

KENA. Cocina Verano

+50

RECETAS

- PARRILLADA
- DESAYUNO
- CON PERAS



Picnic
en CASA



Postres
helados
PASO A PASO

POSTRES CON
CHOCOLATE

DEARMAS

7 519397 032921

KENA COCINA
P.V.P. \$ 45,00

“Descubre el sabor **en su máximo** esplendor”



Visítanos en www.terana.com

ALIMÉNTATE SANAMENTE

TERANA[®]
Espicias y Condimentos



CARTA

Editorial

LLEGO EL VERANO

Estar en casa por la pandemia, es algo que no esperabamos. Sin embargo, esto nos ha enseñado a descubrir cualidades que quizá no conocíamos de nosotras mismas. Una de ellas es la de cocinar, si estás aprendiendo o quieres perfeccionarte esta edición es para ti.

Sorprende a tu familia con un nutritivo desayuno, recuerda que es esencial para iniciar el día con energía. Ya estamos en verano y se antojan recetas frescas, checa las propuestas con pera o las ideas para una parrillada; los postres con chocolate y café son una explosión de sabor que debes probar.

Ahora que los niños se encuentran de vacaciones, prepara con ellos deliciosos pasteles helados, es muy fácil con el paso a paso que incluimos en esta edición.

- Disfruta con toda tu familia de un pincic, no necesitas salir de casa, lo puedes organizar en el patio o jardín, sorpréndelos con unas ricas botanas o unos sándwiches delicatessen.

Esperemos que pronto podamos reanudar nuestras actividades fuera de casa, mientras a disfrutar a nuestra familia.

Buen provecho,

Gaby Paredes
EDITORA

KENA Cocina

Editora

Gabriela Paredes
gparedes@dearmasmg.com

Editora Gráfica

Mariana Avellaneda

Con la colaboración de:

Francisco Toscano,
María de Jesús Rodríguez
y Mariana Avellaneda

Fotografía

Roberto Ávalos y Mónica Reyes

Banco de imagen

Shutterstock

Director de Producción y Circulación

Javier Iglesias
jiglesias@dearmasmg.com

Coordinadores de Ventas

María Elena Serrano
mserrano@dearmasmg.com

Mirta Trujillo
mtrujillo@dearmasmg.com

Roberto Ochoa
rochoa@dearmasmg.com

Editora Web

Cristina Mendoza
cmendoza@dearmasmg.com

Director General

Juan Andrés De Armas
juan@dearmasmg.com



Presidente

Martín De Armas

Vicepresidentes

Daniel De Armas

Benjamín De Armas

Juan Andrés De Armas

Atención a la lectora

Tels: 6819-1148

Kena - Cocina® Edición BDAMEX S.A. de C.V.

Es una publicación editada por BDAMEX S.A. de C.V. por contrato de licencia celebrado con INVERSIONES ANDEMAR S.A.

Kena, título con reserva exclusiva otorgada por el Instituto Nacional del Derecho de Autor según registro núm. 04-2006-071113080500-102. Certificado de Licitud de título núm. 1300 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 732 otorgados por la Secretaría de Gobernación (Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas).
Editor responsable: Gabriela Paredes

© Derechos reservados. El Editor y la Editorial no se hacen responsables del contenido de los anuncios y ofertas de los anunciantes, ni de las ideas, imágenes, materiales, diseño de las piezas presentadas por los colaboradores en esta y otras ediciones. © de contenido a BDAMEX S.A. de C.V. © Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin autorización previa -por escrito- de su autor.

BDAMEX S.A. de C.V. Oficinas generales: Av. Río Churubusco núm. 428, piso 3, Col. Del Carmen, Alcaldía Coyoacán, 04100, CDMX, Tel. 6819-1148. • Impresa en México en los talleres de: Promocionales e Impresos América, S.A. de C.V. Domicilio: Av. Jardín núm. 258, Col. Tlatilco, C.P. 02860, Alcaldía Azcapotzalco, CDMX. Tel. 5578-4743 • Distribución en Locales cerrados, Interior de la República y Distrito Federal a través de: Distribuidora INTERMEX S.A. de C.V. Domicilio: Lucio Blanco núm. 435, Col. San Juan Tlihuaca, C.P. 02400, Alcaldía Azcapotzalco, CDMX. Tel: 5230-9500

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación, sin previa autorización por escrito del Editor.

Aviso de privacidad: En BDAMEX, S.A. de C.V. estamos comprometidos en mantener la confidencialidad de los datos de los usuarios en cumplimiento de la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares.

PRINTED IN MEXICO · Junio 2020

Con Liberty®
soy la MUJER
que quiero



Protección especializada
para la incontinencia

Con *Affective*
Liberty®
Vive la vida con libertad



www.mujeresliberty.com

HIGIENE ES SALUD

Contenido



08

Verano

- 07** **Buenas razones para desayunar**
El desayuno proporciona la energía necesaria para iniciar el día.
- 08** **Desayunos**
Nutritivas recetas para consentir a tu familia todas las mañanas.
- 12** **Con peras**
Una fruta que tenemos en casa y que se pueden preparar ricas recetas.



12

18 **Parrillada**
Cocinar al aire libre es una experiencia relajante para disfrutar en familia.

26 **Cocina en frío**
Combina alimentos crudos y cocidos, trae beneficios a la salud.

30 **Chocolate y café**
Postres doblemente irresistibles para toda la familia.

34 **Bebidas con coco**
Cocteles para disfrutar durante el verano.

Ingrediente estrella

44 **Los básicos**
Prepara platillos con ingredientes que son básicos en tu cocina.

Sabores del mundo

40 **Comida ibérica**
Te presentamos algunas recetas más representativas de España.

Niños

44 **Pastel helado**
Prepara con tus hijos deliciosos postres, con receta paso a paso.

48 **Cupcakes de plátano**
Paso a paso te decimos cómo hacer estos panquecitos.

Picnic

51 **Botanas**
Perfectas para pasar una tarde de familia en casa.

56 **Sándwiches delicatessen**
Deliciosa combinación de ensaladas montadas sobre crujientes baguettes.

Compartir

64 **Cumpleaños**
Ideas para colocar los dulces y decorar con lámparas de figuras.

66 **La despensa**
Recomendaciones de productos para disfrutar durante el verano.



26



44



64

Buenas razones para **DESAYUNAR**

El desayuno proporciona la energía necesaria, para empezar todas las actividades del día. ¡No te lo saltes!

CORRECTA ALIMENTACIÓN

Es fundamental para mantener la salud. Comienza por un desayuno completo. Checa las cinco razones para no saltártelo.

1. Mejora tu rendimiento intelectual.
2. Te ayuda a sentirte satisfecha y a no picar cualquier cosa durante el día, lo que favorece que te mantengas y hasta pierdas peso.
3. Te permite seguir una alimentación equilibrada que debe constar de tres comidas (desayuno, comida y cena) y dos colaciones.
4. Le da energía a tu cerebro para que puedas trabajar y realizar todas las tareas de la mañana.
5. Evita que te sientas cansada.

LA CLAVE

- Organiza el menú para el desayuno de lunes a viernes, para que sepas exactamente lo que vas a servir y el menú será variado a lo largo de la semana.
- Ofrece un par de cosas sencillas, pero no más. No conviertas tu hogar en un restaurante, es importante que cada miembro de la familia se adapte a comer lo que se ofrece.
- Quizás te resulte muy complicada la idea de preparar un desayuno tan temprano, pero el secreto está en dejar listos varios ingredientes desde la noche anterior.
- Prepara platillos con anticipación, como la tortilla de huevo, incluso se puede servir fría; deja la fruta ya picada en un recipiente sellado, dentro del refrigerador, para solo integrar los ingredientes.



INICIA EL DÍA

Disfruta de estos deliciosos platillos para que consientas a tu familia.

BAGEL *de salmón*

Tip

[
Añade una cucharada de
cebollín picado al queso
crema para darle un sabor
exquisito.
]

🕒 20 minutos + tiempo de maceración

⊕ 4 porciones

☆ Dificultad

INGREDIENTES

- ½ cebolla morada fileteada
- 1 taza de vinagre blanco
- 4 bagels
- 190 g de queso crema
- 200 g de salmón ahumado
- 2 cucharadas de alcaparras
 - germinado de alfalfa
 - pepinillos

PREPARACIÓN

- 1 Combina la cebolla con el vinagre, deja reposar una hora a temperatura ambiente.
- 2 Corta los bagels a la mitad y caliéntalos en el horno sin que se doren. Retira.
- 3 Unta el queso crema, coloca encima láminas de salmón, un poco de cebolla escurrida, el germinado de alfalfa y las alcaparras.
- 4 Cubre el bagel con su tapa y acompaña con los pepinillos.





