



MISIÓN: JAPÓN

¡Listo para el reto japonés en casa!

Regla de oro:

Actitud positiva y ganas de probar nuevos sabores.

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio

*no
cuestan
más*

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

PASO 1: LA LISTA DE COMPRA

買い物リスト

OBJETIVO

Llenar su carrito con los ingredientes clave sin perderse en el pasillo.

- ✓ **Arroz japonés:** porque sin un buen arroz, no hay cocina japonesa.
- ✓ **Salsa de soya + vinagre de arroz:** infaltable del sabor nipón.
- ✓ **Alga nori:** no solo para sushi, sino para darle un toque umami a lo que sea.
- ✓ **Jengibre encurtido:** la chispa ácida que equilibra los sabores.
- ✓ **Tofu:** proteína versátil y deliciosa.
- ✓ **Fideos ramen:** porque una noche de sopa japonesa siempre es una gran idea.
- ✓ **Verduras:** hongos shiitake, zanahoria, pepinillo, cebollín, aguacate, son indispensables para el toque de frescura.
- ✓ **Proteína:** atún rojo, camarones y salmón son una buena opción para sushi. Huevos, pollo y cerdo para platillos variados.
- ✓ **Semillas:** semillas de sésamo.
- ✓ **Bebida:** té verde, delicioso y ayuda a una buena digestión. Puede servirlo tibio o caliente.
- ✓ **Vajilla y utensilios:** para crear el ambiente ideal, la vajilla, los palillos y la esterilla son muy importantes si desea preparar sushi.

PASO 2: ¡A COCINAR!

料理をしましょう



SUSHI EN 5 PASOS



OBJETIVO

Escoge un plato y ¡a cocinar!

PREPARACIÓN

- Prepare arroz japonés (solo agua y arroz, nada de complicaciones).
- Mezcle con un toque de vinagre de arroz, azúcar y sal.
- Corte el aguacate, zanahoria y pepinillo en tiras.
- Tenga el cebollín listo.
- Puede tener preparado atún rojo crudo, camarones cocinados o salmón ahumado.
- Coloque el alga nori en la esterilla, luego el arroz con los ingredientes que guste y ¡listo!
- Si gusta puede untar queso crema sobre el arroz antes de los otros ingredientes.
- Un maki casero en minutos.
- Acompañe con salsa de soya, jengibre encurtido y wasabi para un bocado inolvidable.

CONSEJO

No tiene que ser sushi perfecto. Lo importante es la experiencia. ¿Salió chueco? ¡Más auténtico, más casero, más divertido!



RAMEN EN 10 MINUTOS, SIN COMPLICACIONES



OBJETIVO

Hacer un **ramen casero** sin necesidad de un chef.

PREPARACIÓN

- Prepare el caldo de pollo o cerdo con ajo, jengibre y cebolla, hierva de 20 a 40 minutos.
- Añada salsa de soya al gusto.
- Cocine los fideos según las instrucciones del empaque.
- Agregue las proteínas: huevo cocido, panceta de cerdo o pollo a la parrilla.
- Decore con cebollín picado, algas nori, hongos shiitake. ¡Sirva caliente!

TIP RELÁMPAGO

El ramen no es sopa, es una experiencia. Use palillos y sorba sin miedo!



DONBURI – RÁPIDO, DELICIOSO Y EQUILIBRADO



OBJETIVO

Crear un plato japonés en **menos de cinco minutos** con lo que acaba de comprar.

PREPARACIÓN

Fórmula de un Donburi (tazón japonés perfecto)

- Base: arroz japonés caliente.
- Proteína: tofu frito, pollo teriyaki o huevo (duro o frito).
- Topping: cebolleta, alga nori y semillas de sésamo.
- Salsa: mezcla soya + azúcar. ¡Le cambiará la vida!

DATO CURIOSO

*Este es el "plato de emergencia" en Japón.
Rápido, nutritivo y absolutamente delicioso.*

UN CIERRE DIGNO DE JAPÓN

OBJETIVO: lograr el acompañamiento perfecto.

RETO EXTRA

Prepare una noche temática japonesa para su familia y/o amigos. Platos pequeños, música de fondo y cero distracciones.



TÉ MATCHA

La bebida antioxidante favorita de Japón que se sirve con la comida.



MOCHIS

Dulces de arroz con texturas increíbles, listos para servir y degustar.

Queremos que **sus compras** se conviertan en una nueva experiencia, **explorando nuevos sabores y culturas**. Ahora es Japón, y luego vendrán más sabores para descubrir.