

PLATILLOS
SALUDABLES



SALUD EN EL NEGOCIO

Hoy en día, tener una mezcla saludable, no sólo en lo que comemos, sino también en la manera en la que manejamos nuestro negocio, es un tema que no debemos perder de vista.

Entender cuáles son los componentes que nos mantendrán en equilibrio es fundamental. Desde el punto de vista nutricional, es importante considerar estos tres grupos de alimentos: **Frutas y verduras:** aportan vitaminas, minerales, fibra y agua; **cereales y leguminosas** brindan principalmente hidratos de carbono, lo cual se traduce en energía para mantenernos activos durante el día y **productos de origen animal y leguminosas** su aporte principal son las proteínas indispensables para la construcción y mantenimiento de los tejidos. Adicionalmente, debemos considerar incluir algo de grasas, las cuales son una fuente muy eficiente de energía además de ayudar a la absorción y transporte de nutrientes liposolubles como son las vitaminas A,D, E y K. Las grasas al igual que los azúcares, siempre que se usen con moderación, son muy útiles por su contribución al atractivo general de los alimentos ya que ayudan a resaltar los sabores, mejorar la textura y apariencia de los mismos.

Aquí es dónde vale la pena, mencionar la importancia de los componentes psicológicos y sociales que los alimentos tienen, además de su función meramente biológica de ser el vehículo para que nuestro cuerpo reciba los nutrientes que requiere.

En el reporte mundial del menú realizado por Unilever en 2012, que sirvió de base para el diseño e implementación del proyecto **"Nutrición que Atrae"**, los consumidores declararon 3 barreras fundamentales ante la elección de platillos saludables:



«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades» Organización Mundial de la Salud

BARRERAS ANTE EL COMER DE FORMA MÁS SALUDABLE

"Me quedo con hambre"
45%

"Es más caro"
57%

"Falta sabor"
43%



Partiendo de este conocimiento, los chefs y los nutriólogos del medio de servicios de alimentos tenemos que aprovechar nuestra experiencia y creatividad para diseñar platillos, que venciendo las barreras mencionadas, resulten en opciones atractivas desde las perspectivas sensoriales, económicas, gastronómicas, sociales, psicológicas y nutrimentales.

Nutrición que Atrae, el equipo de Chefs y Nutriólogos de Unilever Food Solutions, plantean realizar pequeños cambios en cada platillo que al volverse ya una forma de trabajo cotidiana resulten en grandes beneficios para el comensal y por supuesto para el negocio.

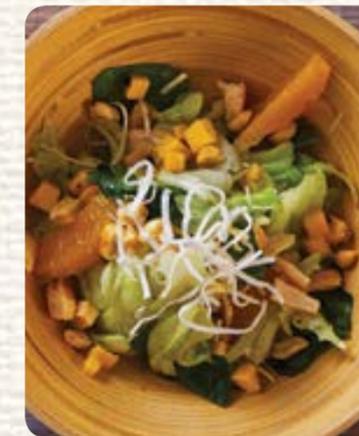
LOS 5 PASOS PROPUESTOS EN NUTRICIÓN QUE ATRAE SON:

- Más frutas y verduras
- Menos grasa
- Descripción más atractiva
- Reducir porciones
- Métodos de cocción

A través de la implementación de uno o todos los pasos mencionados, cualquier platillo puede ser transformado en una versión ligeramente más saludable conservando los atributos más relevantes para el consumidor: sabor, precio y satisfacción.

En la pasada edición de **Nutrición que Atrae**, logramos integrar un menú saludable y completo, que comparado con el original **nos ofrece una reducción del 67% de las calorías, 73% en grasas saturadas, 71% colesterol y 42% de sodio.** Estas reducciones en el aporte calórico y en los nutrimentos clave asociados al desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas, indudablemente se convierten en un beneficio relevante para el comensal mexicano. En un escenario de salud pública en donde el sobrepeso y la obesidad son tema de todos los días, cualquier contribución desde la trinchera de los servicios de alimentos es bienvenida.

MENÚ SALUDABLE



Ensalada
caribeña



Tamal
verde



Bizcocho
de frambuesa

El consumo de 1,000 a 1,250 kcal. extras al día durante una semana, nos conducen al aumento de 1 kg. de peso. Con este menú saludable para una comida se logró una reducción de 1,077 kcal. vs. su versión original. De tal forma que sin sacrificar sabor, precio o satisfacción, podemos contribuir a que el comensal reduzca significativamente su consumo total de calorías, lo cual verá reflejado en la reducción y mantenimiento de un peso saludable. ¿Atractivo?

En definitiva, hoy la tendencia de la comida saludable en los menús se hace cada vez más necesaria, la mayoría de los negocios dedicados al servicio de alimentos, han tenido que irlos incorporando de forma gradual y progresiva.

¡De igual manera, entender la mezcla ideal para cuidar las finanzas en nuestro negocio es vital! El secreto está en entender lo que hacemos ya que escoger el menú adecuado, usar los ingredientes adecuados, transformarlos adecuadamente, servir las porciones correctas y generar menos basura, mantendrán el balance adecuado en tu negocio. A continuación, presentamos algunos consejos para mantener el negocio en forma, síguelos al pie de la letra y verás los resultados:



1. Asegúrate que todas tus recetas estén **ESTANDARIZADAS**. Usa herramientas que te permitan medir los ingredientes correctamente y trabaja con los utensilios y técnicas de corte adecuadas para evitar mermas en la preparación. Recuerda que todo lo que va de más a la basura es dinero en forma de... cualquier ingrediente.

2. Escoge bien a tus **PROVEEDORES**. El cuidado previo a la llegada de tus materias primas es muy importante, de lo contrario, el tiempo de vida útil y la calidad de los alimentos se verá considerablemente mermada. Crea un manual con las reglas de oro para garantizar tu calidad porque lo que bien empieza bien acaba y viceversa; todos los perecederos mal cuidados se volverán desperdicios y adivina ¿qué? Esto impacta directamente al **COSTO**.

3. ¡Muestra tu profesionalismo y mantente **ACTUALIZADO**. Usa técnicas vanguardistas que garanticen experiencias inolvidables para tus comensales, haciéndolo entregarás platillos jugosos, de buen color, aromáticos y sobre todo; con mucho sabor! Esto te mantendrá en la mente de los consumidores, te recomendarán y te visitarán nuevos clientes, generando ganancias que deberás cuidar mucho y reinvertir correctamente.

4. Sé **HONESTO** con tus clientes. Sirve sólo lo que el cliente se puede comer, platos demasiado llenos regresarán con sobrantes a la cocina. Estos alimentos se irán al basurero sin beneficio para nadie. Por el contrario, sólo generarán problemas de espacio y fauna nociva, es decir, costos no previstos que pueden perfectamente ser controlados bajando porciones y haciendo una mejor descripción de tus platos para que el cliente entienda lo que está comiendo. Recuerda que los platos que regresan limpios son símbolo de éxito y felicitaciones al Chef.



Para concluir te recomendamos que consumas productos locales y que estarán siempre frescos y contribuirás a dejar una huella ecológica menor a la que dejan los productos que vienen de lugares lejanos y ya que hablamos de salud con esto ayudas al planeta a mantenerse sano.

En esta entrega de **Nutrición que Atrae**, te traemos nuestra **propuesta aplicada a la "Comida de la Calle"** esperemos que la disfrutes y te inspire a ser un agente de cambio en el camino hacia una alimentación más saludable para el comensal y tu negocio.

Los límites en la gastronomía están dados por tu capacidad creativa y de innovación, nosotros estamos aquí para apoyarte en todo el proceso.