ENFRIJOLADAS *con pollo*

🕒 30 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 2 tazas de frijoles refritos
- 1 taza de caldo de pollo
- 12 tortillas
- aceite
- 1 taza de pechuga de pollo, deshebrada
- ¼ de taza de crema
- 1 taza de queso panela rallado
- ¼ de pieza de cebolla en rodajas

PREPARACIÓN

- 1 Calienta los frijoles, agrega poco a poco el caldo de pollo hasta obtener una consistencia espesa.
- 2 Fríe las tortillas en el aceite para que se suavicen.
- 3 Acomoda tres en cada plato, rellénalas con el pollo y baña con la salsa de frijoles.
- 4 Decora con la crema, el queso y la cebolla al gusto.

HUARACHES

vegetarianos

🕒 45 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 6 tomates
- 2 chiles verdes
- ½ pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- sal
- 8 nopales
- 600 g de queso panela, rebanado
- aceite

PREPARACIÓN

- 1 Cuece los tomates con los chiles verdes hasta que estén tiernos, deja enfriar. Licua con la cebolla y el ajo.
- 2 Fríe la salsa, sazona con sal y deja hervir 10 minutos. Mantenla caliente.
- 3 Asa los nopales y el queso panela por separado, coloca el queso sobre los nopales y baña con la salsa verde, sirve al momento.



TAMAL DE CAZUELA

relleno de chilorio

🕒 90 minutos
🍷 8 porciones
☆☆ Dificultad

INGREDIENTES

200 g de manteca de cerdo
2 tazas de harina de maíz
1 cucharada de polvo para hornear

- sal
- caldo de pollo

1 taza de chilorio

- crema

PREPARACIÓN

- 1 Bate la manteca durante siete minutos, agrega la harina, el polvo para hornear y la sal.
- 2 Continúa batiendo alterna con el caldo de pollo, para obtener una masa esponjosa.
- 3 Cubre con la mitad de la masa una cacerola de barro, esparce encima el chilorio y cubre con la masa restante.
- 4 Hornea a 180 °C durante 40 minutos o hasta que esté cocido y ligeramente dorado.
- 5 Al momento de servir, acompaña con la crema.



CON PERAS

Un ingrediente que no puede faltar en tu cocina y del que puedes obtener exquisitas recetas.

Agradecimiento:
- Peras USA

BROCHETAS *de albóndigas*

- 🕒 40 minutos
- ⊕ 4 porciones
- ☆ Dificultad

- INGREDIENTES**
- ½ kg de carne de pollo molida
 - ½ taza de perejil picado
 - 3 huevos
 - 2 cucharadas de harina de trigo
 - 2 Peras Anjou Rojas en cubitos
 - 2 Peras Anjou Rojas en láminas delgadas
 - ½ taza de mantequilla derretida
 - ½ taza de jocoque
 - sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 En un tazón, mezcla la carne molida, el perejil, los huevos, la harina y los cubos de pera, sazona con sal y pimienta.
- 2 Forma bolitas y envuelve cada una con una lámina de pera.
- 3 Inserta tres bolitas en cada palito para brochetas y barnízalas con la mantequilla.
- 4 Coloca las brochetas en una charola para horno y hornea a 180 °C durante 18 minutos.

NEW YORK *con peras*

🕒 40 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de mantequilla
- 100 g de tocino troceado
- 2 ramas de romero
- 4 cortes de New York de 200 g cada uno
- 4 Peras Anjou Rojas en gajos
- 8 cebollas de cambray en mitades
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Calienta la mantequilla en una sartén, dora el tocino junto con el romero.
- 2 Salpimienta los cortes, ásalos en la parrilla con las peras y las cebollas; barniza con aceite.
- 3 Rebana la carne y acompaña con la preparación de tocino.

¿Sabías qué?

Las peras son una excelente fuente de fibra y una fuente importante de vitamina C, con tan solo 100 calorías por porción.

Además, están libres de sodio, grasa y colesterol.



ENSALADA TIBIA DE *pasta y pera*

🕒 30 minutos

👥 4 porciones

★ Dificultad

INGREDIENTES

- 2 Peras Bosc en láminas delgadas
- 3 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 taza de granos de elote amarillo, cocidos
- 1 taza de jitomates cherry
- 2 tazas de pasta de concha
- ¼ de cebolla blanca
- 1 taza espinacas baby
- 1 taza de queso de cabra desmoronado
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Saltea las peras en la mantequilla; incorpora los granos de elote y los jitomates; cuando comiencen a dorar, retira del fuego.
- 2 Cuece la pasta en agua hirviendo con sal y cebolla, hasta que esté al dente.
- 3 Mezcla las espinacas con la pasta, las peras, los granos de elote y los jitomates; salpimenta y deja enfriar un poco.
- 4 Sirve con el queso de cabra.





MOJITOS *de peras*

🕒 20 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de azúcar
- ½ taza de hojas de hierbabuena
- ½ taza de ron blanco
- 1 Pera Anjou en láminas delgadas
- 1 Pera Anjou Roja en láminas delgadas
- 2 limones en cuartos
- 2 tazas de hielos troceados
- 2 l de agua mineral

PREPARACIÓN

- 1 En cada vaso frío, mezcla una cucharada de azúcar, hojas de hierbabuena, ron y una lámina de pera.
- 2 Machaca la mezcla, con ayuda de una cuchara, hasta que suelte su aroma.
- 3 Agrega limón, hielo, una lámina de pera y rellena con el agua mineral.

MIL HOJAS *de peras*

🕒 60 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Dificultad

INGREDIENTES

400 g de pasta hojaldrada
½ taza de harina de trigo
8 cucharadas de azúcar refinada
½ taza de mantequilla en cubos
2 Peras Anjou Rojas en láminas delgadas
2 Peras Anjou en láminas delgadas
½ taza de miel de maple
2 tazas de crema para batir
1 cucharadita de canela molida

PREPARACIÓN

- 1 Extiende la pasta, sobre una superficie ligeramente enharinada, con la ayuda de un rodillo. Corta en rectángulos y colócalos en una charola.
- 2 Espolvorea un poco de azúcar y hornea a 180 °C por 15 minutos.
- 3 Calienta la mantequilla y dora las peras; cuando caramelicen, agrega la miel, retira del fuego y deja enfriar.
- 4 En un tazón, bate la crema hasta que monte; integra el azúcar restante y la canela.
- 5 Coloca la crema en una manga y forma el mil hojas, alternando una capa de hojaldré, una de crema y una de peras con miel hasta formar tres capas.
- 6 Cubre con azúcar glas y peras caramelizadas.



BROWNIES

de chocolate blanco

🕒 60 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 125 g de chocolate blanco
- 120 g de mantequilla en cubos pequeños
- 2 huevos
- 230 g de harina
- 3 g de polvo para hornear
- 200 g de azúcar
- 20 ml de leche
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 165 g de almendra picadas
- 1 Pera Anjou en cubos
- ½ taza de nueces picadas
- 1 cucharada de mantequilla derretida
- 1 Pera Bosc en láminas delgadas
- 1 Pera Anjou en láminas delgadas
- 3 cucharadas de miel de maple
- ½ cucharada de cardamomo en polvo
- 1 taza de crema para batir
- 2 cucharadas de azúcar

PREPARACIÓN

1 Derrite el chocolate y la mantequilla a baño María.

2 En un tazón, bate los huevos con la harina, el polvo para hornear, el azúcar, la leche, la sal y el extracto de vainilla; incorpora la mezcla de chocolate y agrega las almendras y los cubos de pera.

3 Engrasa y enharina un molde; vierte la mezcla, cúbrela con la mitad de las nueces y hornea a 170 °C durante 40 minutos.

4 En una sartén con mantequilla derretida, saltea las láminas de pera; cuando comiencen a dorar agrega la miel y el cardamomo; retira del fuego.

5 Bate la crema con las dos cucharadas de azúcar, hasta montar.

6 Desmolda el brownie y córtalo en cuadros.

Decora con la crema, las peras en miel y las nueces restantes.



PARRILLADA

Cocinar al aire libre es una experiencia relajante y una gran alternativa para disfrutar en grupo.

VERDURAS *asadas*

- 🕒 45 minutos
- ⊕ 4 porciones
- ☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 3 calabazas rebanadas
- 1 berenjena rebanada y desflemada
- 1 pimiento rojo en cuartos
- 1 cebolla morada en rebanadas gruesas
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 ramita de tomillo picada
- 1 ramita de romero picada
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Coloca las verduras en un tazón.
- 2 Mezcla el vinagre balsámico, el aceite de oliva, la sal y la pimienta, vierte a las verduras, espolvorea el tomillo y el romero. Deja reposar 15 minutos en refrigeración.
- 3 Calienta la parrilla y asa las verduras hasta que estén tiernas.
- 4 Sirve y decora con ramas de tomillo y romero fresco.

