



RECETAS BALANCEADAS

Cientos de Recetas Nestlé
para cumplir con tus propósitos y disfrutar
de cada ocasión





Para cumplir con tus propósitos del año traemos para ti esta guía de **RECETAS BALANCEADAS.**

Te acompañaremos con todas tus increíbles preparaciones. Disfruta cientos de recetas deliciosas y equilibradas para todos los días. Llena de sabor tus preparaciones y utiliza las nuevas herramientas de Recetas Nestlé.

CONVIÉRTETE EN UN EXPERTO EN LA COCINA DE LA MANO DE:





* Imagen de referencia

ARROZ PAISA VEGETARIANO



Porciones: 4



Total: 33 min



Intermedio

Ingredientes

- 1/2 cucharadita de SAZONADOR NATURISIMO MAGGI® (3 g)
- 1 cubo de CALDO DE VERDURAS MAGGI® DOBLE GUSTO® (10 g)
- 2 cucharadas de aceite (28 g)
- 1 taza o pocillo de arroz (200 g)
- 1½ tazas de agua (375 ml)
- 2 tazas de champiñones cortados en cuartos (140 g)
- ½ zucchini verde cortado en cubos medianos (116 g)
- 1/2 zucchini amarillo cortado en cubos medianos (116 g)

- ½ berenjena cortada en cubos medianos (274 g)
- ½ pimentón rojo cortado en cubos pequeños (60 g)
- ½ pimentón verde cortado en cubos pequeños (60 g)
- 1 plátano maduro frito y cortado en cubos pequeños (300 g)
- 1 taza de frijoles cocinados (244 g)
- 1 cucharada de cebollín finamente picado (10 g)

Instrucciones



PASO 1 ALISTA EL ARROZ

En una olla de fondo alto calienta una cucharada de aceite a fuego medio por 3 minutos, agrega el arroz y cocina por 1 minuto sin dejar de revolver, añade el **SAZONADOR NATURISIMO MAGGI®**, el pocillo de agua, deja al fuego hasta que hierva y el líquido se haya evaporado.

PASO 2 TERMINA LA COCCIÓN DEL ARROZ

Baja el fuego a mínimo, tapa la olla y cocina por 15 minutos o hasta que el arroz esté blandito y reserva mientras realizas el resto de la preparación.

PASO 3 SOFRÍE LOS VEGETALES

Aparte en una sartén a fuego medio calienta el aceite restante por 3 minutos; sofríe los champiñones, el zucchini verde, el zucchini amarillo, la berenjena, el pimentón rojo, el pimentón verde, agrega el cubo de **CALDO DE VERDURAS MAGGI® DOBLE GUSTO®** desmenuzándolo con las manos y deja al fuego por 3 minutos más, por último, agrega el arroz, el plátano maduro, los frijoles, el cebollín y mezcla hasta integrar bien.

PASO 3 SOFRÍE LOS VEGETALES

Sirve en 4 platos en porciones iguales.





*Imagen de referencia

HAMBURGUESA DE QUINUA VEGGIE



Porciones: 2



Total: 20 min



Fácil

Ingredientes

- 1 sobre de HAMBURGUESA DE QUINOA MAGGI® VEGGIE (100 g)
- 1/2 taza de agua tibia (125 ml)
- 2 lonjas de queso mozzarella (60 g)
- 2 hojas de lechuga (16 g)
- 2 rodajas de tomate (40 g)
- 1/2 cebolla cabezona roja cortada en rodajas delgadas (40 g)
- 2 panes de hamburguesa medianos (140 g)

Instrucciones



PASO 1 DISUELVE EL CONTENIDO DEL SOBRE

En un tazón disuelve el contenido del sobre de **HAMBURGUESA DE QUINOA MAGGI® VEGGIE** en el agua tibia, con la ayuda de un tenedor o batidor de alambre, mezcla para integrar bien y deja reposar la mezcla por 10 minutos.

PASO 2 ARMA Y COCINA

Humedece tus manos con agua y arma con la mezcla dos hamburguesas. Aparte en una sartén a fuego medio calienta el aceite por 1 minuto, adiciona las hamburguesas y sofríe hasta que estén cocinadas y doradas por ambos lados.

PASO 3 ARMA TU HAMBURGUESA

Abre el pan a la mitad y pon encima una hoja de lechuga, una lonja de queso, una rodaja de tomate, las rodajas de cebolla y la hamburguesa de quinoa, cierra con la otra mitad del pan.

Tips

Sirve en 4 platos en porciones iguales.



