



SALSAS

COLECCIONABLE

¡El poder está en la salsa! Estas maravillas culinarias aportan, cuerpo, sabor y textura. Hacer buen uso de ellas es todo un arte. Desde la exquisita elegancia de las italianas, hasta la explosión de sabores de las orientales. Hay una para cada delicia que desee preparar y, usualmente, son el ingrediente secreto que hace que sus recetas alcancen el siguiente nivel. Descubra el secreto de la cocina con estas recetas prácticas que tenemos para usted, en las que las salsas son las protagonistas.

¡Buen provecho!

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio

*no
cuestan
más*

MEGAMAXI **SUPERMAXI**
LO MÁXIMO! el placer de comprar



ENSALADA DE TOFU Y ESPINACA

 **4**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de espinacas
- 2 cucharadas de ajonjolí
- 1 tofu
- 2 cucharadas de salsa ponzu
- Salsa miso y salsa de ajonjolí al gusto

PREPARACIÓN

- Para preparar la salsa, en un *bowl* coloque salsa de ajonjolí, miso, ponzu y mezcle bien. Reserve.
- Lave y seque las espinacas. Con la mano rómpalas en trozos de tres centímetros.
- Corte el tofu en cubos de un centímetro de lado.
- Disponga en platos el tofu y la ensalada. Bañe con la salsa de ajonjolí.
- Espolvoree un poco de ajonjolí tostado y sirva.

TIPS

Esta ensalada tiene un alto porcentaje de vitaminas, minerales, proteína vegetal y fibra. Estos ingredientes combinados hacen que se pueda tener una buena absorción de los nutrientes que ofrece.



YAKITORI

 **6**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 4 filetes de pechuga de pollo
- 3 pimientos (rojo, amarillo y verde)
- 2 tallos de cebolla blanca
- 1 taza de salsa teriyaki
- 12 palillos de brochetas
- 1 chorro de aceite
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- Limpie la pechuga de pollo, córtela en cubos de 1,5 centímetros de alto y reserve.
- Corte la cebolla en segmentos de 2 centímetros de largo.
- Corte los pimientos en cuadrados de 1,5 centímetros de lado.
- Arme las brochetas alternando los ingredientes.
- Llévelas a la parrilla, solo con un poco de aceite para evitar que se peguen.
- Báñelas ocasionalmente con la salsa teriyaki. Retire y sirva.

TIPS

Esta preparación es una mezcla nutricional saludable, ya que combina tanto proteínas, carbohidratos y buenas grasas. Es ideal para consumirla a cualquier momento del día para obtener un efecto de saciedad.



GYOZA

 **4**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 paquete de masa de wantán
- 2 tazas de carne de cerdo molida
- 2 tazas de col blanca picada
- 1 taza y 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 taza de fondo de ave
- 1 taza de vinagre blanco
- 4 cucharadas de azúcar
- Sal y aceite al gusto

PREPARACIÓN

• Para rellenar las gyozas, mezcle la carne de cerdo molida con la col picada, dos cucharadas de salsa de soya y sazone con sal. • Corte la masa de wantán en discos de 10 centímetros de diámetro. • Cierre dejando una base plana. • En una sartén antiadherente coloque las gyozas, cubra con agua hasta las 2/3 partes. • Agregue dos cucharadas de aceite. Tape y cocine a fuego alto. • El agua se debe evaporar y, cuando esto suceda, las gyozas comenzarán a tostarse con el aceite de la sartén. Debe estar pendiente del sonido. • Verifique el punto de tostado para que no se quemen. • Para preparar la salsa, caliente el fondo de ave, agregue soya y vinagre. • Lleve a ebullición, adicione azúcar para nivelar la acidez y lo salado de la soya. Sirva caliente.



SAMURAI


4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 4 pepinillos pelados y cortados en rodajas finas
- 2 zanahorias ralladas
- 3 láminas de algas nori
- 1 paquete de fideos de arroz
- ¼ de taza de ajonjolí tostado
- ½ taza de jengibre

PARA EL ALIÑO:

- ¼ de taza de salsa de soya
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

- Con unas tijeras, corte las láminas de nori en tiras de un centímetro de espesor y cuatro centímetros de largo.
- Caliéntelas en una sartén por dos minutos. Retire y reserve.
- Cocine los fideos según las indicaciones del empaque.
- Mezcle los fideos y las algas.
- Distribuya una porción de pasta en cuatro platos y sobre estas coloque la zanahoria rallada, jengibre y pepinillos.
- Bañe la ensalada con el aliño y espolvoree el ajonjolí. Sirva.