HAMBURGUESA

🕒 45 minutos

🍴 6 porciones

★ Dificultad

INGREDIENTES

- 1 kg de carne de res, molida
- ¼ de pieza de cebolla rallada
- 1 diente de ajo rallado
- sal y pimienta
- lechuga francesa
- 2 jitomates rebanados
- pepinillos
- salsa catsup
- mostaza
- rajas de jalapeño en vinagre
- pan para hamburguesas

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla la carne con la cebolla y el ajo en un tazón, salpimienta.
- 2 Forma las hamburguesas y colócalas en una parrilla caliente o sartén hasta que estén cocidas y doradas.
- 3 Rebana los panes a lo largo coloca una hoja de lechuga, la carne, una rodaja de jitomate y pepinillos.
- 4 Adereza al gusto y acompaña con papas fritas.



CAMARONES *picantes*

- 🕒 60 minutos
- 👤 4 porciones
- ★ Dificultad

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de cilantro picado
- ½ cucharadita de tomillo picado
- 2 cucharadas de perejil picado
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 k de camarones limpios
- 3 cucharadas de chile piquín, en polvo
- sal y pimienta
- palitos para brochetas

Para la crema de lima:

- 2 jitomates en cuartos
- ¼ de pieza de cebolla morada
- 1 calabaza rebanada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 limón, su jugo
- sal y pimienta
- 3 tazas de arroz cocido al vapor

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla el cilantro, el tomillo, el perejil y el aceite, salpimienta. Barniza los camarones y espolvorea el chile. Refrigerar 20 minutos.
- 2 Ensarta los camarones en palitos, previamente remojados en agua. Asa las brochetas durante 10 minutos.
- 3 Mezcla los jitomates, la cebolla y la calabaza en un tazón, adereza con el aceite, el jugo de limón y salpimienta.
- 4 Coloca las brochetas sobre una cama de arroz y acompaña con la ensalada.

MEDALLONES

a la pimienta

🕒 30 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Dificultad

INGREDIENTES

- mezcla de cuatro pimientos (negra, blanca, rosa y verde)
- sal de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 medallones de res
- tomates cherry
- ensalada verde

PREPARACIÓN

- 1 Combina la mezcla de pimientos, la sal de ajo y el aceite. Unta a la carne por ambos lados, deja en refrigeración 15 minutos.
- 2 Asa los medallones en una parrilla durante ocho minutos de cada lado. Coloca los tomates y cocina hasta que estén suaves.
- 3 Acompaña la carne con ensalada verde y espolvorea un poco más de pimientos troceados al momento de servir.







SALMÓN

a la naranja

HOT DOGS

🕒 40 minutos

🍷 8 porciones

★ Dificultad

INGREDIENTES

- 24 salchichas tipo viena
- 24 panes para hot dog
- 1 pieza de cebolla fileteada
- 5 chiles serrano en rebanadas
- pepinillos
- salsa catsup
- mostaza Dijón
- papas fritas

PREPARACIÓN

- 1 Asa las salchichas en una parrilla caliente hasta que estén cocidas y ligeramente doradas.
- 2 Sirve en los panes de hot dogs, con la cebolla, los chiles y los pepinillos. Acompaña con la salsa catsup, la mostaza y las papas fritas.

🕒 40 minutos

🍷 4 porciones

★ Dificultad

INGREDIENTES

- 4 piezas de salmón de 150 g
- sal de grano y pimienta blanca
- 2 cucharadas de tomillo fresco, picado
- 2 naranjas, su jugo y ralladura
- aceite de oliva

PREPARACIÓN

- 1 Salpimenta el salmón, espolvorea el tomillo y baña con el jugo de una naranja y la ralladura. Deja marinar en refrigeración 20 minutos.
- 2 Asa el salmón cinco minutos de cada lado; corta la naranja restante en medias lunas y colócalas sobre la parrilla. Acompaña sobre el salmón para que se doren ligeramente.

COSTILLAS *bbq*

- 🕒 150 minutos
- ⊕ 4 porciones
- ☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de azúcar mascabado
- 3 cucharadas de sal
- 3 cucharadas de pimienta
- 3 cucharadas de pimentón
- aceite
- 2 k de costillar de cerdo

Para la salsa BBQ:

- 3 cucharadas de salsa inglesa
- 3 cucharadas de jugo sazoador
- 1 taza de salsa catsup
- 1 taza de jugo de piña
- ½ taza de salsa BBQ comercial

PREPARACIÓN

- 1 Combina los primeros cinco ingredientes y frótalos sobre el costillar. Refrigerar durante una hora.
- 2 Para la salsa BBQ, mezcla todos los ingredientes en una sartén, calienta la salsa a fuego bajo durante ocho minutos. Reserva.
- 3 Retira el costillar del refrigerador 30 minutos antes de asarlo.
- 4 Calienta el asador y barnízalo con aceite. Coloca el costillar de tal forma que reciban el calor de manera indirecta, es decir, en las orillas del asador. Cocina de 40 a 60 minutos volteando eventualmente.
- 5 Unos minutos antes de retirar el costillar, barnízalo con la salsa BBQ y córtalo para separarlo.



BROCHETAS

de pollo con salsa de mango

🕒 25 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo en milanesas gruesas mango
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de chile de árbol en aceite
- 2 limones verdes en jugo
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 3 cucharadas de aceite de aguacate

PREPARACIÓN

- 1 Licua todos los ingredientes excepto el pollo, hasta obtener una consistencia homogénea.
- 2 Corta las milanesas en tiras y atravié-salas con un palillo largo (de brocheta), salpimienta y asa a la parrilla.
- 3 Acompaña con la salsa.



EN FRÍO

Combinar alimentos cocidos y crudos, trae beneficios a la salud, ¡A disfrutar!

YOGURT *con frutos del bosque*

🕒 15 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 500 ml de yogurt natural
- 4 cucharaditas de miel de abeja
- ½ taza de frambuesas
- ½ taza de moras azules
- hojas de hierbabuena, frescas

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla el yogurt con la miel de abeja.
- 2 Reparte en cuatro copas o tazones.
- 3 Decora con las frutas y las hojas de hierbabuena.



ENSALADA *de jamón con higos*

🕒 80 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 8 higos
- arúgula desinfectada
- 4 rebanadas gruesas de jamón
- aceite de oliva, extra virgen
- sal y pimienta
- hojas de albahaca fresca

PREPARACIÓN

- 1 Mantén los higos en el refrigerador, hasta una hora antes de preparar la ensalada.
- 2 Saca, lava y corta en gajos.
- 3 Corta el jamón en tiras y coloca en un platón junto con las hojas de arúgula y los higos.
- 4 Sazona con el aceite, la sal y la pimienta, decora con las hojas de albahaca.





ENSALADA *de pollo con verduras*

- 🕒 60 minutos
- ⊕ 4 porciones
- ☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 2 medias pechugas de pollo
- mostaza a la antigua
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 200 g de ejotes
- 4 jitomates tipo pera, maduros
- variedad de lechugas
- 1 aguacate en rebanadas
- ¼ de cebolla morada rebanada

Para el aderezo:

- 1 limón, su jugo y su ralladura
- 3 cucharadas de aceite de oliva, extra virgen
- sal y pimienta negra
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharadita de mostaza
- 4 hojas de albahaca picada
- ½ cucharadita de orégano

PREPARACIÓN

- 1 Unta las pechugas con la mostaza.
- 2 Calienta el aceite de oliva y asa las pechugas hasta que estén cocidas por ambos lados.
- 3 Cuece los ejotes al dente, escurre y sumerge en agua helada durante 10 minutos, reserva.
- 4 Para el aderezo, coloca todos los ingredientes en un frasco limpio, tapa y agita hasta obtener una emulsión.
- 5 Coloca todos los ingredientes de la ensalada en un platón y adereza al momento de servir.



PASTA *fría estilo mediterráneo*

🕒 90 minutos

🍷 6 porciones

★ Dificultad

INGREDIENTES

500 g de tallarines de espinaca
2 cucharadas de mantequilla
½ cebolla
½ zanahoria pelada
½ poro
• aceite de oliva, extra virgen
• sal y pimienta
½ taza de jerez
50 g de harina
¼ de taza de caldo de verduras
50 g de granos de elote cocidos
6 tomates cerezos
100 g de queso mozzarella

PREPARACIÓN

- 1 Cocina la pasta, sigue las instrucciones del paquete. Escurre.
- 2 Mezcla con cuidado con la mantequilla y deja reposar.
- 3 Pica la cebolla, la zanahoria y el poro, sofríe en un poco de aceite y sazona con sal y pimienta. Cuando el poro esté ligeramente dorado, agrega el jerez y deja reducir.
- 4 Añade la harina, incorpora al caldo y deja cocinar durante 10 minutos.
- 5 Agrega los granos de elote, deja hervir para que los sabores se integren, deja enfriar.
- 6 Sirve la pasta con la salsa, los tomates cortados en cuartos y queso mozzarella en rebanadas.



