

— SULNATURAL —

RECETARIO

Cocinar es cuidarse, comer bien es quererse.

www.sulnatural.com

Arepas de avena

Ingredientes

Para 2 arepas fit medianas o una grande

- ¼ de taza de afrecho (bran, salvado o germen de trigo)
- ¼ de taza de avena orgánica cruda
- 1 huevo
- 1 cucharada de panela/papelón rallado (puedes sustituir por azúcar morena o stevia)
- ½ taza de agua ó leche

Preparación

- En un plato hondo coloca el agua, las hojuelas de avena y el afrecho.
- Amasa bien.
- Dale forma redonda y llévalas al budare o tosti-arepa previamente engrasado con un poquito de aceite de oliva
- Elimina el exceso con una servilleta

Puedes usar tu relleno de preferencia y acompañar con una tasa de café o bebida preferida.



www.sulnatural.com

Pescado asado

Ingredientes

Para 2 arepas fit medianas o una grande

- 2 filetes de pescado blanco limpios (merluza o pescada, en EEUU catfish)
- Aceite
- Sal y pimienta
- Aliño completo, opcional (mezcla de orégano, comino, cilantro, ajo, pimienta y sal)
- Perejil y limón para servir

Preparación

- Calentar una sartén antiadherente a fuego medio, unos 2-3 minutos.
- Colocar los filetes de pescado sobre el papel y usando más papel secar completamente.
- Agregar aceite a la sartén caliente, 1 cucharada más o menos. Se va a calentar de inmediato.
Colocar 2 filetes de pescado, sazonar con sal, pimienta y aliño completo si se desea.

- Cocinar por 3 minutos. No mover. Pasado los 3 minutos, con una espátula dar vuelta, sazonar, y cocinar 2-3 minutos por el otro lado, va a depender del grosor del pescado. Puedes acompañar con ensalada y una porción de papa ó con verduras salteadas.

Puedes acompañar con ensalada y una porción de papa ó con verduras salteadas.



www.sulnatural.com

Pechuga de pollo a la plancha

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Sal al gusto
- Ajo en polvo
- Comino molido
- Pimienta molida
- Orégano seco
- Jugo de limón

Preparación

- Sacar los filetes de la bolsa y sazonar con sal.
- En un tazón pequeño, mezcla el jugo de limón, el ajo en polvo, el comino molido, la pimienta molida y el orégano mexicano.
- Agrega la mezcla de especias sobre los filetes de pollo utilizando una brochita de cocina; asegúrate de que ambos lados estén bien condimentados.
- Rocía una plancha grande o sartén. Calienta a fuego medio-alto hasta que esté caliente, y coloca los filetes de pollo.
- Cocina durante 4 a 5 minutos por cada lado.

- Sirva inmediatamente con una ensalada y algunas tortillas de maíz calientes o una porción de arroz integral.

Puedes acompañar con ensalada y una porción de papa ó con verduras salteadas.



Arepa de zanaoria y avena

Ingredientes

- 3 tazas de avena en hojuelas.
- 1 cucharadita de sal.
- 500 g de harina de maíz.
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio.
- 3 zanahorias ralladas.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- 2 tazas de agua.
- 1 huevo

Preparación

- Mezcla la avena en hojuelas, la harina de maíz, la sal y dos tazas de agua, hasta que todos los ingredientes se incorporen correctamente.
- Añade la sal, el bicarbonato y la zanahoria a la mezcla.
- Agrega el huevo a la mezcla y bate hasta que todos los ingredientes se incorporen bien.
- Deja reposar la masa durante 10 minutos.
- Procede a cortar la masa en bolas pequeñas y aplastarlas hasta obtener un circulo delgado.
- Agrega la arepa al sartén y déjalas cocinar durante 15 minutos.
- Retíralas del sartén y dejalas enfriar para que procedas a rellenarlas con la proteína de tu preferencia.

Cabe destacar, que la arepa puede ser rellena con cualquier tipo de proteínas, pero comúnmente los rellenos suelen ser: carne mechada, queso amarillo, pollo, atún, huevo frito, entre otros.

En definitiva, este tipo de arepas anteriormente mencionadas son ricas en vitaminas, fibra y minerales, gracias a todos los componentes que tiene la avena y zanahoria.