TIPS

Esta es una opción libre de gluten, alta en fibra (algas nori) y una gran fuente de vitamina C y A, además de minerales como ácido fólico y hierro. Cuando los vegetales son de color más oscuro, tienen mayor cantidad de hierro.



WANTÁN

 **4**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 paquete de masa de wantán
- 1 taza de carne de pollo molida
- 1 taza de camarones picados
- 2 ajíes rojos
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de culantro picado
- 1 rama de cebolla blanca
- Sal al gusto
- Salsa agri dulce para acompañar

PREPARACIÓN

• Limpie el ají. Asegúrese de retirar bien las venas y semillas. Píquelo finamente y reserve. • Deshoje el culantro, pique y reserve. Mezcle las carnes con ají y culantro. • Agregue la soya y rectifique sal. • Arme los wantanes como si fueran un paquetito y fríalos. • Decore con hojas de cebolla blanca, simulando la cuerda para cerrarlos. • Sirva los wantanes con la salsa agri dulce para acompañar.

TIPS

Aunque no lo crea, esta preparación es baja calóricamente por lo que puede ser una excelente opción para merienda o almuerzo. El pollo es una carne blanca de fácil digestibilidad, pero al ser en una preparación molida va a hacer que se pueda obtener una mejor absorción y digestión.



FOCACCIA CON CEBOLLA Y PESTO

 **4**
PORCIONES

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 3 tazas de harina
- 1 cucharadita de levadura
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{3}{4}$ de taza de agua
- $\frac{1}{4}$ de taza de leche
- 1 cucharada de manteca vegetal

PARA ARMAR LA FOCACCIA

- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de salsa de pesto fresca
- 2 tazas de queso mozzarella rallado
- 1 cebolla blanca cortada en tiras
- 4 tomates deshidratados picados

PREPARACIÓN

- En un tazón mezcle bien 1 $\frac{1}{2}$ tazas de harina, levadura, azúcar y sal. • En el microondas caliente el agua, leche, manteca e incorpore a los ingredientes secos. • Combine todo y agregue la harina restante. • Incorpore bien los ingredientes hasta que quede una masa uniforme. • Coloque la masa en una lata engrasada. • Precaliente el horno a 180°C y apáguelo cuando ya esté tibio. • Coloque la lata con la masa dentro del horno apagado. • Espere una hora, hasta que la masa doble su tamaño. • Retire del horno y estírela al grosor deseado. • Hornee por 10 minutos a 180°C. • Para caramelizar las cebollas, en una sartén caliente coloque $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva y agregue la cebolla. • Remueva por unos minutos, tape y cocine removiendo de vez en cuando, hasta que tome color marrón oscuro. • En la masa, coloque una capa de pesto, mozzarella, tomates deshidratados y cebollas. • Lleve al horno nuevamente hasta que el queso derrita.



LASAÑA DE CARNE

 **6**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 500 gramos de queso parmesano
- 2 cucharas de aceite
- 500 gramos de queso mozzarella
- 500 gramos de pasta para lasaña
- 500 gramos de carne molida especial
- 8 tomates
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de orégano seco
- 4 hojas de albahaca picada
- 1 taza de vino tinto
- 4 cucharadas de pasta de tomate
- 2 tazas de salsa blanca
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• En una olla caliente el aceite y sofría ajo con albahaca y orégano. • Coloque el tomate cortado en cubos y cocine por cinco minutos. • Adicione la carne molida aplastándola para desmenuzarla. • Cocine por 10 minutos y mezcle con la pasta de tomate y vino. • Rectifique la sazón con los condimentos. • Pase la pasta por agua hirviendo con aceite. • En un molde refractario engrasado coloque primero una capa de salsa blanca, una capa de pastas para lasaña y, sobre esta, una capa de la salsa de carne. • Repita el proceso y termine con una capa de pasta y otra de salsa blanca. Espolvoree el parmesano y el queso mozzarella. • Hornee hasta que se derrita el queso y se dore. Sirva caliente.

TIPS

La lasaña es una preparación que contiene los tres pilares importantes de macronutrientes: proteínas, grasas y carbohidratos. Cuando consuma esta receta, acompañe con bebidas que sean bajas en azúcar y vegetales para una mejor absorción de nutrientes.