CHOCOLATE Y CAFÉ

La combinación de estos ingredientes hará que el postre sea doblemente irresistible.



FRENCH MACARONS de café

- 🕒 120 minutos + tiempo de refrigeración
- ⊕ 35 piezas
- ☆☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 150 g de almendras, peladas
- 150 g de azúcar glas
- 1 cucharada de café instantáneo
- 3 claras
- 250 g de azúcar granulada

Para el relleno:

- 200 g de crema
- 200 g de chocolate blanco
- 1 cucharadita de café instantáneo
- 2 cucharaditas de licor de café
- azúcar glas

PREPARACIÓN

- 1 Procesa las almendras hasta obtener un polvo fino, combina con el azúcar glas y el café cernidos. Reserva.
- 2 Calienta $\frac{1}{4}$ de taza de agua, agrega el azúcar granulada, deja hervir hasta formar un jarabe ligero.

PREPARACIÓN

- 3 Bate las claras hasta formar picos firmes, añade el jarabe en forma de hilo. Incorpora la mezcla de polvos.
- 4 Vierte en una manga pastelera con una boquilla redonda, forma círculos de 4 cm de diámetro sobre una charola cubierta con papel encerado, deja reposar 20 minutos.
- 5 Hornea los macarons a 140 °C durante 20 minutos. Retira del horno y deja enfriar.
- 6 Para el relleno, coloca los ingredientes en un tazón para microondas, calienta en lapsos de 30 segundos hasta que estén incorporados, mueve. Deja enfriar.
- 7 Rellena los macarons con el ganache de café, refrigera durante una hora.

PASTEL *de chocolate*

🕒 120 minutos

🍷 8 porciones

★ Dificultad

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de harina, cernida
- 1 cucharada de polvo para hornear, cernido
- ¼ de cucharadita de sal, cernida
- ¼ de taza de cocoa en polvo
- ¾ de taza de azúcar
- ⅓ de taza de jugo de naranja natural
- 25 g de chocolate amargo, derretido
- 3 huevos
- ½ cucharadita de agua de azahar
- 1 naranja, la ralladura

Para el relleno y la cubierta

- 220 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 50 g de azúcar glas
- 350 g de chocolate amargo derretido
- ¼ de crema para batir
- 320 g de mermelada de naranja

PREPARACIÓN

- 1 Combina la harina, el polvo para hornear y la sal. Agrega la ralladura. Reserva.
- 2 Mezcla la cocoa con ¼ de taza de azúcar, tres cucharadas de agua, una cucharada de jugo de naranja y el chocolate derretido, integra y reserva.
- 3 Bate la mantequilla y el azúcar restante hasta acremar; agrega los huevos uno a uno.
- 4 Añade la harina y el jugo de naranja restante, integra y vierte el agua de azahar.
- 5 Coloca la mitad de esta mezcla en un molde para hornear previamente engrasado y enharinado de 15 cm de diámetro, reserva.
- 6 Incorpora el chocolate a la mezcla restante, integra perfectamente. Vierte a un molde para hornear del mismo tamaño.
- 7 Hornea a 180 °C el primer pastel durante 20 minutos y el pastel de chocolate durante 35 minutos o hasta que estén cocidos. Retira y deja enfriar sobre una rejilla.
- 8 Para el relleno y la cubierta, acrema la mantequilla y el azúcar, incorpora el chocolate derretido y la crema, continua batiendo y añade la mermelada, integra perfectamente.
- 9 Monta las capas del pastel con el relleno y reserva la mitad para cubrir el pastel. Decora con rebanadas de naranja caramelizadas.

FLOTANTES

de whisky

🕒 10 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 4 botellas de whisky-cola (Wild Turkey Bourbon & Cola) de 375 ml, de venta en supermercados
- 8 bolas de helado de vainilla
- crema batida tipo chantilly

PREPARACIÓN

- 1 Coloca dos bolas de helado de vainilla en vasos altos.
- 2 Vierte a cada vaso una botella de whisky cola.
- 3 Corona con crema batida muy fría.





BROWNIES

🕒 60 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Dificultad

INGREDIENTES

150 g de chocolate semi amargo,
en trocitos

150 g de mantequilla
2 huevos
2 yemas
½ taza de azúcar
¾ de taza de harina

PREPARACIÓN

- 1 Derrite el chocolate y la mantequilla sobre baño María a fuego bajo. Reserva.
- 2 Bate los huevos, las yemas y el azúcar hasta que esponjen. Agrega la harina e incorpora.
- 3 Añade el chocolate derretido en forma de hilo, hasta obtener una masa suave y homogénea.
- 4 Forra un molde rectangular con papel encerado, vierte la mezcla y alisa con una espátula.
- 5 Hornea a 180 °C durante 30 minutos o hasta que esté cocido. Deja enfriar, desmolda y corta en cuadros.



BEBIDAS CON COCO

Estos cocteles
son ideales
para disfrutar
durante
el verano.



MOJITO *de coco*

○ 1 porción

INGREDIENTES

- hojas de hierbabuena
- 1 cucharada de azúcar
- 1 ½ limones
- 1 taza de agua de coco
- 1 oz de ron blanco
- cubos de hielo

PREPARACIÓN

- 1 Coloca en un mortero las hojas de hierbabuena con el azúcar y el jugo de un limón, tritura levemente y vierte en una copa alta.
- 2 Mezcla en un shaker el agua de coco, el ron y el jugo de limón restante con el hielo; agita bien y sirve en la copa con más hojas de hierbabuena y una rodaja de limón para decorar.

COCO loco

○ 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de leche
- 1 oz de crema de coco
- 2 oz de jugo de piña
- 2 oz de ron blanco
- hielo picado
- jarabe de chocolate
- coco rallado
- piña

PREPARACIÓN

- 1 Coloca la leche, la crema de coco, el jugo de piña, el ron y el hielo en la licuadora, procesa hasta integrar los ingredientes.
- 2 Decora con el jarabe de chocolate las paredes de una copa alta, escarchada con coco rallado.
- 3 Vierte con mucho cuidado la mezcla de coco y decora con la piña en trocitos.



BLUE Margarita



○ 1 porción

INGREDIENTES

- hielo picado
- 1 oz de tequila blanco
- 1 taza de agua de coco
- 1 limón, su jugo
- 1 cucharada de curaçao azul

PREPARACIÓN

- 1 Coloca el hielo, el tequila, el agua de coco y el jugo de limón en la licuadora. Procesa durante 15 segundos.
- 2 Vierte en una copa martinera escarchada con sal y agrega con mucho cuidado el curaçao para que quede en el fondo. Decora con una rodaja de limón.

INGREDIENTES BÁSICOS

POLLO *a la cerveza*

- 🕒 75 minutos + tiempo de refrigeración
- ⊕ 4 porciones
- ☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de sazónador en polvo para pollo
- 2 cucharadas de jugo sazónador
- 2 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 lata de cerveza
- 8 muslos de pollo
- 12 papas cambray
- 4 rebanadas de tocino
 - sal y pimienta
 - palitos de madera para brochetas

PREPARACIÓN

- 1 Coloca dentro de una bolsa re sellable grande una cucharada de sazónador en polvo, el jugo sazónador, una cucharada de aceite, el ajo, la mostaza Dijon y la cerveza. Mezcla bien.
- 2 Agrega el pollo y marina un par de horas en refrigeración.
- 3 Retira el pollo, escórralo y unta con aceite. Espolvorea más sazónador y presiona ligeramente para que se adhiera.
- 4 Hierva las papas en agua con sal y retíralas antes de que estén suaves; inserta las papas y una rebanada de tocino en cada brocheta. Úntalas con aceite y sazónala con sal y pimienta.
- 5 Asa el pollo hasta que esté bien cocido y las brochetas hasta que el tocino se haya dorado.



NEW YORK *en refresco de cola*

🕒 75 minutos + tiempo de refrigeración

⊕ 4 porciones

☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de sazónador para carne
- 4 cucharadas de salsa inglesa
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1 lata de refresco de cola, que no sea light
- 4 cortes de New York
- 3 cebollas
 - palitos de madera para brocheta

PREPARACIÓN

- 1 Vierte el sazónador dentro de una bolsa resellable junto con la salsa inglesa, el aceite de oliva, el ajo y el refresco de cola, mezcla perfectamente.
- 2 Agrega la carne a la mezcla anterior y déjala marinar durante dos horas en refrigeración.
- 3 Saca la carne y elimina la marinada. Barniza cada lado con aceite de oliva y espolvorea más sazónador; presiona ligeramente con los dedos.
- 4 Parte la cebolla en cuartos e insértale un palito para brocheta, úntala con aceite.
- 5 Coloca la cebolla y la carne en el asador, asa al término deseado y deja que las cebollas se doren ligeramente.