INGREDIENTES:

Elote en grano	0.150 kg
Agua	0.100 L
Mayonesa Hellmann´s®	0.015 L
Crema	0.005 L
Queso rayado	0.005 kg
Jugo de limón	0.005 kg
Chile piquín	0.001 kg
Epazote	0.001 kg
Sal	0.002 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Colocar el grano de elote en una olla con el agua y el epazote. Llevar a ebullición. Retirar del fuego.
- paso 2** Colocar en un vaso la preparación anterior.
- paso 3** Agregar mayonesa, queso cheddar, crema y queso rallado.
- paso 4** Espolvorear con sal, chile piquín y jugo de limón.
- paso 5** Servir.

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO
234 kcal	6 g	31 g
GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS
12 g	3 g	0 g
COLESTEROL	FIBRA	SODIO
19 g	4 g	914 mg

INGREDIENTES:

Elote en grano asado	0.125 kg
Nopales cocidos en brunoise	0.025 kg
Mayonesa Hellmann´s Light®	0.010 L
Agua	0.100 L
Queso rayado	0.005 kg
Jugo de limón	0.005 kg
Chile piquín	0.001 kg
Epazote	0.001 kg
Sal	0.002 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Colocar el grano de elote y los nopales en una olla con el agua y epazote, llevar a ebullición. Retirar del fuego.
- paso 2** Colocar en un vaso la preparación anterior.
- paso 3** Agregar mayonesa y queso rallado.
- paso 4** Espolvorear con sal, chile piquín y jugo de limón.
- paso 5** Servir.

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO
147 kcal	5 g	27 g
GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS
4 g	1 g	0 g
COLESTEROL	FIBRA	SODIO
9 g	4 g	914 mg



BENEFICIOS:



INGREDIENTES:

Aguacate	0.100 kg
Chile serrano	0.001 kg
Cilantro picado	0.001 kg
Cebolla picada	0.010 kg
Jitomate cortado en cubos	0.015 kg
Jugo de limón	0.002 L
Sal	0.001 kg
Totopos de tortilla de maíz fritos comercial	0.030 kg

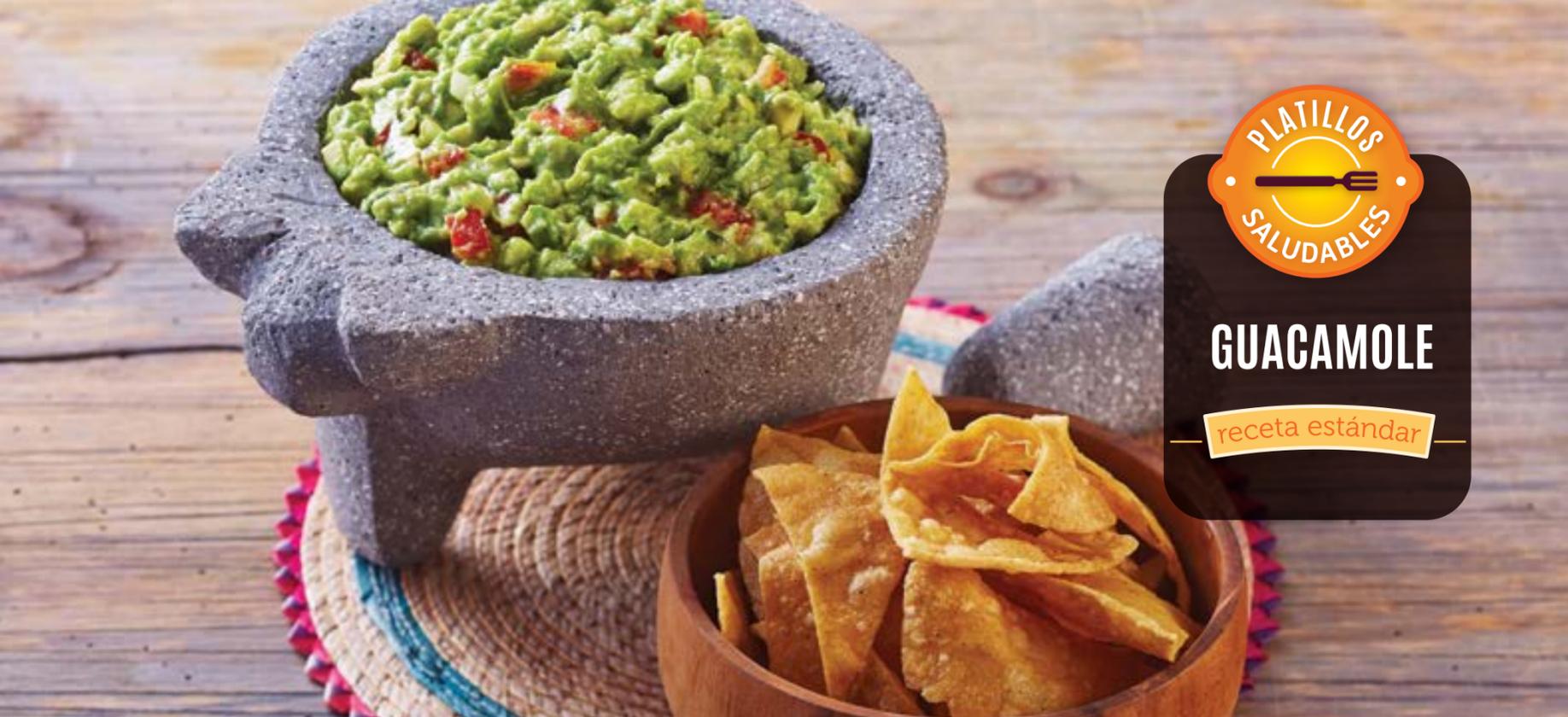
MODO DE PREPARACIÓN:

paso 1 Martajar aguacate.

paso 2 Mezclar el resto de los ingredientes, rectificar sazón.

paso 3 Servir.

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
301 kcal	2 g	27 g	2 g	21 g	5 g	0 g	0 g	9 g	271 mg



PLATILLOS SALUDABLES

GUACAMOLE

receta estándar

INGREDIENTES:

Aguacate en cubos	0.070 kg
Chile serrano picado	0.001 kg
Cilantro picado	0.001 kg
Cebolla picada	0.010 kg
Jitomate cortado en cubos	0.010 kg
Jugo de limón	0.002 L
Knorr® Caldo de Pollo	0.001 kg
Tomate en cubos	0.010 kg
Totopos de tortillas de nopal horneado	0.030 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

paso 1 Martajar aguacate.

paso 2 Mezclar el resto de los ingredientes. Rectificar sazón.

paso 3 Servir.

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
168 kcal	2 g	17 g	2 g	10 g	2 g	0 g	0 g	12 g	226 mg



PLATILLOS SALUDABLES

GUACAMOLE

receta saludable

BENEFICIOS:





CALDO DE QUESO

receta estándar



INGREDIENTES:

Caldo de pollo	0.200 L
Jitomate molido y colado	0.050 kg
Sal	0.003 kg
Aceite	0.010 L
Papa cocida pelada y en cubitos	0.030 kg
Chilaca asada en juliana	0.020 kg
Cebolla picada finamente	0.010 kg
Ajo picado finamente	0.001 kg
Chile serrano picado finamente	0.002 kg
Leche evaporada	0.020 L
Queso fresco o panela en cubos	0.040 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Hacer un caldo de tomate con el caldo de pollo y el tomate rojo molido sazonar con sal.
- paso 2** En una sartén calentar el aceite y saltear la cebolla, ajo, chiles y papa hasta dorar. Reservar.
- paso 3** Temperar la leche evaporada y adiccionarla al caldo de tomate, dejar hervir.
- paso 4** Adicionar la mezcla de verduras previamente salteada al caldo y dejar cocer por 15 min. más.
- paso 5** Rectificar sazón. Agregar el queso y servir.

