

COMIDAS



COME SANO
VIVE SANO

BY: ESTA_SOYYO.MX

PESCADO AL CILANTRO

INGREDIENTES

½ TAZA DE ARROZ BASMATI

TAZA DE BRÓCOLI

1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA

1 PUÑO DE CILANTRO

2 CUCHARADAS DE YOGURT GRIEGO

1 PIEZA DE FILETE DE PESCADO TILAPIA

GOTAS DE LIMÓN

PROCEDIMIENTO

1. EN UNA LICUADORA COLOCAR LAS HOJAS DE CILANTRO CON EL YOGURT, ACEITE DE OLIVA Y GOTAS DE LIMÓN
2. EN UN SARTÉN ASAR LA PIEZA DE PESCADO JUNTO CON EL BRÓCOLI
3. CUANDO ESTÉ LISTO EL PESCADO COLOCARLO EN UN PLATO Y BAÑARLO CON LA SALSA DE CILANTRO
4. ACOMPAÑAR CON EL ARROZ Y BRÓCOLI

CEVICHE DE SALMÓN CON ALCAPARRAS

INGREDIENTES

180 GR DE SALMÓN EN CUBOS

5 LIMONES

1/4 DE CEBOLLA MORADA

1/2 PEPINO PICADO

2 CUCHARADAS DE ALCAPARRAS

2 REBANADAS DE AGUACATE

SAL Y PIMIENTA

1/2 PIEZA DE MANGO PICADO

PROCEDIMIENTO

1. PICAR FINAMENTE LA CEBOLLA MORADA
2. PICAR EL PEPINO EN CUBOS SIN SEMILLAS
3. EN UN BOWL COLOCAR LA CEBOLLA, PEPINO Y EL SALMÓN EN CUBOS.
4. EXPRIMIR EL JUGO DE 5 LIMONES Y AGREGAR SAL Y PIMIENTA
5. REFRIGERAR POR LO MENOS 35MIN
6. PICAR EL MANGO Y DECORAR POR ENCIMA JUNTO CON LAS ALCAPARRAS Y AGUACATE .

SOPES DE NOPAL

INGREDIENTES

2 PIEZAS DE NOPAL MEDIANO

3 CUCHARADAS DE FRIJOLES SIN
GRASA

1/2 TAZA DE POLLO DESMENUZADO

1/2 TAZA DE LECHUGA PICADA

4 REBANADAS DE AGUACATE

1/2 PIEZA DE ZANAHORIA RALLADA

3 CUCHARADAS DE REQUESÓN

SALSA VERDE O ROJA AL GUSTO

PROCEDIMIENTO

1. EN UN SARTÉN ASAR LOS NOPALES Y
RESERVAR

2. UNTAR LOS FRIJOLES SOBRE CADA
PIEZA DE NOPAL Y POR ENCIMA
COLOCAR EL POLLO DESMENUZADO,
SEGUIDO LA LECHUGA PICADA,
REQUESÓN Y EL AGUACATE PARA
DECORAR

3. SALSA VERDE O ROJA AL GUSTO

TACOS GOBERNADOR

INGREDIENTES

100 GRAMOS DE CAMARONES LIMPIOS

1 PIMIENTO VERDE EN TIRAS DELGADAS

1/4 DE CEBOLLA MORADA PICADA

SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

LIMÓN PARA SERVIR

2 REBANADAS DE AGUACATE

40 GRAMOS DE QUESO OAXACA DERRETIDO

2 TORTILLAS DE MAÍZ

PROCEDIMIENTO

1. EN UN SARTÉN A FUEGO MEDIO SOFRÍE LA CEBOLLA Y EL PIMIENTO CON ACEITE, AGREGAR SAL Y PIMIENTA Y RESERVAR LA MEZCLA
2. AGREGAR EL CAMARÓN PICADO Y ESPERAR A QUE SE COCINE, AGREGAR EL PIMIENTO Y CEBOLLA A LOS CAMARONES Y MEZCLAR
3. MONTAR LOS CAMARONES EN LAS TORTILLAS Y AGREGAR EL QUESO POR ENCIMA, AGREGAR LIMÓN AL GUSTO Y EL AGUACATE