Recetas
Nestlé



*Imagen de referencia



POLLO EN SALSA DE ALMENDRAS



Porciones: 4



Total: 13 min



Fácil

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite (14 g)
- 1 pechuga de pollo, sin piel cortada en tiras delgadas (453 g)
- 1 sobre de CALDO DE GALLINA MAGGI® Desmenuzado 70% menos sodio
- 1 taza de bebida de almendras NATURE'S HEART® (250 ml)
- 4 cucharadas de almendras sin sal NATURE'S HEART® un poco trituradas (40 g)



Instrucciones

PASO 1

Pon una sartén y calienta el aceite por 1 minuto, sofríe las tiras de pollo por 5 minutos aproximadamente o hasta que estén doradas por lado y lado.

PASO 2

Añade a la sartén la bebida de almendras NATURE'S HEART®, el sobre de CALDO DE GALLINA MAGGI® Desmenuzado 70% menos sodio y cocina por 3 minutos, por último, adiciona las almendras trituradas. Sirve y disfruta



Recetas
Nestlé



*Imagen de referencia

HELADO DE FRUTOS AMARILLOS Y CÚRCUMA



Porciones: 12



Total: 245 min



Fácil

Ingredientes

1/2 taza de **LECHE CONDENSADA LA LECHERA® Light (140 g)**

1 doy pack de **CREMA DE LECHE NESTLÉ® Light (186 g)**

2 tazas de yogurt tipo griego sin azúcar (500 g)

1 mango, pelado y cortado en trozos medianos (150 g)

1 durazno mediano cortado en cubos medianos (80 g)

1 taza de uchuvas (120 g)

1 cucharada de cúrcuma (10 g)



Instrucciones

PASO 1

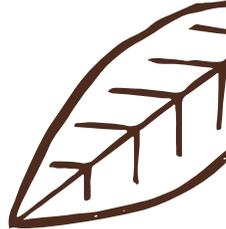
Prepara el helado con anticipación licuando todos los ingredientes por 10 segundos o hasta integrar bien.

PASO 2

Pon la mezcla en un tazón y congela durante mínimo 4 horas o preferiblemente de un día para otro.

Tips

Tip nutricional: Las frutas de color amarillo y naranja contienen antioxidantes como la vitamina A, importante para la salud visual y para mantener tu sistema de defensas.





*Imagen de referencia

WAFFLES DE AVENA



Porciones: 6

Total: 21min

Fácil

Ingredientes

- 3 cucharadas de **CREMA DE LECHE NESTLÉ® Light** (45 g)
- 5 cucharadas de **LECHE CONDENSADA LA LECHERA® Light** (75 g)
- 1 taza de harina de avena (94 g)
- 1 cucharadita de polvo de hornear (4 g)
- 3 cucharadas de aceite vegetal (42 g)
- 2 huevos (100 g)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (4 g)
- 3 kiwis cortados en cubos (207 g)
- 3 duraznos cortados en cubos (150 g)
- $\frac{3}{4}$ de taza de leche descremada (187 ml)

Instrucciones



PASO 1

En el vaso de la licuadora añade, la leche, la **LECHE CONDENSADA LA LECHERA® Light**, la harina de avena, el polvo para hornear, los huevos, el aceite y la esencia de vainilla, licúa hasta integrar bien.

PASO 2

Pon a calentar la wafflera hasta que el botón este verde; con una brocha unta la wafflera con un poco del aceite.

PASO 3

Con un cucharón de sopa agrega mezcla a la wafflera.

PASO 4

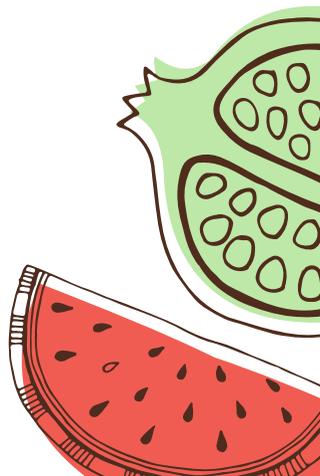
Dejar cocinar con la wafflera tapada por 5 minutos aproximadamente; así hasta terminar con toda la mezcla.

PASO 5

Sirve los waffles y decora con las frutas y media cucharada de **CREMA DE LECHE NESTLÉ® Light** por waffle.

Tips

Tip nutricional: La fibra favorece la digestión y ayuda a mantener un peso saludable. Para aumentar el aporte de fibra agrega frutas y avena a tus recetas.





DALE
BALANCE A TODAS TUS RECETAS
E INSPÍRATE EN ESTE INICIO DEL AÑO.

ENCUENTRA TODAS LAS RECETAS QUE TENEMOS PARA TI EN
WWW.RECETASNESTLE.COM.CO