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	
300 kcal	13 g	15 g	
AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	
4 g	21 g	10 g	
GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
1 g	33 g	2 g	1954 mg

INGREDIENTES:

Agua	0.250 L
Knorr® Base para Sopa de Tomate	0.008 kg
Aceite de oliva	0.005 L
Papa cocida pelada y en brunoise	0.010 kg
Chayote cocido	0.020 kg
Chilaca asada en brunoise	0.020 kg
Cebolla picada finamente	0.010 kg
Ajo picado finamente	0.005 kg
Chile serrano picado finamente	0.005kg
Leche evaporada	0.020 L
Queso fresco o panela en brunoise	0.040 kg
Cilantro picado finamente	0.002 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Hidratar Knorr® Base para Sopa de Tomate con el agua, llevar a ebullición.
- paso 2** En una sartén calentar el aceite y saltear la cebolla, ajo, chiles, papas y chayote hasta dorar. Reservar.
- paso 3** Temperar la leche evaporada y adiccionarla a toda la base para sopa. Dejar hervir.
- paso 4** Adicionar la mezcla de verduras previamente salteadas al caldo y dejar cocer por 15 min. más.
- paso 5** Rectificar sazón. Agregar queso, cilantro y servir.

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	
244 kcal	10 g	14 g	
AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	
3 g	17 g	7 g	
GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
1 g	33 g	2 g	1517 mg

BENEFICIOS:



CALDO DE QUESO

receta saludable





BENEFICIOS:



INGREDIENTES:

Lechuga	0.025 kg
Espinaca	0.015 kg
Pechuga de pollo asada en cubos	0.020 kg
Supremas de naranja	0.010 kg
Mango en cubos	0.010 kg
Cacahuete	0.005 kg
Coco rallado	0.005 kg
Miel	0.005 kg
Mostaza	0.003 L
Aceite de oliva	0.008 kg
Sal	0.001 L
Pimienta	0.001 kg

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
331 kcal	7 g	51 g	46 g	13 g	3 g	0 g	7 g	2 g	997 mg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Trocear la lechuga y la espinaca.
- paso 2** Tostar ligeramente el coco y el cacahuete.
- paso 3** Emulsionar aceite de oliva, miel y mostaza.
- paso 4** Mezclar todos los ingredientes en un bowl y aderezar con la preparación anterior.
- paso 5** Servir.

INGREDIENTES:

Lechuga	0.025 kg
Espinaca	0.025 kg
Pechuga de pollo asada en julianas	0.010 kg
Supremas naranja	0.010 kg
Mango en cubos	0.010 kg
Cacahuete	0.005 kg
Coco rallado	0.005 kg
Hellmann's® Aderezo Honey Mustard	0.015 L

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
126 kcal	4 g	12 g	8 g	7 g	2 g	0 g	6 g	2 g	260 mg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Trocear lechuga y espinaca.
- paso 2** Tostar ligeramente el coco y el cacahuete.
- paso 3** Mezclar todos los ingredientes en un bowl y aderezar con Hellmann's® Aderezo Honey Mustard.
- paso 4** Servir.



ENSALADA DE ALUBIAS

receta estándar



INGREDIENTES:

Alubias blancas cocidas	0.090 kg
Cebolla blanca picada	0.005 kg
Jitomate en cubos	0.030 kg
Cilantro fresco en hojas	0.003 kg
Sal	0.0005 kg
Pimienta negra molida	0.00025 kg
Vinagre blanco	0.010 L
Aceite de oliva	0.015 L
Tocino frito	0.020 kg
Chile cuaresmeño en cubos	0.005 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

paso 1 Mezclar todos los ingredientes. Rectificar sazón.

paso 2 Servir.

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	
380 kcal	11 g	25 g	
AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	
2 g	27 g	6 g	
GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
0 g	14 g	6 g	552 mg

INGREDIENTES:

Alubias blancas cocidas	0.080 kg
Cebolla blanca picada	0.005 kg
Jitomate en cubos	0.020 kg
Cilantro fresco en hojas	0.003 kg
Pimienta negra molida	0.00025 kg
Knorr® Suiza Caldo de Pollo	0.0004 kg
Lechuga romana en tiras	0.010 kg
Pimiento morrón amarillo	0.002 kg
Pimiento morrón rojo	0.002 kg
Nopales	0.015 kg
Vinagre Blanco	0.010 L
Aceite de oliva	0.005 L
Chile cuaresmeño en cubos	0.005 kg
Jamón ahumado de pavo	0.015 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

paso 1 Mezclar todos los ingredientes. Rectificar sazón.

paso 2 Servir.

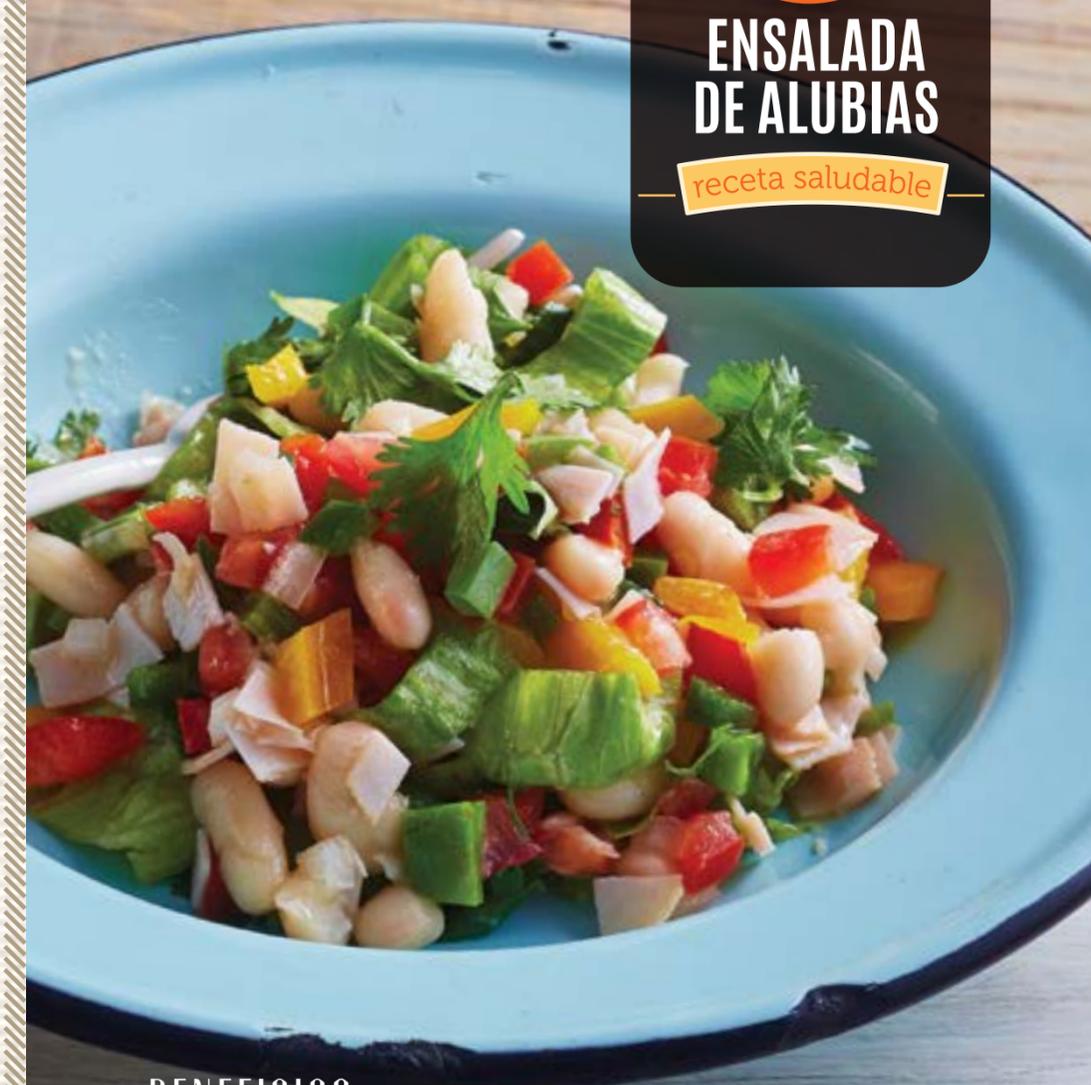
CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	
190 kcal	11 g	23 g	
AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	
2 g	6 g	1 g	
GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
0 g	11 g	6 g	475 mg

BENEFICIOS:



ENSALADA DE ALUBIAS

receta saludable



INGREDIENTES:

Nopales cocidos (en cubos)	0.100 kg
Jitomate en cubos	0.050 kg
Cebolla en juliana	0.020 kg
Cilantro picado	0.001 kg
Queso panela rayado	0.050 kg
Aceite de oliva	0.010 L
Limón	0.010 L
Orégano	0.00025 kg
Sal	0.001 kg

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
279 kcal	12 g	9 g	22 g	8 g	0 g	35 g	3 g	765 mg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Mezclar nopales, jitomate, cebolla y queso panela.
- paso 2** Elaborar un aliño con aceite, jugo de limón, sal y orégano e incorporar a la ensalada.
- paso 3** Rectificar sazón y terminar con el cilantro picado. Servir.



