



DESCUBRE UN
menú



DIFERENTE Y DELICIOSO PARA
CADA *dia* DE LA SEMANA



POLLO con CREMA DE LECHE



Porciones: 4



Total: 28 min



Fácil

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo pequeña sin piel y sin hueso (600 g)
- 1 cucharadita de SAZONADOR NATURÍSIMO MAGGI® (6 g)
- 2 cucharadas de aceite (28 g)
- 5 cucharadas de CREMA DE LECHE NESTLÉ® Light (75 g)
- 2 cucharadas de queso crema (28 g)
- 4 cucharadas llenas de queso mozzarella rallado (40 g)

Lunes

¡A Cocinar!

1. CORTA LA PECHUGA

Pon la pechuga de pollo en una tabla y con un cuchillo corta la pechuga en trozos medianos.

2. SAZONA EL POLLO

Adiciona el SAZONADOR NATURÍSIMO MAGGI® a los trozos de pollo y con las manos o con una cuchara, revuelve para integrar bien.

3. SOFRÍE EL POLLO

En una sartén mediana calienta el aceite a fuego alto por 3 minutos, añade el pollo y sofríe revolviendo de vez en cuando hasta que esté bien

4. PREPARA LA CREMA

Adiciona a la sartén la CREMA DE LECHE NESTLÉ® Light, el queso crema y mezcla con una cuchara para integrar bien. Por último espolvorea el queso mozzarella rallado, deja al fuego por 1 minuto o hasta que el queso se derrita.

5. SIRVE

Apaga el fuego y sirve en porciones iguales.



MEDALLONES de CARNE con CHAMPIÑONES Y VINO TINTO EN SALSA



Porciones: 4



Total: 19 min



Intermedio

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite (28 g)
- 4 medallones de lomo de res de 150 g cada uno (600 g)
- 2 tazas de champiñones, cortados en láminas (140 g)
- 1 sobre de CALDO CON COSTILLA MAGGI® DESMENUZADO preparado en 1 taza de agua caliente (9 g)
- 1/2 cucharada de tomillo fresco (2 g)
- 1/2 cucharada de fécula de maíz (4 g)

Martes

¡A Cocinar!

1. ALISTA LA CARNE

Lava y seca bien los medallones de carne de res con papel absorbente.

2. SELLA LA CARNE

En una sartén grande calienta el aceite a fuego alto por 3 minutos, adiciona los medallones de carne y sella durante 3 minutos por cada lado hasta lograr un término medio, terminado este proceso retira la carne de la sartén y reserva hasta el momento de usar.

3. PREPARA LA SALSA

En la misma sartén, saltea los champiñones hasta que doren; añade el CALDO CON COSTILLA MAGGI® DESMENUZADO preparado, el vino tinto con el tomillo y baja el fuego, aparte en dos cucharadas de agua disuelve la fécula de maíz y agrega a la salsa revolviendo bien hasta que integre, cocina durante 5 minutos o hasta que la salsa

4. SIRVE

Sirve los medallones de carne y baña con la salsa de vino y champiñones.



ARROZ con Pollo



Porciones: 4



Total: 40 min



Fácil

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal (28 ml)
- 1 pechuga de pollo pequeña, sin piel y sin hueso cortado en trozos pequeños (400 g)
- 1/2 taza de vegetales mixtos (arveja, zanahoria, pimentón) (300 g)
- 1 sobre de Base MAGGI® ideas para Arroz con pollo (9 g)
- 1 taza de arroz blanco crudo (250 g)
- 2 tazas de agua tibia (480 ml)

¡A Cocinar!

1. CALIENTA EL ACEITE

Calienta el aceite a fuego medio por 1 minuto en una olla donde normalmente se prepare arroz.

2. SOFRÍE

Sofríe el pollo cortado en cubos pequeños por 4 minutos; pasado este tiempo adiciona los vegetales mixtos y sofríe por 1 minuto más.

3. AÑADE

Añade el contenido del sobre de Base MAGGI® ideas para Arroz con pollo y el arroz. Revuelve una sola vez para integrar.

4. ADICIONA EL AGUA

Adiciona el agua tibia, cocina hasta que se absorba todo el líquido.