SALMÓN AL JENGIBRE, SOYA & LIMÓN

INGREDIENTES

1 FILETE DE SALMÓN 150 GRAMOS

1/2 CUCHARADITA DE JENGIBRE RALLADO

4 CUCHARADAS DE SOYA REBAJADA CON
LIMÓN Y NARANJA

1/2 PIEZA DE CHILE SERRANO PICADO

JUGO DE 2 LIMONES

2 CUCHARADAS DE VINAGRE DE ARROZ

2 NARANJAS

PROCEDIMIENTO

1. PREPARAR LA SALSA DE SOYA

(NARANJA, LIMÓN, JENGIBRE VINAGRE
DE ARROZ Y CHILE SERRANO) DIVIDIR
LA SALSA EN 2 PARTES IGUALES

2. CON UNA MITAD MARINAR EL SALMÓN
EN EL REFRI 25 MIN, UNA VEZ
MARINADO COCINAR EN EL SARTÉN A
FUEGO MEDIO-ALTO.

3. UNA VEZ QUE SE COCINE POR AMBOS
LADOS RETIRAR EL SALMÓN Y
AGREGAR LA OTRA MITAD DE SOYA
PREPARADA

4. ACOMPAÑAR CON 2 TORTILLAS DE
MAÍZ.

TOSTADAS DE ATÚN FRESCO

INGREDIENTES

1/2 PIEZA DE AGUACATE

200 GRAMOS DE ATÚN CORTADO EN FINAS

LÁMINAS

1 PIEZA DE DIENTE DE AJO PICADO

2 CUCHARADITAS DE ACEITE DE OLIVA

1/4 DE TAZA DE SALSA DE SOYA

1 PIEZA DE JUGO DE LIMÓN

1 BOTE CHICO DE YOGURT GRIEGO

SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

2 PIEZAS DE TOSTADAS O 1 PAQUETE DE

SALMAS

PROCEDIMIENTO

1. EN SARTÉN DORAR LA PIEZA DE AJO
CON POCO DE ACEITE DE OLIVA
2. AGREGAR LA SOYA Y EL LIMÓN Y
MEZCLAR TODO.
3. PREPARAR EL ADEREZO CON EL
YOGURT, LIMÓN, SAL Y PIMIENTA
4. COLOCAR SOBRE LAS TOSTADAS EL
ADEREZO
5. MEZCLAR EN ATÚN CON LA SALSA DE
SOYA Y AJO Y VACIAR A LAS TOSTADAS
POR ENCIMA DE EL ADEREZO.
6. AGREGAR AGUACATE POR ENCIMA

ENSALADA THAI & POLLO ROSTIZADO

INGREDIENTES

1 PIEZA DE PECHUGA DE POLLO SIN PIEL

1/4 DE TAZA DE SOYA

2 CUCHARADAS DE SALSA SIRACHA

ENSALADA

2 TAZAS COL BLANCA

1 ZANAHORIA RALLADA

1/4 TAZA DE CILANTRO

1 PIEZA DE CHILE DE ÁRBOL PICADO

ADEREZO

1 CUCHARADA DE CREMA DE CACAHUATE

1/3 DE TAZA VINAGRE DE ARROZ

2 CUCHARADAS DE SALSA SIRACHA

1 SOBRE DE STEVIA

1/2 CUCHARADA DE JENGIBRE RALLADA

SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PROCEDIMIENTO

1. CORTAR EL POLLO EN TIRAS Y MARINAR CON EL ADEREZO A PREPARAR
2. COLOCAR LA PIEZA DE POLLO EN EL HORNO O YA SEA EN EL SARTÉN HASTA ESTAR COCIDO
3. PARA SERVIR COLOCAR UNA CAMA DE ENSLADA Y POR ENCIMA LA PECHUGA DE POLLO

ENSALADA CON SURIMI Y JOCOQUE

INGREDIENTES

- 4 BARRAS DE SURIMI
- 1 PIEZA DE PEPINO PELADO
- 1 TAZA DE JÍCAMA RALLADA
- 1 TAZA DE JOCOQUE
- 2 CUCHARADITAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL AL GUSTO
- 1 LIMÓN AMARILLO
- 3 REBANADAS DE AGUACATE EN CUBOS
- ALGA AL GUSTO

PROCEDIMIENTO

1. DESMENUZAR EL SURIMI
2. CORTAR EL PEPINO EN CUBOS SIN SEMILLAS Y RALLAR LA JÍCAMA.
3. EN UN BOWL VACIAR EL SURIMI, PEPINO, JÍCAMA, JOCOQUE, ACEITE DE OLIVA, SAL Y LIMÓN AL GUSTO.
5. MEZCLAR TODO Y ACOMPAÑAR CON 1 PAQUETE DE SALMAS.

YAKIMESHI DE COLIFLOR

INGREDIENTES

1 BOLSA DE BITES DE COLIFLOR MARCA EVA

2 PIEZAS DE HUEVO BATIDO

2 PIEZAS DE PECHUGA DE POLLO EN CUBOS

1 ZANAHORIA PICADA

1 CALABAZA PICADA

1 CUCHARADA DE JENGIBRE RALLADO

1/2 TAZA DE SALSA DE SOYA REBAJADA CON

1 NARANJA Y LIMÓN

PROCEDIMIENTO

1. CALENTAR EN UN SARTÉN CON UN POCO DE ACEITE LOS HUEVOS Y RESERVA. COCINAR EN UN SARTÉN EL POLLO POR AMBOS LADOS
2. AGREGAR AL POLLO LA CEBOLLA PICADA, ZANAHORIA, JENGIBRE Y CALABAZA
3. EN UN SARTÉN ASAR LOS BITES DE COLIFLOR HASTA QUE CAMBIEN DE TEXTURA Y MEZCLAR CON EL RESTO DE LOS INGREDIENTES.

AGUACHILE DE CECINA

INGREDIENTES

180 GR DE CECINA

CHILE EN POLVO AL GUSTO

CILANTRO PARA SERVIR

SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

SALSA DE AGUACHILE:

½ TAZA JUGO DE LIMÓN

¼ TAZA SALSA DE SOYA

2 CUCHARADAS SALSA INGLESA

2 CHILES SERRANOS PICADOS

¼ CEBOLLA MORADA FILETEADA

2 CEBOLLITAS CAMBRAY PICADAS

PROCEDIMIENTO

1. EN UN SARTÉN ASAR LA CEBOLLA CAMBRAY CEBOLLA Y CHILE SERRANO.
2. AGREGAR AL SARTÉN EL JUGO DE LIMÓN, SALSA INGLESA Y SALSA DE SOYA.
3. EN UN SARTÉN A FUEGO BAJO ASAR RÁPIDO Y LIGERAMENTE LA CECINA.
4. CORTAR LA CECINA EN LÁMINAS Y BAÑAR CON LA SALSA. .