de carne molida de res
- 2 zucchinis
- 1½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cebolla paiteña, cortada en aros
- 1 cebolla perla picada fino
- 3 dientes de ajo picados
- 1 lata de 400 gramos de tomates
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de comino
- 2 sobres de edulcorante
- 1 taza de queso ricotta
- 1 zanahoria mediana cortada en láminas
- ¼ de taza de queso parmesano rallado

Para la salsa bechamel

- 1½ taza de bebida de soya
- 2 cucharadas de harina de quinua
- ½ taza de chochos
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- ½ cucharada de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Para preparar la salsa bechamel, en una sartén derrita la mantequilla, incorpore la harina y tuéstela ligeramente. • Vierta la bebida de soya caliente y mezcle. • Agregue los chochos triturados, nuez moscada, salpimiente al gusto y reserve.
- Desmenuce la carne molida y cocínela en una sartén a fuego alto, por 10 minutos. Retire y reserve. • En otra sartén sofría las cebollas y ajo por un minuto, añada la carne y tomate enlatado picado. • Remueva, salpimiente, adicione albahaca, edulcorante, integre y reserve. • En un pírrex, previamente engrasado, disponga una capa de láminas de zucchini, una capa de zanahoria y cubra con un poco de salsa bechamel. • Añada la carne, una porción de los tres quesos y repita el proceso. Termine con una capa de queso mozzarella y rocíe con orégano. • Precaliente el horno a 180°C/350°F Hornee hasta dorar, retire y sirva.

TIPS

Los zucchinis son bajos en calorías y ricos en fibra y vitaminas, lo que ayuda a mejorar la digestión y a una mayor saciedad.



POKE BOWL DE SALMÓN 2 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 1 taza de zanahoria rallada
- 2 tazas de salmón cortado en dados
- 1 taza de quinua cocinada
- 1 cucharada de cebollín picado
- 1 taza de mango maduro cortado en dados
- 1 taza de edamame
- 1 taza de pepinillo cortado en dados
- 1 cucharada de ajonjolí tostado
- 1 cucharada de culantro picado
- ¼ de taza de cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal de ajo, sal de cebolla, sal y pimienta al gusto

Para el aliño

- 2 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- El zumo de 1 limón
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- ½ cucharadita de wasabi

PREPARACIÓN

• Para preparar el aliño, bata todos los ingredientes hasta integrarlos bien. • Divida el aliño en dos porciones, coloque el salmón en una bolsa plástica, añada una porción del aliño y deje marinar por 20 minutos en refrigeración. • En una sartén con aceite sofría la cebolla, añada la quinua, sazone con sal de ajo, sal de cebolla, sal y pimienta. Incorpore el culantro. Remueva e integre bien. • Para armar el *bow*l coloque la quinua, edamame cocinado y distribuya el resto de ingredientes de forma ordenada. Vierta el resto del aliño y sirva.

TIPS

El salmón aporta una buena dosis de Omega 3, que promueve la salud cognitiva.



ENSALADA DE FRESAS Y MUFFINS DE POLLO


8
PORCIONES

INGREDIENTES

Para los muffins de pollo

- 3 huevos
- 2 cucharadas de maicena
- ½ taza de harina
- ¼ de taza de crema de leche
- 1 taza de pollo cocinado en trocitos
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- ¾ de taza de queso crema
- 1 cucharada de perejil picado
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto

Ensalada de fresas

- 2 sobres de estevia
- 2 atados de rúcula
- 2 atados de espinaca baby
- ½ taza de brotes
- 16 frutillas
- 1 taza de nueces
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- ¼ de taza de aceite de oliva
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- Para preparar los muffins, mezcle los huevos con la crema de leche, queso crema, sal y pimienta. • Agregue la harina y maicena poco a poco, mezclando para que no quede ningún grumo. • Incorpore el pollo, cebolla, perejil, nuez moscada, ajo en polvo y mezcle. • En un molde para muffins, disponga pirotines y dentro de los mismos, coloque la preparación. • Hornee a 180 °C por 15 minutos. • Para preparar la vinagreta, mezcle el vinagre con sal, dos sobres de estevia y agregue poco a poco el aceite de oliva. Mezcle. • En un tazón, disponga la rúcula, espinaca, brotes, frutilla picada y nueces. • Aderece con la vinagreta.

TIPS

Si desea reducir el aporte de grasas de la receta, puede reemplazar la crema de leche por yogurt griego, que además de tener bajo contenido de grasa, aporta proteína.



CANELONES DE ESPINACA Y RICOTTA

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 8 canelones de espinaca
- 2 tazas de leche
- 1 taza de queso ricotta desmenuzado
- ½ taza de harina
- 3 cucharadas de mantequilla
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cebolla blanca picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de espinaca picada
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Sofría en aceite de oliva la cebolla blanca y ajo. Agregue la espinaca, sal, pimienta y cocine.
- Incorpore el queso ricotta con sal.
- Prepare una salsa bechamel, derritiendo la mantequilla, adicionando harina y mezclando.
- Agregue la leche caliente y mezcle hasta que la salsa espese.
- Rocíe sal, pimienta y nuez moscada.
- Rellene los canelones con la preparación de queso y espinaca.
- En un recipiente para horno, disponga una capa de salsa bechamel, los canelones y cubra con más salsa.
- Hornee a 180 °C por 20 minutos.

TIPS

Acompañe este plato con una ensalada fresca hecha con vegetales varios, frutos secos o semillas tostadas y una vinagreta a su gusto para complementar.