PIZZA

de peras

🕒 45 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 20 jitomates cherry
- aceite de oliva
- 4 peras sin corazón, partidas en gajos
- 4 piezas de pan árabe
- arúgula
- aderezo para ensalada de queso azul
- palitos para brocheta

PREPARACIÓN

- 1 Inserta los tomates cherry en los palitos para formar las brochetas. Barnízalos con aceite de oliva; repite el mismo procedimiento con las peras.
- 2 Precalienta la parrilla y coloca las brochetas, retíralas cuando estén suaves y doradas. Reserva.
- 3 Calienta el pan árabe ligeramente sobre la parrilla, retíralo y cubre con el aderezo.
- 4 Distribuye las hojas de arúgula, las peras y los tomates. Sirve al momento.

Tip

Si deseas unta queso crema a la base de la pizza, para darle un sabor extra.



CHULETAS a la manzana

🕒 60 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de sazón con chile en polvo
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo picado
- ½ l de jugo o néctar de manzana
- 4 chuletas de cerdo
- 3 manzanas cortadas en cuartos
- palitos de madera para brochetas

PREPARACIÓN

- 1 Coloca dentro de una bolsa resellable una cucharada de sazón con chile en polvo, la salsa de soya, una cucharada de aceite, el ajo y el jugo de manzana. Mezcla bien.
- 2 Agrega la carne y déjala marinar durante dos horas en refrigeración.
- 3 Retira la carne y desecha la marinada. Barniza las chuletas con aceite vegetal y espolvorea un poco de sazón; presiona ligeramente con los dedos.
- 4 Inserta tres gajos de manzana en los palitos para brocheta. Repite hasta terminar con las manzanas. Barnízalas con aceite.
- 5 Precalienta la parrilla y asa la carne hasta que esté bien cocida y las brochetas doradas.



COMIDA IBÉRICA

Te presentamos algunas de las recetas más representativas de España.

- 🕒 15 minutos + tiempo de refrigeración
- 🍷 8 porciones
- ★ Dificultad

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 10 jitomates sin semillas, cortados en cubos
- ½ pieza de cebolla en trozos
- 1 diente de ajo
- 1 pepino sin piel y sin semillas
- 1 pimiento morrón rojo, amarillo o naranja, sin semillas
- 250 ml de jugo de verduras
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Licua el aceite de oliva, los jitomates, la cebolla, el ajo, el pepino, el pimiento, el jugo de verduras, el vinagre balsámico, la sal y la pimienta, procesa hasta obtener una textura tersa.
- 2 Vierte en una jarra o recipiente con tapa y refrigera por lo menos tres horas.
- 3 Sirve el gazpacho en vasos, decora con hojas de menta y unas gotas de aceite de oliva.

GAZPACHO

PAELLA

🕒 90 minutos

🍴 8 porciones

☆☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla finamente picada
- 1 pimiento rojo picado
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de jerez
- 2 tazas de arroz para paella
- 5 tazas de caldo de pollo o vegetales
- 1 pizca de azafrán
- sal
- 700 g de camarones
- 300 g de mejillones o frutos del mar
- 1 taza de chícharos congelados

PREPARACIÓN

- 1 Fríe los ajos, la cebolla y el pimiento en una paellera, vierte dos cucharadas de jerez, deja que se evapore; incorpora el arroz, cuece cinco minutos más, hasta que esté brillante.
- 2 Vierte el caldo de pollo y el azafrán, sazona con sal, deja que suelte el hervor.
- 3 Cubre la paellera, cocina hasta que se empiece a evaporar el líquido; coloca encima los camarones, los mejillones y los chícharos, sigue cocinando hasta que el líquido se evapore por completo.
- 4 Aromatiza con el jerez restante y aceite de oliva un poco antes de servir.

SANGRÍA

blanca

 15 minutos + tiempo de refrigeración

 8 porciones

 Dificultad

INGREDIENTES

- 2 manzanas rojas cortadas en gajos finos
- 2 nectarinas cortadas en gajos finos
- 3 duraznos cortados en gajos finos
- 2 limones amarillos cortados en rodajas
- 1 l de vino blanco
- ¼ de taza de licor de naranja
- 3 cucharadas de hojas de menta
- hielo

PREPARACIÓN

- 1 Coloca las frutas en una jarra, aplástalas un poco con la ayuda de una cuchara de madera.
- 2 Vierte el vino blanco, el licor de naranja y deja macerar en refrigeración mínimo una hora.
- 3 Antes de servir incorpora las hojas de menta y el hielo.

¿Sabías qué?

Al vino blanco se le atribuyen beneficios para el corazón, acciones preventivas contra enfermedades pulmonares y una potente acción antioxidante, entre muchos otros beneficios.



CREMA *a la vainilla*

🕒 90 minutos + tiempo de refrigeración

🍷 8 porciones

★ Dificultad

INGREDIENTES

- 1 l de leche
- 1 vaina de vainilla
- 10 yemas
- 1 taza de azúcar
- azúcar morena para el crujiente

PREPARACIÓN

- 1 Calienta la leche con la vaina de vainilla a fuego bajo hasta que suelte el hervor.
- 2 Bate las yemas con el azúcar, agrega un poco de leche caliente para temperarlas y viértelas a la leche caliente; cocina a fuego bajo sin dejar de mover, para que la crema espese.
- 3 Vierte en refractarios individuales, hornea a 170 °C sobre baño María durante 30 minutos o cuando al tacto estén firmes. Deja enfriar dentro del horno 25 minutos.
- 4 Refrigerar la crema catalana mínimo cuatro horas; espolvorea una capa ligera de azúcar y dórala con una antorcha de cocina para obtener una capa de caramelo crujiente.

PASTEL HELADO

paso a paso

Estos postres son ideales para preparar con tus hijos que están de vacaciones. ¡Todos se divertirán!

PREPARACIÓN

1



Separa las galletas y vierte el helado en un tazón.

2



Suaviza el helado, mueve con una espátula de plástico.

🕒 45 minutos + tiempo de congelación

🍷 8 porciones

★ Dificultad

INGREDIENTES

40 galletas Oreo®
2 l de helado de vainilla
200 g de lunetas

3



Acomoda una capa de galletas en un refractario. Cubre con helado de forma uniforme.

4



Repite el procedimiento hasta terminar con los ingredientes. Serán aproximadamente cuatro capas.

5



Para finalizar, decora con las lunetas, cubre con plástico adherible y congela durante cuatro horas.



DE QUESO y chocolate

- 🕒 150 minutos
- 🍷 8 porciones
- ★ Dificultad

INGREDIENTES

- 40 galletas de chocolate
- 4 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida
- 190 g de queso crema
- 25 ml de crema
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 l de helado de vainilla
- chocolate rallado
- 10 galletas cubiertas con chocolate blanco

PREPARACIÓN

- 1 Coloca 35 galletas y la mantequilla en el procesador de alimentos; trabaja hasta obtener una pasta fina.
- 2 Cubre un molde para tarta desmoldable y refrigera durante 30 minutos.
- 3 Bate el queso crema, la crema y la vainilla. Vierte el helado e integra.
- 4 Rellena el molde que preparaste alternando con las galletas restantes.
- 5 Refrigera por lo menos seis horas. Decora con el chocolate rallado y galletas cubiertas de chocolate.





PASTEL

de chispas de colores

🕒 60 minutos + tiempo de congelación

🍪 8 porciones

★ Dificultad

INGREDIENTES

- ½ l de helado de vainilla
- 4 paquetes de galletas con chispas de colores
- ½ l de helado de con chispas
- ½ l de helado de chocolate

PREPARACIÓN

- 1 Vierte el helado de vainilla en un molde para panqué cubierto con papel adherible. Refrigera 30 minutos.
- 2 Esparce una capa de galletas picadas y el helado con chispas; refrigera 30 minutos.
- 3 Por último esparce la capa de helado de chocolate, cubre con más galletas picadas y envuelve con plástico adherible. Congela durante toda la noche.
- 4 Desmolda el pastel y decora con galletas al momento de servir.





CUPCAKES *de plátano* *paso a paso*

🕒 45 minutos + tiempo de congelación

🍷 6 porciones

☆ Dificultad

INGREDIENTES

1 plátano macho maduro
1 huevo
5 cucharadas de avena en hojuelas
2 cucharadas de linaza molida (opcional)

1 cucharadita de canela
1 cucharadita de polvo de hornear
1 pizca de sal
200 g de queso manchego rallado
• cajeta

PREPARACIÓN

1



Coloca el plátano en un bol grande y hazlo puré.

2



Vierte el huevo, la avena, la canela, el polvo para hornear y la sal.

3



Mezcla los ingredientes hasta integrar. Deja reposar 10 minutos.

