



EXTRA
INFORMA PRIMERO Y MEJOR

Recetario

5 de mayo

Delicias para mamá



Lo que debes saber de *las proteínas*

- Las proteínas son fundamentales para el mantenimiento de la masa muscular. Consumir lo suficiente puede ayudarte a prevenir la pérdida muscular relacionada con la edad y promover la salud muscular en general.

- Son más saciantes que los carbohidratos o las grasas. Te ayuda a controlar el apetito y reducir el consumo excesivo de alimentos. Esto puede ser beneficioso para quienes intentan controlar su peso o mantener una alimentación saludable.

- Desempeñan un papel crucial en el sistema inmunológico, ayudando a combatir infecciones y enfermedades.

Toma nota:

La cantidad de proteína que necesitas consumir varía según varios factores, como tu edad, sexo, nivel de actividad física y estado de salud. Sin embargo, en general, se recomienda que los adultos obtengan entre el 10 % y el 35 % de sus calorías diarias de proteínas. Para calcular tu ingesta de proteínas adecuada, consulta con un profesional de la salud.



Amor es
sinónimo de

Mamá



Síguenos en:



somosregiaec



Plato de entrada

Salmorejo pal calor

El salmorejo es una crema fría española, que tiene como base el tomate, ajo, pimentón, aceite de oliva y algo de pan. Es servido con huevo cocido picado y jamón serrano.

La propuesta para esta época de calor, es poder servirle a mamá algo refrescante, diferente y ligero.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

8 tomates maduros
2 dientes de ajo
Sal/pimienta
1 cda. de pimentón dulce en polvo
Aceite de oliva virgen extra al gusto
4 rodajitas de pan tostado

PARA DECORAR:

Perejil, jamón serrano picado
y rodajas de huevo cocido.

PREPARACIÓN:

En la licuadora, colocar los ingredientes, siguiendo el orden de la descripción. Licuar todo hasta que se integre y quede una crema espesa y lisa. Refrigerar 10 minutos, a fin de que la mezcla tome más consistencia.

Servir en un plato cevichero. Proceder a decorar con una rodaja de huevo cocido, hojitas de perejil, jamón serrano picado y unas gotitas de aceite de oliva.

Plato principal

Solomillo de res braseado

sobre “pastelera de choclo” y pesto de maní

La pastelera de choclo es un plato típico de la cocina chilena, el cual consiste en un puré licuado de choclo dulce, al cual luego se le da cocción con un sofrito, se aromatiza con cilantro, comino y finaliza con un toque de crema de leche para darle suavidad. Sirve para realizar el “pastel de choclo”, plato popular que se consume en verano, cuando el maíz está en su máximo apogeo.



PARA LA PASTELERA DE CHOCLO:

3 tz. de choclo dulce, fresco o congelado
Media cebolla perla
1 diente de ajo
1 cdta. de azafrán en polvo
1 cdta. de comino
1 tz. de leche
1 toque de crema
Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

Licuar los ingredientes para la pastelera, siguiendo el orden de descripción.
En una olla a fuego bajo, colocar el refrito y la mezcla del choclo. Sazonar y mover hasta obtener un puré untuoso y brillante.

SOLOMILLO DE RES BRASEADO “A LA CAÑITA”

4 solomillos de res
Sal y pimienta
2 cdts. de aceite de oliva
Un toque generoso de licor de caña
1 anís estrellado
1/2 tz. de caldo de carne
3 cdts. de pasta de tomate
1 hoja de laurel

PREPARACIÓN:

En una sartén colocar el aceite. Una vez caliente, sellar los solomillos previamente salpimentados. Dorar por ambas caras. Desglasar con el licor de caña e incorporar el caldo de carne, la hoja de laurel, el anís estrellado y terminar con la pasta de tomate. Dejar reducir hasta obtener un jugo espeso. Tapar por unos minutos hasta servir.

PESTO DE MANÍ:

1 atado de albahaca
1/4 de tz. de maní tostado
Aceite de oliva
3 cucharadas de parmesano rallado
Sal y pimienta
Procesar todos los ingredientes hasta que el resultado sea una salsa lisa y suave. Reservar.

EMPLATADO:

En un plato tendido, colocar una capa generosa de pastelera de choclo y, sobre esta, disponer un solomillo con su salsa. Cucharear alrededor con el pesto de maní y decorar con sal prieta y hojas frescas.

Postre

Mousse de manzana e higos

Los higos en miel de panela son un postre popular ecuatoriano. Este mousse se basa en la manzana y en la chía, sin necesidad de añadir más azúcar que la propia del dulce de higos. Refrescante, untuoso y aromático.

INGREDIENTES:

5 manzanas verdes peladas y cortadas
 2 cdas. de mantequilla
 1 cda. de canela molida
 150 g de dulce puré de dulce de higos, sin su miel
 100 g de yogur griego natural sin azúcar
 2 cdas. de chía

PARA DECORAR:

Dulce de higos, canela molida, queso fresco en cuadritos.



PREPARACIÓN:

Llevar al horno los gajos de manzanas, junto con la mantequilla y la canela. Cubrir con papel aluminio y hornear por 25 minutos a 160 grados centígrados.

Mezclar la chía con el yogur. Reposar por 20 minutos.

Confeccionar un puré con las manzanas y agregar los higos cortados, y terminar con la mezcla del yogur y la chía.

Disponer esta preparación en copas o frasquitos de vidrio. Refrigerar toda la noche.

Decorar con la miel de higos, una rodajita de higo y queso cortado en cuadritos. Espolvorear con canela. Servir bien frío.