5. SIRVE

Pasado el tiempo, retira el arroz de fuego y sirve.

Miércoles



TRUCHA en SALSA DE CAMARONES



¡A Cocinar!



Porciones: 4



Total: 22 min



Fácil

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite (14 ml)
- 4 filetes de trucha de 120 g cada una
- 1 cucharadita de SAZONADOR NATURÍSIMO MAGGI® (6 g)
- 1/4 de libra de camarones limpios (125 g)
- 4 cucharadas de CREMA DE LECHE NESTLÉ (60 g)
- 1 cucharada de perejil fresco (10 g)

1. CALIENTA EL ACEITE

Calienta el aceite en una sartén a fuego medio por 1 minuto.

2. SOFRÍE LOS FILETES

Pon los filetes de trucha y el SAZONADOR NATURÍSIMO MAGGI®, cocina 3 minutos por cada lado y agrega los camarones, déjalos por 2 minutos o hasta que cambien de color. Por último añade la crema de leche y el perejil, revuelve con cuidado y retira del fuego.

3. SIRVE Y DISFRUTA

Sirve la trucha en salsa de camarones y acompaña con una porción de pasta y ensalada.

Jueves

Viernes

FETUCCINE con PESTO CREMOSO, GUISANTES Y TOMATES



Porciones: 4



Total: 44 min



Fácil

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo sin piel y sin hueso, partida en cuatro filetes (453 g)
- 1 sobre de JUGOSO AL SARTÉN MAGGI® AJO Y CEBOLLA (23 g)
- 4 tazas de agua (1000 ml)
- 1/2 cucharada de aceite (7 g)
- 1/2 libra de pasta fetuccine (250 g)
- 12 hojas albahaca fresca (4 g)
- 1 diente de ajo finamente picado (3 g)
- Ralladura de 1/2 limón (3 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (28 g)
- 4 cucharadas de CREMA DE LECHE NESTLÉ® Light (60 g)
- 1 taza de tomates cherry lavados, secos y partidos por la mitad (149 g)
- 1 taza de guisantes partidos en diagonal (100 g)
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado (20 g)

¡A Cocinar!

1. PRECALIENTA UNA SARTÉN

Pon a fuego medio una sartén a calentar por un minuto.

2. COCINA LA PECHUGA DE POLLO

Aparte saca las láminas que vienen dentro del sobre de JUGOSO AL SARTÉN MAGGI® AJO Y CEBOLLA y coloca en cada una de ellas un filete de pechuga, cierra y con las manos presiona suavemente para impregnar todas las especias, pon las 4 láminas en la sartén, tapa y cocina 7 minutos por cada lado, pasado este tiempo retira el papel de los filetes de pechuga.

3. PORCIONA LA PECHUGA

Pon los filetes de pechuga en una tabla y con la ayuda de un cuchillo corta en láminas delgadas.

4. COCINA LA PASTA

Aparte en una olla de fondo alto agrega el agua y la media cucharada de aceite, lleva a fuego alto hasta que hierva, adiciona la pasta fetuccine y cocina por 10 minutos, pasado este tiempo retira del fuego y escurre.

5. PREPARA LA SALSA

En el vaso de la licuadora añade la albahaca, el ajo, la ralladura de limón, una cucharada de aceite de oliva, la CREMA DE LECHE NESTLÉ® Light y licúa a velocidad media hasta integrar

6. SOFRÍE LOS VEGETALES

Aparte, calienta una sartén a fuego medio por 2 minutos, adiciona el aceite restante y sofríe los guisantes y los tomates cherry por un minuto.

7. MEZCLA LA PASTA CON LA SALSA

Agrega a la sartén el fetuccini, la salsa pesto, el pollo y mezcla con cuidado para integrar.

8. SIRVE

Sirve los fetuccine en 4 platos en porciones iguales y por último, espolvorea una cucharada de queso parmesano por plato.



AJIACO

FÁCIL



Porciones: 6



Total: 32 min



Fácil

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo grande sin piel (800 g)
- 6 tazas de agua (1500 ml)
- 1 sobre de SOPA DE MI TIERRA AJIACO MAGGI® (90 g)
- 2 mazorcas partidas en tres partes (400 g)
- 6 cucharadas de alcaparras (60 g)
- 6 cucharadas de CREMA DE LECHE NESTLÉ® (90 g)

¡A Cocinar!

1. COCINA LA PECHUGA

En una olla de fondo alto, cocina a fuego medio la pechuga y la mazorca con 4 tazas de agua por 15 minutos.

2. ALISTA LA PECHUGA

Retira la pechuga, déjala enfriar, desmecha y

3. PREPARA LA SOPA

No retires la olla del fuego, aparte disuelve el contenido del sobre de SOPA DE MI TIERRA MAGGI® AJIACO en las dos tazas de agua restantes, agrega a la olla y deja cocinar por 7 minutos o hasta que la sopa espese. Por último apaga o retira del fuego.

4. SIRVE EL AJIACO

Sirve en cada plato la sopa de ajiaco, el pollo desmechado, decora con las alcaparras y 1 cucharada de CREMA DE LECHE NESTLÉ® por cada plato.

Sábado



COSTILLAS DE CERDO AL HORNO

¡A Cocinar!



Porciones: 4



Total: 22 min



Fácil

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite (28 g)
- 4 porciones de costillas de cerdo (600 g)
- 1 sobre de CALDO CON COSTILLA MAGGI® DESMENUZADO (9 g)
- 2 cucharadas de mostaza (24 g)
- 1 taza de pasta de tomate (262 g)
- 2 tazas de jugo de naranja (500 ml)

1. SAZONA Y DORA

En una sartén coloca el aceite a fuego medio, aparte toma las costillas de cerdo y sazona por todos lados con el CALDO CON COSTILLA MAGGI® DESMENUZADO, luego sella en la sartén por todas partes.

2. COCINA LAS COSTILLAS

Después de sellar las costillas, unta con mostaza, la pasta de tomate y coloca en una refractaria, baña con jugo de naranja y lleva al horno durante 40 minutos.

3. SIRVE

Pasado el tiempo retira del horno, sirve y baña con la salsa.

Domingo



MALTEADA NESCAFÉ® LA LECHERA® Y KITKAT®

¡A Cocinar!



Porciones: 4



Total: 7 min



Fácil

Ingredientes

- 4 cucharadas de LECHE CONDENSADA LA LECHERA® (60 g)
- 2 tazas de leche (500 ml)
- 2 cucharadas de CAFÉ NESCAFÉ® TRADICIÓN (20 g)
- 2 tazas de hielo
- 2 paquetes de GALLETAS KITKAT® (84 g)
- 4 cucharadas de CREMA DE LECHE NESTLÉ® Light batida (60 g)

1. LICÚA

Licúa la leche, el CAFÉ NESCAFÉ® TRADICIÓN, la LECHE CONDENSADA LA LECHERA®, la CREMA DE LECHE NESTLÉ®, el hielo y un paquete de GALLETAS RECUBIERTAS KITKAT NESTLÉ® durante 40 segundos

2. SIRVE

Sirve en 2 vasos, decora con la crema batida y el paquete de GALLETAS RECUBIERTAS KITKAT NESTLÉ® restante, partido en trozos medianos.

Bonus potres



SMOOTHIE BICOLOR de LECHE KLIM® Y MILO®



Porciones: 1



Total: 6 min



Fácil

Ingredientes

- 2 cucharadas de MILO® (25 g)
- 1 taza de hielo
- 3 cucharadas de Leche en polvo KLIM® Clásica (24 g)

¡A Cocinar!

1. LICÚA EL MILO*

Licúa las cucharadas de MILO® con media taza de hielo hasta que lo veas frapeado, pon la mezcla en un vaso y lleva al congelador mientras preparas la leche.

2. PREPARA LA LECHE

Aparte, en el mismo vaso de la licuadora añade la media taza de hielo restante y las cucharadas de leche en polvo KLIM® Clásica, licúa por 5 segundos hasta que lo veas frapeado.

3. SIRVE Y DISFRUTA

Retira el vaso del congelador y sirve encima el licuado de la leche, así tendrás los dos colores, decora con fruta de tu preferencia.

Bonus Desayuno