4



Vierte la mezcla en moldes para cupcakes, previamente engrasados y enharinados.

5



Hornea a 180 °C durante 30 minutos o hasta que estén dorados. Deja enfriar.

6



Realiza un agujero en medio y rellena con queso. Decora con cajeta al gusto.

Lúcete con un picnic

Ya estás decidida. Vas a organizar un picnic, y ahora...
¿sabes lo que debes llevar?

Por: Marichu Rodríguez / Infografía: Mariana Avellaneda.

Comida

- Entradas
- Botanas
- Frutas cortadas
- Frutos secos
- Quesos
- Embutidos
- Tomates cherry
- Aceitunas
- Hummus
- Triángulos de pan pita o totopos
- Pan
- Galletas saladas

Bebidas

- Agua
- Jugos
- Refrescos
- Bebida espumante
- Vino (blanco o rosado)
- Hielo

Plato principal

- Debe ser sencillo y frío*
- Ensaladas con varios tipos de aderezos
 - Baguettes o sándwiches con carnes frías o vegetales
 - Sandwichón
 - Tortilla de papas
 - Pasta fría

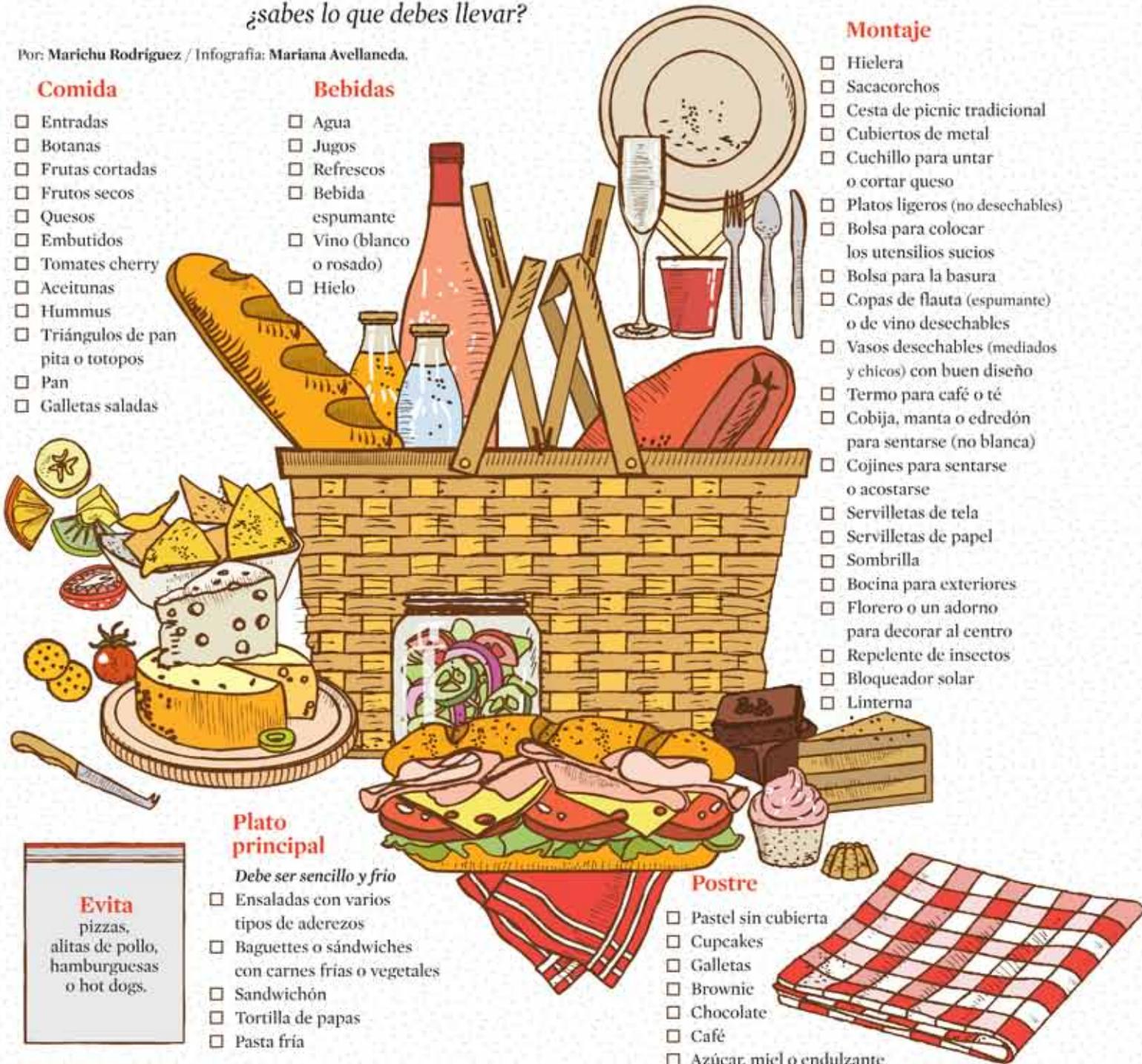
Evita
pizzas,
alitas de pollo,
hamburguesas
o hot dogs.

Montaje

- Hielera
- Sacacorchos
- Cesta de picnic tradicional
- Cubiertos de metal
- Cuchillo para untar o cortar queso
- Platos ligeros (no desechables)
- Bolsa para colocar los utensilios sucios
- Bolsa para la basura
- Copas de flauta (espumante) o de vino desechables
- Vasos desechables (mediados y chicos) con buen diseño
- Termo para café o té
- Cobija, manta o edredón para sentarse (no blanca)
- Cojines para sentarse o acostarse
- Servilletas de tela
- Servilletas de papel
- Sombrilla
- Bocina para exteriores
- Florero o un adorno para decorar al centro
- Repelente de insectos
- Bloqueador solar
- Linterna

Postre

- Pastel sin cubierta
- Cupcakes
- Galletas
- Brownie
- Chocolate
- Café
- Azúcar, miel o endulzante



BOTANAS

Perfectas para una tarde de picnic en casa.



BRUSCHETTAS *de hongos*

🕒 45 minutos

⊗ 6 porciones

☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 1 baguette grande
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 250 g de champiñones rebanados finamente
- 50 g de aceitunas negras, deshuesadas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 diente de ajo picado
- 3 cucharadas de perejil picado
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Corta la baguette en rodajas de 1.5 centímetros; barnízalas con aceite de oliva y colócalas en el horno o sobre una parrilla para dorarlas.
- 2 En una sartén a fuego medio bajo, vierte el aceite de oliva, la mantequilla y el ajo. Sofríe durante un minuto y agrega los champiñones, el tomillo, y salpimienta. Cocina hasta que los champiñones se hayan cocido.
- 3 Retira del fuego, espolvorea el perejil picado y las aceitunas troceadas.
- 4 Monta los champiñones tibios sobre las rebanadas de pan y sirve al momento.



GARBANZA

valenciana

🕒 15 minutos

🍷 6 porciones

★ Dificultad

INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos cocidos sin sal
- 4 dientes de ajo medianos
- 4 cucharadas de ajonjolí tostado
- 1 ½ limón, su jugo
 - chile chipotle
 - sal y pimienta
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de cebollín

PREPARACIÓN

- 1 Coloca en la licuadora o en un procesador de alimentos los garbanzos, los ajos, el ajonjolí, el jugo de limón y el chile chipotle al gusto, salpimenta.
- 2 Procesa a velocidad media agregando el aceite de oliva poco a poco hasta obtener una pasta tersa.
- 3 Vierte en un plato hondo y decora con cebollín finamente picado.
- 4 Acompaña con tomates cherry, floretes de brócoli, ejotes cocidos al vapor, zanahorias cortadas en juliana y totopos de pan árabe.

¿Sabías qué?

Los garbanzos poseen minerales como calcio, magnesio y potasio, los cuales elevan tus defensas.

Debido a su alto contenido en fibra, promueven la regularidad de un sistema digestivo saludable.