INGREDIENTES:

Nopales cocidos (en cubos)	0.100 kg
Jitomate en cubos	0.050 kg
Tomate verde	0.010 kg
Cebolla cambray en rodajas	0.020 kg
Cilantro picado	0.001 kg
Queso panela en cubos	0.030 kg
Aceite de oliva	0.005 L
Limón	0.005 L
Orégano	0.00025 kg
Knorr® Caldo de Pollo	0.001 kg

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
176 kcal	8 g	9 g	13 g	5 g	0 g	21 g	3 g	451 mg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Mezclar nopales, jitomate, tomate, cebolla y queso panela.
- paso 2** Elaborar un aliño con aceite, jugo de limón, Knorr® Caldo de Pollo y orégano e incorporar a la ensalada.
- paso 3** Rectificar sazón y terminar con el cilantro picado. Servir.



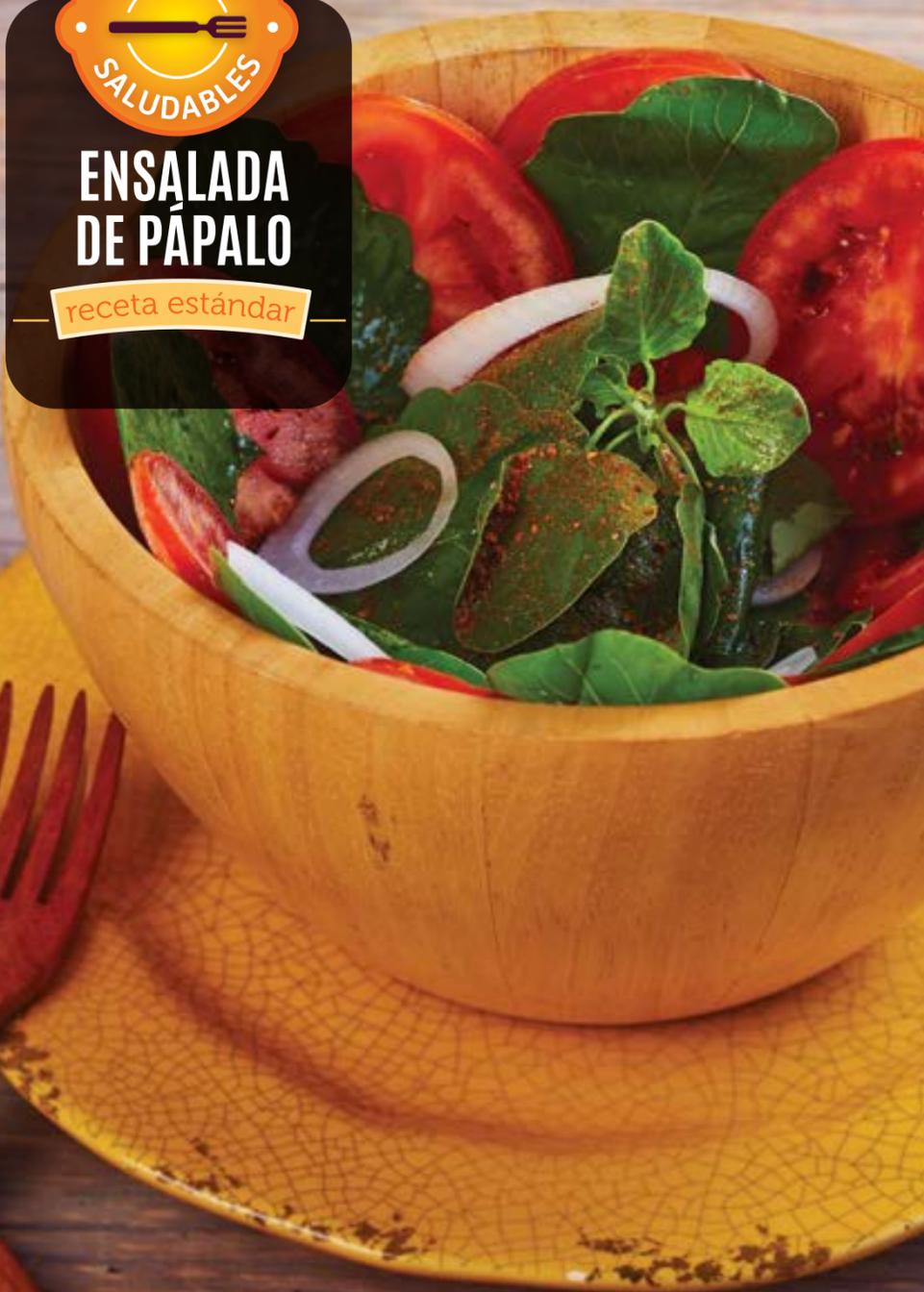
BENEFICIOS:



PLATILLOS SALUDABLES

ENSALADA DE PÁPALO

receta estándar



INGREDIENTES:

Pápalo	0.050 kg
Jitomate	0.030 kg
Cebolla blanca	0.010 kg
Jugo de limón	0.020 L
Aceite de soya	0.030 L
Sal	0.002 kg
Chile de árbol en polvo	0.001 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Lavar y desinfectar el pápalo. Deshojar y reservar.
- paso 2** Cortar el jitomate en cubos pequeños y rebanar la cebolla en medias lunas. Reservar.
- paso 3** En un bowl emulsionar el aceite y el jugo de limón. Incorporar sal y chile en polvo. Mezclar perfectamente.
- paso 4** Cortar el aguacate en cubos y agregarlos en la mezcla de aceite y limón para evitar oxidación.
- paso 5** Mezclar todos los vegetales en un bowl. Una vez mezclados aliñar con el aceite y limón y agregar los cubos de aguacate.

CALORÍAS 291 kcal	PROTEÍNAS 1 g	HIDRATOS DE CARBONO 5 g
AZÚCAR 2 g	GRASAS TOTALES 30 g	GRASAS SATURADAS 5 g
GRASAS TRANS 0 g	COLESTEROL 0 g	FIBRA 1 g
		SODIO 778 mg

INGREDIENTES:

Pápalo	0.050 kg
Jitomate cherry rojo	0.010 kg
Jitomate cherry amarillo	0.010 kg
Cebolla morada	0.010 kg
Jugo de limón	0.020 L
Rábano	0.005 kg
Aceite de oliva	0.015 L
Knorr® Caldo de Pollo	0.002 kg
Chile de árbol en polvo	0.001 kg
Aguacate	0.030 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Lavar y desinfectar el pápalo. Deshojar y reservar.
- paso 2** Cortar los jitomates en mitades, rebanar la cebolla en medias lunas y cortar el rábano en rodajas. Reservar.
- paso 3** En un bowl emulsionar el aceite y el jugo de limón. Disolver el Knorr® Caldo de Pollo e incorporar el chile en polvo. Mezclar perfectamente.
- paso 4** Laminar el aguacate.
- paso 5** Mezclar todos los vegetales, aliñar con el aceite y limón y decorar con aguacate.