Verduras salteadas

Ingredientes

- Pimentón verde
- Pimentón rojo
- Bandeja de champiñones
- Zanahoria
- Cebollas
- Pimienta
- Ajo en polvo
- Dos cucharadas de azúcar morena
- Pimienta

Preparación

- Cortamos las verduras y las colocamos en un bowl todas juntas
- Comenzamos agregar los aliños a las verduras, se agrega a gusto la cantidad de cada una de ellas y revolvemos.
- Colocamos a calentar una sartén grande a fuego muy alto, vertemos las verduras y comenzamos a revolver, agregamos salsa soya para que no se peguen.
- Cuando nuestras verduras ya están al dente o casi blandas, incorporamos el azúcar morena y revolvemos para que todo se incorpore muy bien.

Preparación

- Una vez el azúcar comience a caramelizar las verduras, apagamos y disfrutamos.



Sopa de pollo con verduras

Ingredientes

- 1 cucharada de cebolla (picada)
- 1 lata de tomates bajos en sodio (14.5 onzas, desmenuzados)
- 1 taza de papas (cortadas en trozos)
- 2 tazas de consomé de pollo bajo en sodio (14.5 onzas)
- 1/2 taza de pollo (cocido y picado)
- 1 paquete de verduras mixtas (10 onzas, congeladas)
- 1/4 cucharadita de tomillo
- 1/8 cucharadita de pimienta negra (molida)
- 1/8 cucharadita de sal

Preparación

- Coloque los tomates, las papas y el consomé en la olla. Cueza a fuego medio hasta hervir.
- Añada la cebolla. Reduzca la llama y cocina a fuego lento durante 10 minutos.
- Añada el resto de los ingredientes. Tape la olla.
- Cocine por lo menos durante 10 minutos a fuego lento hasta que las verduras estén suaves.

Para esta receta, utilice pollo cocido, únicamente.
Esta fácil receta tiene mucho menos sodio que una sopa de lata.



www.sulnatural.com

Sandwich de atún

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan integral
- Ajo
- Atún al natural
- 6 tiras generosas de pimiento morrón asado si es casero mejor.
- 2 Huevos duros
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal al gusto

Preparación

- Frota el pan tostado con el ajo crudo
- Riega con un buen chorro de AOVE dicha rebanada de pan
- Coloca 3 tiras de pimiento por comensal
- Sobre el pimiento, un huevo en rodajas por comensal
- En un tazón, mezcla el atún al natural con un buen chorro de AOVE y mezcla.
- Añádelo al sandwich y ciérralo... ya está listo para tomar.

Opcionalmente puedes echar algo de sal sobre la rebanada o los pimientos.
Puedes disfrutarlo con una taza de café o tu bebida favorita.



www.sulnatural.com

Fresas con crema

Ingredientes

- 250 fresas frescas
- 1/2 l de leche semidesnatada sin lactosa (500ml)
- 3 huevos
- 20 gr de harina fina de maíz tipo Maizena
- 2 cucharadas de edulcorante líquido apto para cocinar
- Para decorar (opcional): chocolate rallado y fresas

Preparación

- Lavar bien las fresas, quitarles el rabillo y cortarlas en trozos pequeños.
- Triturar con una batidora y pasar el puré de fresas por un colador para eliminar las pepitas.
- Separar las yemas de los huevos de las claras.
- En un cuenco o bol, añadir un vaso de leche (250 ml) junto con la harina de maíz y el edulcorante.
- Batir bien con unas varillas manuales hasta que no queden grumos.
- Incorporar las yemas de huevo y volver a batir hasta que quede una mezcla homogénea.
- Poner a calentar la leche restante (250 ml) en una cazuela o cazo a fuego medio.
- Verter la mezcla anterior de harina y huevos junto con el puré de fresas.

Preparación

- Remover y dejar cocer a fuego medio hasta que empiece a hervir la mezcla.
- En este momento, empezamos a batir con unas varillas manuales, constantemente hasta que las natillas espesen, aprox. 5 minutos, así evitamos que las natillas de fresas se peguen en el fondo del cazo.
- Verter las natillas de fresas en copas o vasos y tapar con film transparente.
- Dejar que se enfríen a temperatura ambiente y después meter en la nevera para que se terminen de cuajar, de 4 a 6 horas.
- Decorar con chocolate rallado por encima y unas fresas. Servir las natillas de fresas bien frías!