ENSALADA

con cacahuates

🕒 15 minutos

⊗ 6 porciones

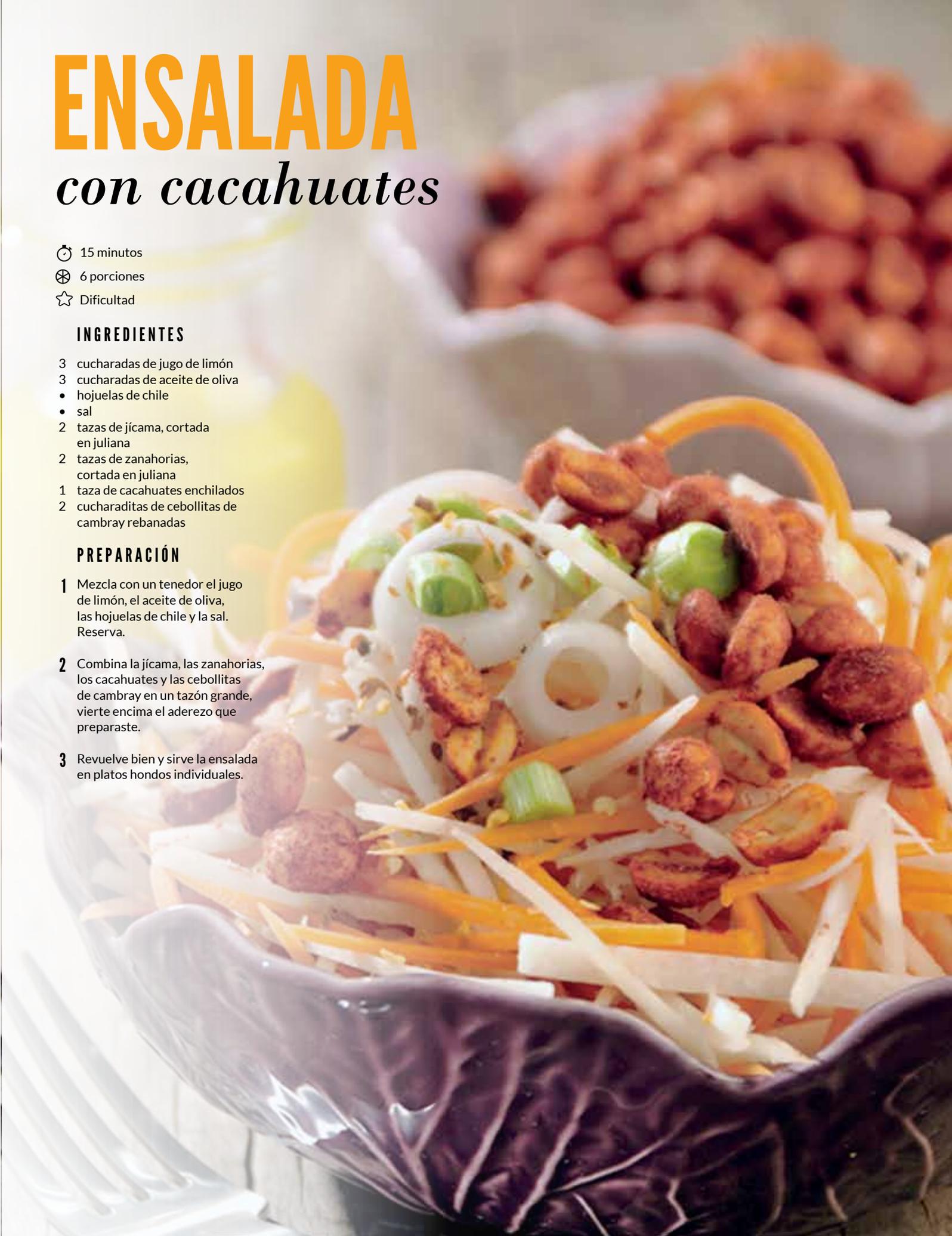
☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- hojuelas de chile
- sal
- 2 tazas de jícama, cortada en juliana
- 2 tazas de zanahorias, cortada en juliana
- 1 taza de cacahuates enchilados
- 2 cucharaditas de cebollitas de cambray rebanadas

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla con un tenedor el jugo de limón, el aceite de oliva, las hojuelas de chile y la sal. Reserva.
- 2 Combina la jícama, las zanahorias, los cacahuates y las cebollitas de cambray en un tazón grande, vierte encima el aderezo que preparaste.
- 3 Revuelve bien y sirve la ensalada en platos hondos individuales.



ACEITUNAS *marinadas*

🕒 15 minutos

🍷 6 porciones

☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 1 lata de aceitunas negras
- 1 lata de aceitunas verdes
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 naranja cortada en rodajas
- 1 rama de romero fresco
 - sal y pimienta
 - hojuelas de chile

PREPARACIÓN

- 1 Coloca las aceitunas en un tazón especial para microondas, agrega el aceite, las rodajas de naranja, el romero, salpimenta y espolvorea las hojuelas de chile. Mezcla para incorporar.
- 2 Hornea a temperatura máxima durante un minuto; deja reposar hasta que se enfríen completamente.
- 3 Coloca en un platón de servicio y decora con ramas de romero fresco.





BROCHETAS

tricolor

- 🕒 45 minutos
- ⊗ 6 porciones
- ☆ Dificultad

INGREDIENTES

- ¼ de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de salsa pesto de albahaca
- 3 cucharadas de albahaca fresca
 - sal y pimienta
- ½ k de queso panela
- 150 g de jamón serrano
- 500 g de tomates cherry
- 1 lechuga cortada en trozos
 - palitos para brochetas

PREPARACIÓN

- 1 En un tazón mezcla el aceite de oliva, el pesto de albahaca, la albahaca picada, sal y pimienta; agrega los cubos de queso y marina durante 20 minutos.
- 2 Ensarta en los palitos para brocheta el queso, el jamón y los tomates cherry. Repite para tener dos capas.
- 3 Coloca trozos de lechuga dentro de vasitos de vidrio y acomoda las brochetas. Sirve frío.



SÁNDWICHES *delicatessen*

Deliciosa combinación de ensaladas montadas sobre crujientes baguettes.

BAGUETTE *de feta*

🕒 30 minutos

⊕ 4 porciones

★ Dificultad

200 g de queso feta, desmoronado
½ taza de aceitunas negras, rebanadas
• aceite de oliva
• sal y pimienta
4 panes de centeno
1 taza de arúgula
4 corazones de alcachofas de lata, cortados en mitades
2 cucharadas de vinagre de jerez
1 cucharadita de hojas de menta, picadas

PREPARACIÓN

- 1 Coloca el queso y las aceitunas en un tazón, cubre con el aceite de oliva y salpimienta al gusto. Reserva.
- 2 Corta los panes a la mitad, cubre con la arúgula y las alcachofas.
- 3 Mezcla el vinagre, las hojas de menta, el queso feta y las aceitunas en el aceite.
- 4 Vierte la mezcla anterior sobre las baguettes.

BAGUETTE *con serrano e higos*

🕒 20 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Dificultad

INGREDIENTES

- 4 panes tipo baguette
- crema
- 2 tazas de lechugas mixtas
- 8 rebanadas de jamón serrano
- 8 higos, rebanados
- ¼ de taza de nueces, picadas

Para el aderezo:

- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 limón, el jugo y la ralladura
- 1 cucharadita de cebollín, finamente picado
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Corta las baguettes a la mitad, retira el migajón y unta crema a cada una.
- 2 Acomoda las lechugas, el jamón serrano en una mitad y los higos en la otra, vierte las nueces picadas.
- 3 Para el aderezo, integra el aceite de oliva con el jugo de limón, añade la ralladura, el cebollín y sazona al gusto.
- 4 Al momento de servir, adereza las baguettes.





BAGUETTE *del Chef*

🕒 15 minutos

⊕ 4 porciones

★ Dificultad

INGREDIENTES

- 4 panes de queso tipo baguette
- mayonesa
- 2 tazas de lechugas mixtas
- 8 rebanadas de queso Cheddar
- 4 rebanadas de queso manchego
- 200 g de pavo ahumado, rebanado
- 8 rebanadas de jitomate
- 2 huevos, cocidos y rebanados
- 1 zanahoria, rallada

Para el aderezo:

- ½ taza de aceite de oliva
- 2 limones, su jugo
- 1 diente de ajo, rallado
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Corta los panes a la mitad y úntalos con mayonesa.
- 2 Coloca la mezcla de lechugas, los quesos, el pavo, dos rebanadas de jitomate, dos rebanadas de huevo y zanahoria rallada.
- 3 Para el aderezo, integra el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo, la sal y la pimienta.
- 4 Adereza la baguette al gusto.





BAGUETTE *de berenjena*

🕒 45 minutos

⊕ 4 porciones

★ Dificultad

INGREDIENTES

- 4 panes de tomate tipo baguette
- 2 tazas de arúgula
- 2 berenjenas, desflemadas y rebanadas
- aceite de oliva
- sal y pimienta
- 2 jitomates kumato, rebanados
- ¼ de pieza de cebolla morada, rebanada
- 4 rebanadas de queso Gouda

PREPARACIÓN

- 1 Corta los panes a la mitad. Coloca la arúgula. Reserva.
- 2 Calienta el aceite de oliva en una sartén; salpimienta las berenjenas y fríelas por ambos lados.
- 3 Fríe los jitomates y la cebolla.
- 4 Sobre la arúgula coloca la berenjena asada, el queso, el jitomate y la cebolla.
- 5 Hornea a 180 °C durante 10 minutos o hasta que el queso se gratine.