CALORÍAS 190 kcal	PROTEÍNAS 11 g	HIDRATOS DE CARBONO 23 g
AZÚCAR 2 g	GRASAS TOTALES 6 g	GRASAS SATURADAS 1 g
GRASAS TRANS 0 g	COLESTEROL 11 g	FIBRA 6 g
		SODIO 475 mg

BENEFICIOS:

REDUCCIÓN DE CALORÍAS

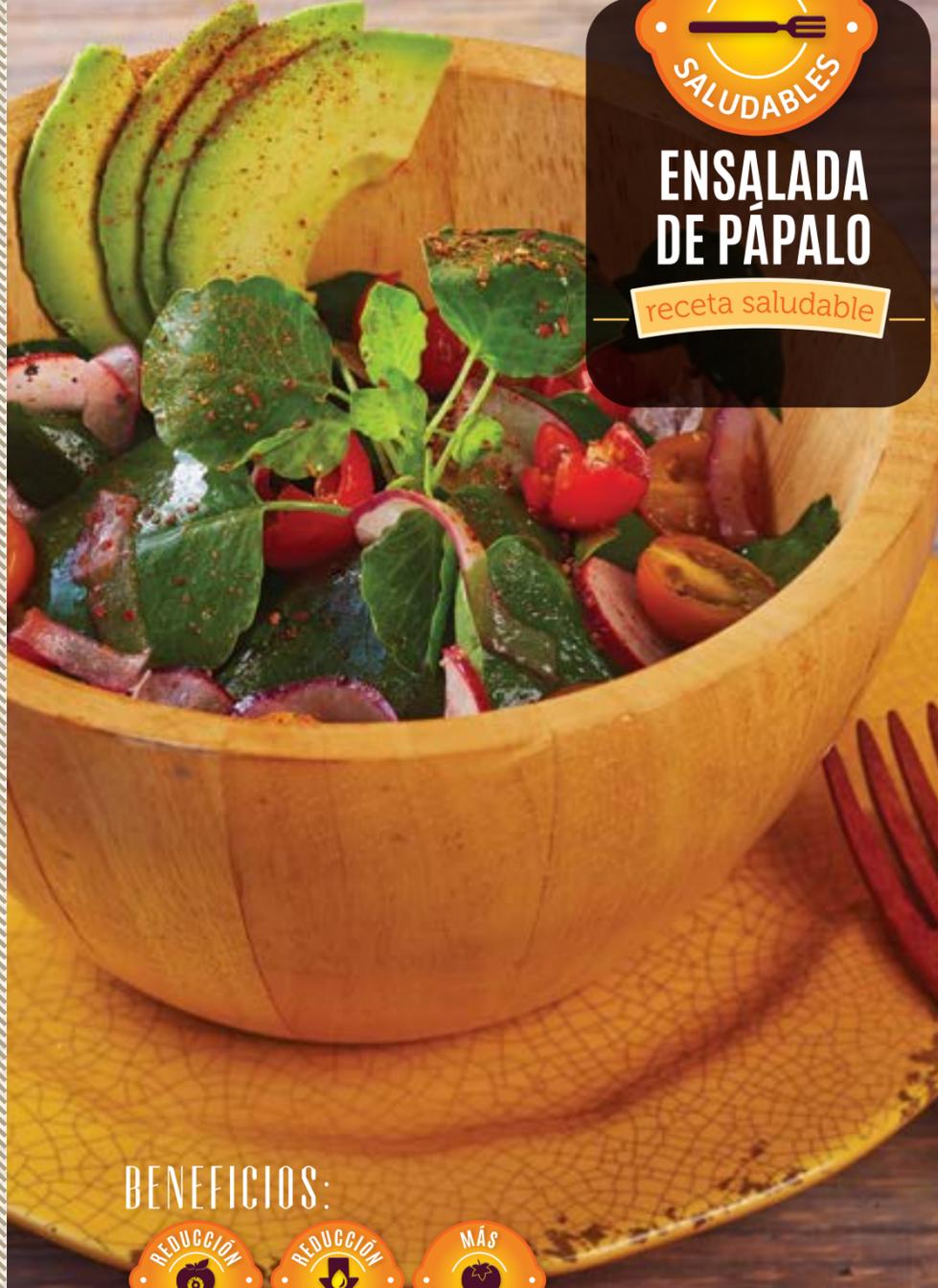
REDUCCIÓN DE GRASA

MÁS VEGETALES

PLATILLOS SALUDABLES

ENSALADA DE PÁPALO

receta saludable





PACHOLA

receta estándar



PACHOLA

receta saludable

BENEFICIOS:



INGREDIENTES:

Cebolla finamente picada	0.010 kg
Ajo finamente picado	0.002 kg
Carne de res molida 80-20%	0.045 kg
Carne de cerdo molida 72-28%	0.045 kg
Perejil finamente picado	0.001 kg
Pan duro remojado en leche	0.010 kg
Clavo	0.001 kg
Harina	0.002 kg
Pimienta negra molida	0.001 kg
Orégano	0.001 kg
Aceite	0.050 L
Sal	0.002 kg
Lechuga	0.010 kg
Jitomate	0.010 kg
Cebolla	0.005 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Mezclar cebolla, ajo, las carnes, el perejil finamente picado, pan remojado y sazonar con especias.
- paso 2** En la tortilladora y entre plásticos, aplanar la mezcla de carne. Poner en charola y esparcir encima un poco de harina para que se seque la pachola.
- paso 3** Freír en aceite caliente por ambos lados.
- paso 4** Servir pachola y acompañar con ensalada de lechuga jitomate y cebolla.

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
734 kcal	16 g	7 g	1 g	72 g	15 g	5 g	67 g	2 g	859 mg

INGREDIENTES:

Carne molida de res 90-10%	0.035 kg
Carne molida de cerdo 84-16%	0.035 kg
Pimienta negra molida	0.001 kg
Clavo	0.001 kg
Agua	0.015 kg
Orégano	0.001 kg
Knorr® Sazonador de Carne Molida	0.008 kg
Champiñón	0.045 kg
Lechuga	0.020 kg
Jitomate	0.020 kg
Cebolla	0.010 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Hidratar Knorr® Sazonador de Carne Molida con agua y dejar reposar 5 min.
- paso 2** Mezclar las carnes con el sazónador y las especias.
- paso 3** En la tortilladora y entre plásticos, aplanar la mezcla de carne y asar por ambos lados. Saltear los champiñones y sazonar con sal.
- paso 4** Servir pachola y colocar champiñones salteados encima, acompañar con ensalada de lechuga jitomate y cebolla.

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
191 kcal	17 g	9 g	3 g	10 g	4 g	2 g	47 g	2 g	591 mg

PLATILLOS SALUDABLES

LONCHE BAÑADO

receta estándar



INGREDIENTES:

Jitomate	0.025 kg
Caldo de pollo	0.250 L
Orégano	0.001 kg
Chiles chipotle en lata	0.010 kg
Sal	0.004 kg
Hellmann´s® Mayonesa Real	0.010 kg
Crema	0.040 L
Pierna de cerdo cocida y deshebrada	0.050 kg
Jitomate rebanado delgado	0.020 kg
Cebolla en juliana	0.010 kg
Aguacate rebanado	0.020 kg
Bolillos pequeños	1 pza

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Licuar jitomate, caldo de pollo, orégano, chile chipotle, sal, mayonesa y crema, rectificar sazón. Reservar.
- paso 2** Partir los bolillos por la mitad a lo largo y untarlos con el resto de la crema. Agregar a una tapa la carne deshebrada, la cebolla, jitomate y aguacate.
- paso 3** Colocar la segunda tapa de pan y calentar los lonches en horno o plancha.
- paso 4** Servir los lonches calientes partidos por la mitad y bañarlos con la salsa.