El refrito:

Es la base de las buenas comidas

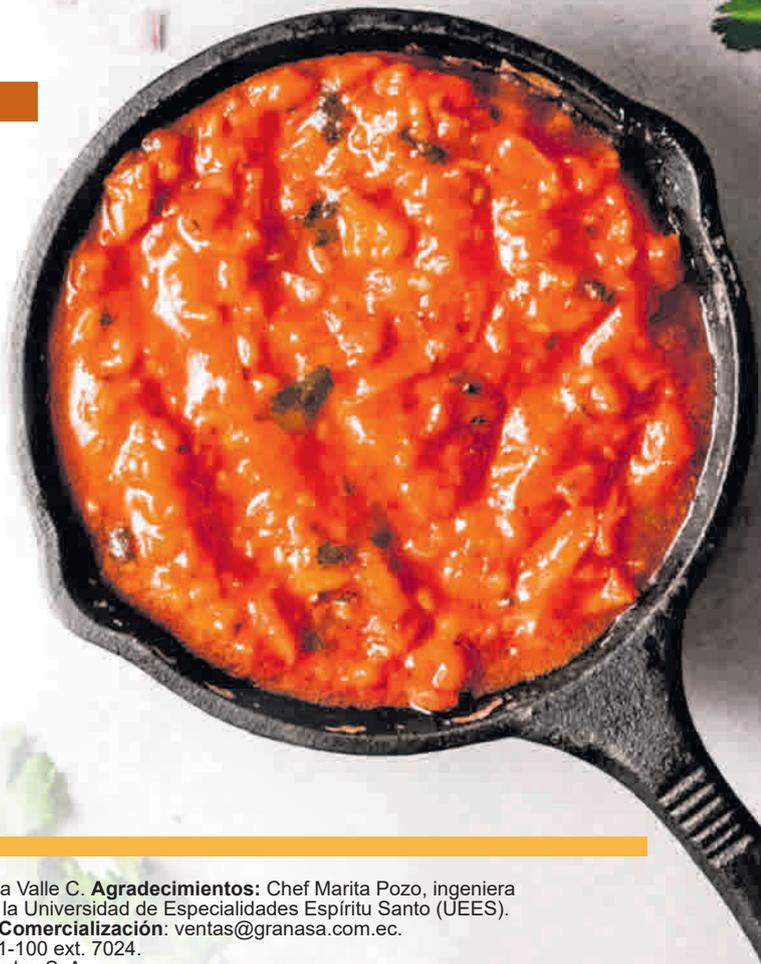
Con el refrito se elaboran la mayoría de los platos, entre ellos, arroces, carnes y sopas. Cebolla, ajo y tomate son los ingredientes que no pueden faltar. Otros son pimientos, verde y rojo. Aunque su preparación es sencilla se les quema a muchas personas. Por eso es recomendable tener un orden, mantener siempre el fuego a una temperatura media y controlarlo constantemente.

INGREDIENTES:

1 cebolla colorada
1 zanahoria
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
2 dientes de ajo
1 tomate
Sal al gusto
Aceite de oliva (de preferencia)

PREPARACIÓN:

Corta finamente el pimiento verde y el rojo. Pon la sartén a calentar y añade un chorro de aceite, cuando esté caliente pon las verduras y deja sofreír 10 minutos. Luego coloca la zanahoria y el ajo, también deja sofreír 10 minutos. Además, pela y tritura el tomate, coloca en la sartén, echa sal y deja sofreír 5 minutos.



CRÉDITOS. Contenido: Johanna Valle C. **Agradecimientos:** Chef Marita Pozo, ingeniera en Ciencias Gastronómicas por la Universidad de Especialidades Espíritu Santo (UEES).

Diseño: Ma. Belén Chávez F. **Comercialización:** ventas@granasa.com.ec.

Teléfonos: 04 2207031-04 2201-100 ext. 7024.

Un producto de Gráficos Nacionales S. A.

Guayaquil: Planta editora: Av. Carlos Julio Arosemena, km 2,5.

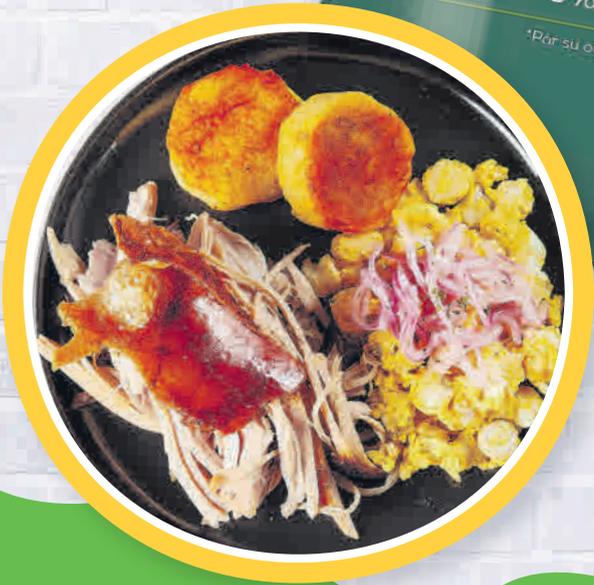
Quito: Juan León Mera N 21-145 y Robles. Teléfono: 02 3956480.



El verdadero **SABOR** de la TRADICIÓN



IDEAL
para
frituras



Los 3 Chanchitos
MANTECA VEGETAL COMESTIBLE

Síguenos en:     [somoslos3chanchitosec](https://www.instagram.com/somoslos3chanchitosec)