BAGUETTE

de atún y tapenade

- 🕒 45 minutos
- 👥 4 porciones
- ★ Dificultad

INGREDIENTES

- 200 g de atún fresco
- sal y pimienta
- aceite de oliva
- 4 panes tipo baguette
- mayonesa
- 2 tazas de lechugas mixtas
- 200 g de queso mozzarella, cortado en tiras
- ½ pieza de pepino, rebanado y cortado en triángulos
- ¼ de taza de cebolla morada, finamente picada

Para el tapenade:

- 1 cucharadita de anchoas, trituras
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 ½ cucharaditas de alcaparras, finamente picadas
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de jugo de limón

PREPARACIÓN

- 1 Salpimenta el atún por ambos lados.
- 2 Calienta una sartén antiadherente con una cucharada de aceite, cocina el atún por ambos lados. Corta finamente.
- 3 Corta el pan a la mitad, unta mayonesa a cada rebanada. Coloca la lechuga, el queso, el pepino, el atún y la mitad de la cebolla morada.
- 4 Para preparar el tapenade, mezcla todos los ingredientes y la cebolla morada restante.
- 5 Al momento de servir, vierte el tapenade al gusto.

BAGUETTE *mediterránea*

- 🕒 15 minutos
- ⊕ 4 porciones
- ★ Dificultad

INGREDIENTES

- 4 panes integrales tipo baguette
- ¼ de l de crema
- 1 cucharadita de mostaza
- 4 tazas de lechuga morada
- 6 jitomates cerezo, cortados en mitades
- ½ taza de aceitunas negras, rebanadas
- 4 papas cambray, cocidas y finamente rebanadas
- 1 pimiento verde, cortado en bastones

Para el aderezo:

- 2 cucharadas de hojas de perejil, finamente picadas
- 1 limón, su jugo
- ½ taza de aceite de oliva
- sal y pimienta, al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Corta los panes a la mitad.
- 2 Mezcla la crema y la mostaza; unta a cada pan.
- 3 Coloca la lechuga sobre cuatro mitades de pan, acomoda el resto de los ingredientes.
- 4 Para el aderezo, mezcla el perejil con el jugo de limón, incorpora poco a poco el aceite de oliva. Sazona con sal y pimienta.
- 5 Rocía las baguettes con el aderezo.



Los amamos



COCINA ORIENTAL

Ryoshi mantiene una alta cocina japonesa, oriental e internacional, así como una barra de sushi y robata acompañados de una alta mixología top-shelf de sake, vino y destilados. Considerado como un Restaurante-bar cosmopolita con una nueva propuesta de "hangout fine-dining" conocida como "izayaka" que es un típico bar o restaurante japonés. Puedes disfrutar pescados de varias partes del mundo, como Japón, España, Rusia, Escocia, Nueva Zelanda, Canadá y del golfo y pacífico de México. Preparados con la mejor calidad.

Dirección: Presidente Masaryk 111, Col. Polanco, CDMX.



EL TOQUE TRADICIONAL

El restaurante Gaby's ubicado en la zona Centro de Puerto Vallarta, Jalisco, es considerado uno de los más populares que conservan el toque tradicional y mexicano de este puerto. Cuando pase este confinamiento y visites esta calurosa ciudad, no olvides probar la Cuala de coco, postre de la ciudad que se prepara con un ingrediente muy peculiar llamado coquito de aceite, una fruta nativa de la zona.

Dirección: Mina 252, Col. Centro, Puerto Vallarta, Jalisco.



COMIDA CON CAUSA

Las medidas actuales de salud nos impiden poder salir de casa a disfrutar de una buena comida, es por ello que el restaurante Benihana se puso creativo y se reinventó para poder ayudar a quienes laboran allí. Es por ello que toda la venta que se haga, durante este confinamiento, será totalmente en apoyo del personal. Al pedir comida estaremos apoyando muchísimo al ingreso de todo el personal, ya que todo lo recaudado es íntegro para sus familias.

Dirección: Av. de la Paz 48, Col. San Ángel, CDMX.

FESTyNAV



Contamos con el *Showroom de adornos para festividades y decoración más completo* con *productos de calidad*.

 Flores y follajes

 Cake toppers

 Letras con luz

 Recuerdos

 Velas

 Y todo para tus eventos

Tenemos el mejor servicio para clientes mayoristas de toda la República.

Dirección: Av. Río Churubusco 428, piso 3, Col. Del Carmen, Coyoacán, CDMX
Tels. 558437-0008 y 558662-0558

Cumpleaños





Nombre con luz

Forma el nombre de la festejada con letras con luz y la serie Happy Birthday, será un detalle muy especial en la sección de dulces.



Flamingo

Una de los personajes que están son moda y que funciona como lámpara de luz. Coloca junto a bolsas con gomitas.



Dulces llamas

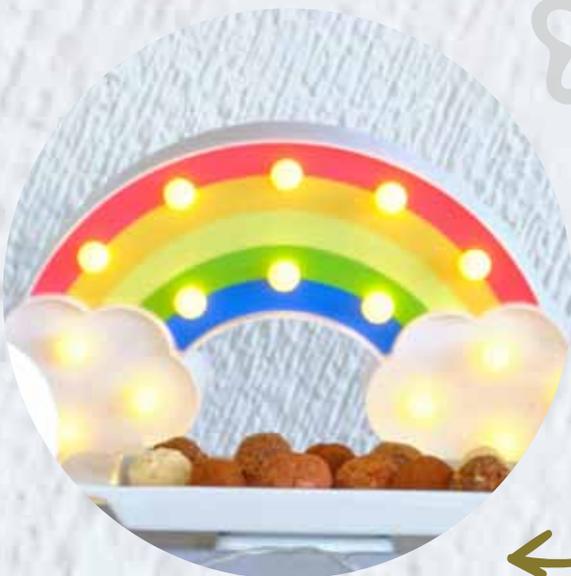
Una llama con luz será la sensación de la reunión. Coloca los dulces en vitroleros de cristal, decorados con listón y una calcomanía con el nombre de la festejada.

Festeja el cumple de tu hija con una escalera de dulces, decora con lámparas de figuras y el nombre de la cumpleañera con letras con luz.



Trufas

En un platón coloca las trufas de varios sabores, para que también los adultos puedan disfrutar. Decora esa sección con una lámpara de arcoiris.



Las lámparas de figuras y las letras con luz, son distribuidas en México por Festividades y Navidad, S.A. de C.V. Tel. (55) 8437-0008

LA DESPENSA



Calma la ansiedad

Últimamente nos hemos enfrentado a nuevos desafíos que en muchas personas incrementan los niveles de ansiedad, si bien no existen alimentos que puedan curarla, podemos poner atención en lo que comemos para ayudar. Los alimentos además de tener un efecto fisiológico, también tienen un efecto emocional y social, y los utilizamos para relajarnos, premiarnos o saciar la ansiedad cuando atravesamos períodos difíciles. Prepara tu postre favorito de chocolate y sustituye el azúcar por Splenda® es el único edulcorante en México avalado por la Federación Mexicana de Diabetes.

Utiliza tus superfoods favoritos

Te compartimos la receta de este delicioso Smoothie de MACA con canela de Nature's Heart® que te ayudará a inspirarte, además de, deleitar a toda la familia porque es facilísima de preparar ¡nadie se podrá resistir! Coloca en el vaso de la licuadora 1 taza de bebida de coco Nature's Heart®, 1 cda. de maca Nature's Heart®, ¼ tza de arándanos sin azúcar Nature's Heart®, ½ cda. de canela en polvo y ½ cda. de esencia de vainilla; mezcla hasta que todo quede bien integrado. Sirve en un vaso, si gustas puedes agregar hielos.



Conserva bebidas frías o calientes

Durante la época de calor nos gusta que las bebidas que ingerimos estén frías. Williams Sonoma tiene el accesorio ideal. Diseñado para mantener las bebidas frías durante más de nueve horas, este vidrio de acero inoxidable irrompible es perfecto para fiestas y viajes. También puede mantener calientes bebidas como el café o el té durante tres horas. Su fondo de silicona evita que se deslice, mientras que la tapa evita derrames.

Aperitivo italiano

El Aperol Spritz es un coctel que está de moda durante este verano. La combinación de Aperol, hecho a base de ruibarbo, chinchona, genciana y otros botánicos con un splash o disparo de agua, hace que la bebida tenga esas icónicas burbujas, que han enamorado miles de paladares a través del mundo. Es el acompañante perfecto para un brunch o una comida familiar. La mejor parte de este drink es que es muy fácil de hacer y puedes prepararlo en casa.





Más que una licuadora

Vitamix® no solo es una licuadora, también es una máquina del tiempo que te permite mantener viva la sazón familiar de una nueva generación a la siguiente ya que tiene el poder, durabilidad y tecnología para recrear tus platillos favoritos.

inicia tu propio legado de sazón! Visita vitamix.com.mx

 **Vitamix.**