CALORÍAS 448 kcal	PROTEÍNAS 21 g	HIDRATOS DE CARBONO 39 g
AZÚCAR 7 g	GRASAS TOTALES 25 g	GRASAS SATURADAS 8 g
GRASAS TRANS 1 g	COLESTEROL 61 g	FIBRA 5 g
	SODIO 2573 mg	

INGREDIENTES:

Knorr® Pasta de Tomate	0.020 kg
Knorr® Caldo de Pollo	0.005 kg
Agua	0.200 L
Orégano	0.001 kg
Chiles chipotle en lata	0.010 kg
Hellmann´s® Mayonesa Light	0.010 kg
Crema	0.020 kg
Lomo de cerdo a la plancha rebanado fino	0.050 kg
Jitomate rebanado delgado	0.020 kg
Cebolla en juliana	0.010 kg
Aguacate rebanado	0.020 kg
Bolillos pequeños integrales	1 pzas
Lechuga romana fileteada	0.015 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Calentar el agua e hidratar Knorr® Caldo de Pollo. Dejar enfriar.
- paso 2** Licuar caldo de pollo, Knorr® Pasta de Tomate, Hellmann´s® Mayonesa Light, chipotle, orégano y la mitad de la crema. Licuar y reservar.
- paso 3** Partir los bolillos por la mitad a lo largo y untarlos con el resto de la crema. Agregar a una tapa el lomo de cerdo, la cebolla, jitomate, aguacate y lechuga.
- paso 4** Colocar la segunda tapa de pan y calentar los lonches en horno o plancha.
- paso 5** Servir los lonches calientes partidos por la mitad y bañarlos con la salsa. Se puede sustituir el lomo de cerdo por pollo deshebrado, jamón o queso panela.

CALORÍAS 330 kcal	PROTEÍNAS 19 g	HIDRATOS DE CARBONO 36 g
AZÚCAR 7 g	GRASAS TOTALES 13 g	GRASAS SATURADAS 4 g
GRASAS TRANS 0 g	COLESTEROL 45 g	FIBRA 8 g
	SODIO 1626 mg	



PLATILLOS SALUDABLES

LONCHE BAÑADO

receta saludable

BENEFICIOS:

REDUCCIÓN DE CALORÍAS

REDUCCIÓN DE GRASA

INCREMENTO EN FIBRA

INGREDIENTES:

Cabeza de lomo	0.225 kg
Achiote	0.011 kg
Jugo de naranja agria	0.056 L
Vinagre blanco	0.011 L
Hoja de plátano	0.045 kg
Orégano yucateco	0.001 kg
Pimienta gorda molida	0.001 L
Sal	0.002 kg
Ajo	0.002 kg
Comino	0.001 kg
Manteca de cerdo	0.015 kg
Tortilla de harina grande	1.000 pza
Xnipec	0.020 kg

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
743 kcal	55 g	45 g	9 g	37 g	14 g	10 g	165 g	1 g	2071 mg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Licuar jugo de naranja, pimienta gorda, vinagre, achiote, orégano, ajo, comino y sal.
- paso 2** Marinar la cabeza de lomo, agregar manteca de cerdo.
- paso 3** Cocer en olla express cubierta con hojas de plátano por 45 minutos. Deshebrar la carne.
- paso 4** Incorporar la carne deshebrada al líquido de cocción y reducir hasta obtener la consistencia deseada.
- paso 5** Rellenar la tortilla con cochinita, envolver de forma rectangular, asegurar con palillos y freír en aceite profundo hasta obtener un color dorado. Retirar del aceite y drenar en papel absorbente. Servir.

SALSA XNIPEC:

- paso 1** Mezclar todos los ingredientes. Rectificar sazón.



CHIMICHANGA

receta estándar

INGREDIENTES:

Cabeza de lomo	0.080 kg
Achiote	0.011 kg
Cebolla blanca	0.030 kg
Pechuga de pollo	0.100 kg
Jugo de naranja agria	0.056 L
Vinagre blanco	0.011 L
Hoja de plátano	0.045 kg
Orégano yucateco	0.001 kg
Pimienta gorda molida	0.001 L
Knorr® Consome de Res	0.004 kg
Ajo	0.002 kg
Comino	0.001 kg
Tortilla de harina integral grande	1.000 pza
Xnipec	0.020 kg

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
514 kcal	47 g	43 g	8 g	17 g	7 g	6 g	118 g	5 g	1786 mg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Licuar jugo de naranja, pimienta gorda, vinagre, achiote, orégano, ajo, comino y Knorr® Consome de Res.
- paso 2** Marinar cabeza de lomo y pechuga de pollo.
- paso 3** Cocer en olla express cubierta con hojas de plátano por 45 minutos. Deshebrar las carnes.
- paso 4** Incorporar la carne deshebrada al líquido de cocción y reducir hasta obtener la consistencia deseada.
- paso 5** Rellenar la tortilla con cochinita, envolver de forma rectangular, asegurar con palillos y tostar a la plancha por ambos lados hasta obtener un color dorado. Servir con Xnipec.

SALSA XNIPEC:

- paso 1** Mezclar todos los ingredientes. Rectificar sazón.



CHIMICHANGA

receta saludable

BENEFICIOS:





PAMBAZO

receta estándar



INGREDIENTES:

Chile guajillo y ancho tostado y remojado	0.010 kg
Agua de remojo de los chiles	0.030 L
Ajo asado	0.001 kg
Orégano	0.00025 kg
Pimienta gorda	0.00025 kg
Comino	0.00025 kg
Canela en polvo	0.00025 kg
Relleno	
Papa cocida	0.080 kg
Chorizo de cerdo	0.020 kg
Sal	0.002 kg
Ajo picado finamente	0.001 kg
Cebolla picada finamente	0.005 kg
Aceite vegetal	0.005 L
Pambazo de papa con chorizo	
Pan para pambazo (80g)	1.000 kg
Lechuga romana en tiras	0.010 kg
Crema	0.005 kg
Queso fresco rallado	0.005 kg
Aceite vegetal	0.010 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Licuar chile con agua de remojo, ajo y especias. Reservar.
- paso 2** Para el relleno de papa: Machacar la papa y en una sartén sofreír la cebolla y el ajo. Agregar el chorizo y la papa machacada. Reservar.
- paso 3** Rellenar con la mezcla de papa con chorizo, lechuga, queso, crema.
- paso 4** Bañar el pambazo con el adobo, en una sartén calentar el aceite y dorar el pan por ambos lados.
- paso 5** Servir.

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	
577 kcal	17 g	65 g	
AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	
7 g	29 g	7 g	
GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
1 g	24 g	7 g	1488 mg

INGREDIENTES:

Adobo	
Chile guajillo y ancho tostado y remojado	0.010 kg
Agua de remojo de los chiles	0.030 L
Ajo asado	0.001 kg
Orégano	0.00025 kg
Pimienta gorda	0.00025 kg
Comino	0.00025 kg
Canela en polvo	0.00025 kg
Relleno	
Knorr® Puré de Papa	0.016 kg
Agua	0.064 L
Chorizo de pavo	0.010 kg
Ajo picado finamente	0.001 kg
Cebolla picada finamente	0.005 kg
Aceite vegetal	0.005 L
Pambazo de papa con chorizo	
Pan para pambazo integral (80g)	1.000 pza
Lechuga romana en tiras	0.010 kg
Crema reducida en grasa	0.005 ml
Queso fresco rallado	0.005 kg
Rábano	0.005 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Licuar chile con agua de remojo, ajo y especias. Reservar.
- paso 2** Hidratar Knorr® Puré de Papa con el agua hirviendo por 10 min. En una sartén freír el chorizo, agregar, cebolla, ajo y acitronar. Agregar Puré de Papa.
- paso 3** Rellenar con la mezcla de papa con chorizo, lechuga, queso y crema.
- paso 4** Bañar el pan para pambazo con la mezcla de chiles, hornear a 180 °C por 6 minutos.
- paso 5** Servir.