BERENJENAS A LA PARMESANA

 **4**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 taza de maicena
- 2 berenjenas medianas, peladas y cortadas en medallones delgados
- 2 huevos batidos
- 3 tazas de pan rallado
- 1 frasco de pasta de tomate
- 1 paquete de queso mozzarella cortado en tiras
- ½ taza de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• Precaliente el horno a 180°C. • Sale levemente las berenjenas para quitar el amargor y espere 10 minutos. • Pase las rebanadas de berenjena por maicena, mójelas en huevo, páselas por pan rallado y colóquelas en una sola capa sobre la rejilla del horno. • Hornee por cinco minutos, voltéelas y hornee cinco minutos más. • En una fuente de horno extienda una capa delgada de pasta de tomate y coloque las rodajas de berenjena sobre la salsa. • Condimente con pimienta al gusto. • Espolvoree queso y repita el procedimiento con los ingredientes, restantes hasta cubrirlos totalmente. • Lleve la fuente al horno hasta que el queso se derrita y sirva caliente.

TIPS

Debido a su color violeta, la berenjena tiene varios beneficios para la salud: gran cantidad de antioxidantes, que ayudan a reforzar el sistema inmunológico y evitar la aparición de radicales libres (principales causantes del cáncer).



PIZZA A LOS 4 QUESOS

 **4**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 masa para pizza mediana
- 1 taza de salsa para pizza
- 100 gramos de queso mozzarella
- 30 gramos de queso gorgonzola o queso azul
- 50 gramos de queso provolone o gouda
- 50 gramos de queso fontina
- 1 cucharada de orégano seco

PREPARACIÓN

- Caliente la salsa para pizza y distribúyala uniformemente sobre la masa.
- Ralle los quesos, desmenúcelos y colóquelos sobre la salsa.
- Hornee por 20 minutos o hasta que el queso esté derretido.
- Espolvoree orégano y sirva caliente.

TIPS

La pizza es una preparación completa y nutritiva. Tiene una alta cantidad de proteína y baja cantidad de carbohidrato (mientras menos gruesa sea la masa, mejor), además que si se la mezcla con vegetales, se tendrá una mejor absorción de nutrientes.



ENSALADA DE TOMATES ASADOS AL TOMILLO



4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 9 tomates maduros
- 1 cucharadita de tomillo
- 4 dientes de ajo pelados y picados en rebanadas
- 1 chorrito de vinagre
- 1 chorrito de aceite de oliva
- Aceitunas negras laminadas
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- Orégano, sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• En el horno precalentado a 200° C coloque los tomates cortados por la mitad, sin semillas y con la parte del corte hacia arriba. • Riegue con un chorrito de vinagre y un chorro de aceite de oliva, sal, pimienta, orégano, tomillo y ajos. • Hornee de ocho a 10 minutos y deje enfriar. • En una fuente, coloque los tomates fríos, las aceitunas y el líquido que quedó en la fuente del horno. Adicione salsa inglesa y sirva.

TIPS

El tomate es una fuente de licopeno, hierro, vitamina C y ácido fólico, por lo que su consumo debe ser primordial en una dieta habitual, ya que ayudará a combatir de mejor manera enfermedades que se puedan dar por un sistema inmunológico bajo.



CHORIPÁN

 **8**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 16 chorizos
- 8 panes de agua
- ½ lechuga picada
- 2 tomates cortados en rodajas
- 8 cucharadas de chimichurri picante argentino
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Corte los chorizos por la mitad y áselos durante cinco minutos de cada lado.
- Corte el pan por la mitad y coloque unas rodajas de tomate y lechuga.
- Incorpore los chorizos, chimichurri picante argentino y sirva.

TIPS

Se recomienda siempre adicionarle vegetales a esta preparación, para que se pueda tener una mejor absorción de nutrientes.



COSTILLAS AL ESTILO TEXAS

 4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 costillas de cerdo
- Trozos de madera aromática (roble, eucalipto, nogal)
- Salsa BBQ al gusto

PARA LA MARINADA

- 2 sobres de Stevia
- 2 cucharadas de paprika
- 2 cucharadas de sal
- 2 cucharadas de pimienta
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de comino
- 2 cucharadas de ajo en polvo
- 2 cucharadas de cebolla en polvo

PREPARACIÓN

- El día anterior, combine todos los ingredientes de la marinada y cubra las costillas con esta mezcla. Envuelva en papel aluminio y refrigere. • Al día siguiente, coloque carbón encendido a un lado de la parrilla y al otro, coloque una bandeja pequeña de aluminio con los trozos de madera aromática y agua. • Lleve las costillas a la parrilla, ubicándolas sobre la parte de la bandeja de aluminio para que se cocine con el calor indirecto del carbón. Ase por cuatro horas. Cuide que el carbón no esté demasiado caliente y que tampoco se apague. • En la última hora, bañe las costillas con la salsa BBQ. Sirva con papas asadas.

TIPS

Aunque la salsa de esta preparación es dulce, no se la ha preparado con opciones de azúcar refinada, sino más bien con edulcorantes. Estos aportan dulzor sin calorías.