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	
378 kcal	14 g	55 g	
AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	
6 g	12 g	3 g	
GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
0 g	10 g	11 g	735 mg



PAMBAZO

receta saludable



BENEFICIOS:





PLATILLOS SALUDABLES

TAMAL VERDE

receta estándar

INGREDIENTES:

Harina para tamales	0.030 kg
Manteca de cerdo	0.010 kg
Sal	0.001 kg
Agua	0.065 L
Royal o polvo para hornear	0.001 kg
Hojas de tamal o maíz remojadas	1.000 pzas
Relleno	
Carne de cerdo cocida y deshebrada	0.020 kg
Salsa verde	
Tomate verde	0.015 kg
Cebolla	0.005 kg
Ajo	0.001 kg
Chile serrano	0.001 kg
Cilantro	0.001 kg
Aceite	0.005 L

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Batir la manteca hasta que haya doblado su tamaño. Agregar poco a poco harina, royal y sal. Agregar poco a poco el Caldo de pollo.
- paso 2** Hervir tomate, cebolla, ajo, chile, licuar con cilantro, sofreír. Mezclar salsa con la carne de cerdo
- paso 3** Colocar la masa en la hoja de tamal remojada y extender.
- paso 4** Colocar el relleno de salsa verde con carne de cerdo y envolver.
- Paso 5** Cocer al vapor el tamal por 60 min.

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
304 kcal	8 g	29 g	1 g	18 g	5 g	0 g	23 g	1 g	509 mg



PLATILLOS SALUDABLES

TAMAL VERDE

receta saludable

INGREDIENTES:

Harina para tamales	0.030 kg
Aceite	0.005L
Knorr® Caldo de Pollo	0.001 kg
Agua	0.065 L
Royal o polvo para hornear	0.001 kg
Hojas de tamal o maíz remojadas	1.000 pzas
Relleno	
Knorr® Salsa Verde	0.008 kg
Verdolagas cocidas	0.020 kg
Cebolla	0.005 kg
Agua	0.022 L
Carne de cerdo cocida y deshebrada	0.010 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Combinar harina, aceite, Knorr® Suiza Caldo de Pollo, agua y polvo para hornear hasta obtener una mezcla homogénea.
- Paso 2** Mezclar Knorr® Salsa Verde, agua, carne de cerdo y verdolagas.
- Paso 3** Colocar la masa en la hoja de tamal remojada y extender.
- Paso 4** Colocar el relleno de salsa verde con carne de cerdo y envolver.
- Paso 5** Cocer al vapor el tamal por 60 min.

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
198 kcal	6 g	30 g	1 g	7 g	1 g	0 g	7 g	1 g	412 mg



GORDITA DE CHICHARRÓN

receta estándar



INGREDIENTES:

Gordita de harina	
Harina	0.170 kg
Sal	0.015 kg
Polvo de hornear	0.002 kg
Manteca de cerdo	0.033 kg
Agua caliente	0.100 L
Rinde para 8 porciones de gordita	0.320 kg
1 porción de gordita	0.040 kg
Chicharrón en salsa verde	
Chicharrón de cachete	0.040 kg
Aceite	0.040 kg
Tomate verde	0.040 kg
Chile serrano	0.001 kg
Cebolla	0.001 kg
Ajo	0.001 kg
Cilantro	0.001 kg
Agua	0.020 L
Sal	0.001 kg
Pimienta	0.00025 kg
5.8 porciones de chicharrón	0.145 kg
1 porción de chicharrón	0.025 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

GORDITA DE HARINA

- paso 1** Colocar el harina en un bowl, agregar sal, polvo para hornear y manteca.
- paso 2** Agregar agua caliente poco a poco y mezclar hasta incorporar todos los ingredientes.
- paso 3** Amasar por 5 minutos y dejar reposar entre 15-20 min. cubierta por una toalla húmeda.
- paso 4** Porcionar masa en bolitas de 40 g y formar las gorditas.
- paso 5** Cocinar sobre un comal hasta que se inflen, voltear y cocinar del otro lado hasta que queden completamente cocidas. Rellenar con guisado.

CHICHARRÓN EN SALSA VERDE

- paso 1** Cortar chicharrón en cubos. Licuar tomate, chile, cebolla, ajo y cilantro.
- paso 2** Cocinar en cacerola con un poco de aceite.
- paso 3** Agregar el chicharrón y dejar cocinar por unos minutos.
- paso 4** Rectificar sazón.
- paso 5** Rellenar la gordita con el chicharrón y servir.

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO
433 kcal	13 g	34 g

AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS
1 g	27 g	7 g

GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
1 g	21 g	2 g	1893 mg

INGREDIENTES:

Gordita de harina integral	
Harina integral	0.170 kg
Sal	0.015 kg
Polvo de hornear	0.002 kg
Margarina Primavera®	0.020 kg
Agua caliente	0.100 L
Rinde para 8 porciones de gordita	0.307 kg
1 porción de gordita	0.038 kg
Chicharrón en salsa verde Saludable	
Chicharrón de cachete	0.040 kg
Knorr® Salsa Verde	0.016 kg
Agua	0.050 kg
Cilantro	0.001 kg
Lechuga romana fileteada	0.010 kg
Cebolla morada fileteada	0.003 kg
Jugo de limón	0.002 L
8.3 porciones de chicharrón	0.122 kg
1 porción de chicharrón	0.025 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

GORDITA DE HARINA

- paso 1** Colocar el harina en un bowl, agregar sal, polvo para hornear y manteca.
- paso 2** Agregar agua caliente poco a poco y mezclar hasta incorporar todos los ingredientes.
- paso 3** Amasar por 5 minutos y dejar reposar entre 15-20 min. cubierta por una toalla húmeda.
- paso 4** Porcionar masa en bolitas de 40 gr y formar las gorditas.
- paso 5** Cocinar sobre un comal hasta que se inflen, voltear y cocinar del otro lado hasta que queden completamente cocidas. Rellenar con guisado.

CHICHARRÓN EN SALSA VERDE

- paso 1** Cortar chicharrón en cubos. Licuar salsa verde, agua y cilantro.
- paso 2** Calentar la salsa. Agregar el chicharrón y dejar cocinar por unos minutos.
- paso 3** Mezclar lechuga, cebolla y jugo de limón.
- paso 4** Rellenar la gordita con el chicharrón, colocar la lechuga encima.
- paso 5** Servir.

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO
235 kcal	12 g	31 g

AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS
0 g	8 g	4 g

GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
0 g	9 g	5 g	1725 mg



GORDITA DE CHICHARRÓN

receta saludable

BENEFICIOS:



INGREDIENTES:

Pescado blanco	0.100 kg
Cebolla blanca	0.025 kg
Ajo picado	0.003 kg
Jitomate en cubos	0.025 kg
Chile serrano	0.003 kg
Cilantro	0.001 kg
Sal	0.001 kg
Pimienta	0.00025 kg
Tortillas (30 g 1 pieza)	2.000 kg
Aceite	0.060 L
Aguacate	0.010 kg

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
812 kcal	23 g	32 g	2 g	67 g	10 g	0 g	55 g	2 g	651 mg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Freír los pescados por ambos lados en una sartén, hasta cocerlos. Desmenuzarlos y reservar.
- paso 2** Licuar el jitomate, cebolla, ajo, chile serrano y cilantro. Saltear el pesado y agregar la salsa licuada. Sazonar con sal y pimienta y reservar.
- paso 3** Rellenar la tortilla con la preparación de pescado y freír en aceite caliente.
- paso 4** Servir con aguacate rebanado.



INGREDIENTES:

Pescado blanco	0.100 kg
Knorr® Salsa Roja	0.013 kg
Agua	0.035 L
Aceite	0.005 L
Aguacate	0.010 kg
Col	0.020 kg
Chile cueresmeño	0.003 kg
Jugo de limón	0.005 L
Tortillas (30 g 1 pieza)	2.000 kg

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
322 kcal	22 g	31 g	2 g	14 g	2 g	0 g	55 g	3 g	388 mg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Cocer el pescado al vapor y desmenuzarlo.
- paso 2** Saltear el pescado en poco aceite, agregar Knorr® Salsa Roja, agua y mezclar. Rectificar sazón y reservar. Mezclar col, chile cueresmeño y jugo de limón, rectificar sazón y reservar.
- paso 3** Rellenar la tortilla con la preparación de pescado y asar en el comal hasta tostar.
- paso 4** Servir con col y aguacate rebanado.





KIBI

receta estándar

INGREDIENTES:

Carne de res molida 80-20%	0.070 kg
Trigo molido remojado	0.040 kg
Cebolla morada picada	0.010 kg
Pimienta gorda molida	0.001 L
Hierbabuena picada	0.001 kg
Sal	0.001 kg
Ajo picado	0.002 kg
Fritura y acompañamiento	
Aceite vegetal	0.040 L
Salsa tahini	0.005 kg
Receta cebolla morada encurtida	
Cebolla morada fileteada	0.014 kg
Jugo de limón	0.005 L
Sal	0.001 kg
Pimienta gorda molida	0.00025 L
Orégano yucateco	0.00025 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Mezclar todos los ingredientes.
- paso 2** Formar kibis de 40 g cada uno.
- paso 3** Freír en aceite profundo y drenar exceso de grasa.
- paso 4** Servir y acompañar con cebolla morada encurtida.

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	
730 kcal	23 g	25 g	
AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	
1 g	62 g	12 g	
GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
3 g	50 g	6 g	617 mg

INGREDIENTES:

Carne de res molida 80-20%	0.040 kg
Knorr® Sazonador para Carne Molida	0.006 kg
Agua	0.017 L
Trigo molido remojado	0.025 kg
Pimienta gorda molida	0.001 L
Hierbabuena picada	0.001 kg
Acompañamiento	
Aguacate yucateco	0.020 kg
Receta cebolla morada encurtida	
Cebolla morada fileteada	0.014 kg
Jugo de limón	0.005 L
Sal	0.001 kg
Pimienta gorda molida	0.00025 L
Orégano yucateco	0.00025 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Hidratar Knorr® Sazonador de Carne Molida con el agua.
- paso 2** Incorporar el resto de los ingredientes.
- paso 3** Formar kibis de 40 g cada uno.
- paso 4** Asar al horno a 180 °C por 15 min. hasta obtener un color dorado.
- paso 5** Servir y acompañar con cebolla morada encurtida.

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	
249 kcal	14 g	19 g	
AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	
1 g	14 g	4 g	
GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
2 g	28 g	6 g	520 mg

BENEFICIOS:





BIZCOCHO DE FRAMBUESA

receta estándar



BIZCOCHO DE FRAMBUESA

receta saludable



BENEFICIOS:



INGREDIENTES:

Harina	0.032 kg
Azúcar	0.028 kg
Polvo para hornear	0.001 kg
Sal	0.005 kg
Huevo	0.025 kg
Mantequilla fundida	0.025 kg
Leche entera	0.025 L
Frambuesas	0.005 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Tamizar harina, azúcar, polvo para hornear y sal.
- paso 2** Mezclar huevo, mantequilla y leche.
- paso 3** Incorporar harina a la preparación anterior hasta obtener una mezcla homogénea.
- paso 4** Incorporar frambuesas y envolver. Hornear a 180 °C por 30 min.
- paso 5** Enfriar por completo y servir.

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
454 kcal	7 g	55 g	30 g	23 g	14 g	0 g	148 g	1 g	2094 mg

INGREDIENTES:

Alsa® Harina de Hot Cakes	0.032 kg
Stevia	0.003 kg
Huevo	0.025 kg
Margarina Primavera® fundida	0.020 kg
Agua	0.025 L
Frambuesas	0.005 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Tamizar harina de hot cakes y stevia.
- paso 2** Mezclar huevo, mantequilla y agua.
- paso 3** Incorporar harina a la preparación anterior hasta obtener una mezcla homogénea.
- paso 4** Incorporar frambuesas y envolver. Hornear a 180 °C por 30 min.
- paso 5** Enfriar por completo y servir.

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
299 kcal	6 g	27 g	3 g	19 g	11 g	0 g	77 g	1 g	309 mg



PASTEL DE ZANAHORIA

receta estándar



INGREDIENTES:

Harina	0.050 kg
Mantequilla	0.020 kg
Azúcar morena	0.020 kg
Leche entera	0.030 L
Huevo	0.010 kg
Zanahoria	0.025 kg
Nuez	0.004 kg
Pasas	0.004 kg
Canela en polvo	0.001 kg
Polvo para hornear	0.002 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Rallar la zanahoria y tostar las nueces.
- paso 2** Batir huevos con el azúcar, añadir el harina, royal, mantequilla y leche.
- paso 3** Engrasar y enharinar un molde, vaciar la mezcla y hornear a 180°C por 40min.
- paso 4** Dejar enfriar y rebanar.

CALORÍAS 475 kcal	PROTEÍNAS 8 g	HIDRATOS DE CARBONO 68 g
AZÚCAR 25 g	GRASAS TOTALES 20 g	GRASAS SATURADAS 11 g
GRASAS TRANS 0 g	COLESTEROL 82 g	FIBRA 2 g
	SODIO 226 mg	

INGREDIENTES:

Alsa® Harina de Hot Cakes	0.020 kg
Aceite de oliva	0.010 L
Azúcar morena	0.010 kg
Leche semidescremada	0.010 L
Huevo	0.010 kg
Zanahoria	0.025 kg
Calabaza rallada	0.015 kg
Nuez	0.004 kg
Pasas	0.002 kg
Pasas reina	0.002 kg
Canela en polvo	0.001 kg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Rallar la zanahoria y calabaza, tostar las nueces
- paso 2** Batir huevos con el azúcar, añadir el harina, aceite y leche.
- paso 3** Incorporar los demás ingredientes envolventemente.
- paso 4** Engrasar y enharinar un molde, vaciar la mezcla y hornear a 180°C por 40min.
- paso 5** Dejar enfriar y rebanar.

CALORÍAS 263 kcal	PROTEÍNAS 5 g	HIDRATOS DE CARBONO 33 g
AZÚCAR 14 g	GRASAS TOTALES 13 g	GRASAS SATURADAS 16 g
GRASAS TRANS 2 g	COLESTEROL 50 g	FIBRA 3 g
	SODIO 210 mg	



PASTEL DE ZANAHORIA

receta saludable



BENEFICIOS:



INGREDIENTES:

Azúcar	0.025 kg
Leche condensada	0.040 kg
Huevo	0.030 kg
Leche evaporada	0.040 kg
Extracto de vainilla	0.001 L
Coco	0.005 kg
Queso crema	0.005 kg
Coco tostado	0.003 kg

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
331 kcal	10 g	54 g	53 g	12 g	7 g	3 g	142 g	0 g	166 mg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Licuar azúcar, leche condensada, huevo, leche evaporada, extracto de vainilla, coco y queso crema.
- paso 2** Colocar la mezcla en un molde y cocer a baño maría por 30 min. o hasta que esté completamente cuajado.
- paso 3** Retirar del horno, dejar enfriar y refrigerar.
- paso 4** Servir frío y decorar con el coco tostado.

INGREDIENTES:

Carte D'Or® Flan de Vainilla	0.008 kg
Leche semidescremada	0.100 L
Coco	0.005 kg
Coco tostado	0.003 kg

CALORÍAS	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	AZÚCAR	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	GRASAS TRANS	COLESTEROL	FIBRA	SODIO
115 kcal	4 g	16 g	9 g	3 g	2 g	2 g	4 g	2 g	130 mg

MODO DE PREPARACIÓN:

- paso 1** Licuar flan, leche y coco.
- paso 2** Colocar la mezcla en una olla y llevar a ebullición.
- paso 3** Verter la preparación en un molde y refrigerar hasta cuajar.
- paso 4** Servir frío y decorar con el coco tostado.

BENEFICIOS:



