



en la
percha

MIEL

COLECCIONABLE

Celebremos el sabor único de la miel, su textura sedosa y sus múltiples beneficios para la salud. Este ingrediente natural no solo endulza, sino que también aporta valiosas propiedades nutritivas que enriquecen cada platillo. Experimente y disfrute de las maravillas que la miel nos ofrece.

¡Buen provecho!

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio

*no
cuestan
más*

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



STRIPS DE POLLO

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de miel de maple Log Cabin
- 2 pechugas de pollo cortadas en trozos a lo largo
- 2 cucharadas de salsa de soya reducida en sal
- 1 cucharadita de hojuelas de ají seco (opcional)
- Zumo y ralladura de 1 limón
- 1 estrella de anís
- 1 rebanada de jengibre de medio centímetro de grosor
- 1 cucharadita de maicena
- 1 taza de consomé de pollo
- 1 taza de apanadura
- 2 huevos
- 2 cucharadas de cilantro picado fino
- 1 cucharada de paprika
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

- Coloque en un *bowl* de cristal la salsa de soya, hojuelas de ají, miel de maple Log Cabin, zumo, ralladura de limón, sal y pimienta. • Coloque el pollo en otro recipiente, agregue $\frac{1}{4}$ de taza de la marinada y refrigere por 30 minutos. • Lleve una olla al fuego con el resto de la marinada hasta que hierva. • Disuelva maicena en caldo de pollo y añada a la salsa. • Cocine hasta que espese y obtenga una salsa muy bien amalgamada y brillante. Retire del fuego y reserve. • Pase el pollo por huevo y apanadura. • Fría en aceite caliente hasta que esté dorado. • Sirva acompañado de arroz, ensalada de verduras, bañado con la salsa y espolvoreado con ralladura de limón.

TIPS

Considere hornear o usar una airfryer en lugar de freír los strips de pollo para reducir el contenido de grasas saturadas en la receta.



CERDO EN SALSAS DE SOYA Y MIEL

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de miel de maple Log Cabin
- 500 gramos de lomo de falda de cerdo
- 140 gramos de tallarines finos
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sal
- 2 cucharadas de salsa de tomate y miel
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 taza de maíz dulce
- 1 taza de arvejas pre cocidas
- 1 pimiento verde, amarillo y rojo cortado en tiras
- ½ taza de cebolla de verdeo en rodajas
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Mezcle el caldo de pollo, soya, salsa de tomate, miel de maple Log Cabin, ajo, sal y pimienta, hasta formar una salsa
- Sazone el cerdo con sal, pimienta y colóquelo en una bandeja.
- Unte la mitad de la salsa en el cerdo y hornee a 180°C hasta que esté dorado y cocido.
- Cocine el resto de la salsa por cinco minutos, hasta que se reduzca y reserve.
- Prepare los fideos según las instrucciones del empaque.
- Caliente el aceite de sésamo en un wok, añada maíz, arvejas y saltee durante tres minutos.
- Incorpore las verduras restantes, saltee durante tres minutos más.
- Añada los fideos y el resto de la salsa.
- Corte la carne y sívala sobre los fideos bañados con salsa.

TIPS

Utilice tallarines integrales para aumentar el contenido de fibra y nutrientes en la receta. Los cereales integrales generan saciedad prolongada.



ENSALADA CON SALMÓN


4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 caja de hojas de ensalada Thai
- 1 taza de vainitas tiernas cocidas y picadas
- 1 aguacate cortado en cuartos y cortado en abanico
- 2 filetes de salmón
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Aceite de oliva

Para el aliño

- 1 cucharadita de miel
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de salsa de soya
- 1 cucharada de mirin
- Zumo de un limón
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- Corte los filetes de salmón en trozos rectangulares, sazone con sal y pimienta.
- Caliente una sartén con aceite de oliva y dore el salmón. Deje reposar.
- Para preparar el aliño, ponga la miel y el agua caliente en un frasco con tapa, y agite enérgicamente para que se suelte la miel.
- Añada los demás ingredientes del aliño y mezcle bien.
- Distribuya las hojas de la ensalada y las vainitas en cuatro platos.
- Añada el salmón, coloque encima el aguacate, rocíe con cilantro y aliño.

TIPS

Cocine a fuego medio el salmón para conservar los nutrientes del aceite de oliva y del salmón.



DURAZNOS AL ROMERO Y MIEL

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- Miel al gusto
- ¾ de taza de queso ricotta desmenuzado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 4 duraznos maduros, partidos por la mitad y deshuesados
- ½ taza de vino blanco
- 2 cucharadas de miel
- Romero fresco

PREPARACIÓN

- Reparta el queso en cuatro platos de postre y reserve.
- En una sartén grande, derrita mantequilla a fuego medio-alto.
- Añada los duraznos, con el corte hacia abajo, cocine durante tres minutos hasta que se doren y se ablanden ligeramente.
- Retire de la sartén y colóquelos en los platos preparados.
- Incorpore vino, miel y romero.
- Deje hervir suavemente, sin tapar, por un minuto o hasta que espese.
- Retire y deseche el romero.
- Vierta la mezcla de vino sobre los duraznos en los platos.
- Rocíe cada porción con miel.

TIPS

Añada frutos secos y semillas de chía y linaza a la receta para agregar proteína y grasas saludables.



TOFU FRITO CON SALSA DE SOYA Y MIEL

4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 900 gramos de tofu firme de hierbas
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 3 cucharadas de miel
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cebolla de verdeo picada
- 2 tazas de arroz cocido caliente
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 brócoli pequeño cortado en ramos
- 1 puñado de vainitas cortadas por la mitad
- ¼ de taza de agua
- Sal y pimienta negra molida

PREPARACIÓN

- Con mantequilla saltee las verduras por tres minutos. Reserve caliente.
- Corte el tofu en ocho porciones.
- Dore el tofu por ambos lados y retire en papel absorbente.
- En un *bowl* pequeño, mezcle soya, miel, zumo de limón, ajo picado, cebolla y revuelva.
- Añada nuevamente el tofu a la sartén, bañe con la salsa y cocine por dos minutos.
- Retire el tofu, deje reducir la salsa por dos minutos más.
- Coloque el arroz en cuatro platos, disponga el tofu, bañe con un chorrito de salsa y acompañe con verduras.

TIPS

Para disminuir la cantidad de grasas en la receta, dore el tofu en una sartén antiadherente con poco aceite o cocínelo en el airfryer.



CAMARONES A LA MIEL PICANTE

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 3 tazas de camarones grandes pelados y desvenados
- 2 tazas de col verde y morada picada muy fino
- 1 taza de zanahoria amarilla rallada
- 2 cebollas de verdeo cortadas en rodajas finas
- ½ taza de nachos triturados

Para la miel picante

- 3 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de hojuelas de ají deshidratado
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 3 dientes de ajo picados
- ¼ de taza de zumo de limón
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado fino
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- Sal y pimienta molida

PREPARACIÓN

• Para preparar la miel picante, cocine miel y hojuelas de ají por dos minutos. • Retire del fuego, deje reposar unos minutos y cierna. • Añada a la miel vinagre de manzana y reserve. • Lave las verduras y colóquelas en agua con hielo por 15 minutos, cierna, escurra y rocíe con sal. • Mezcle dos cucharadas de la miel preparada, una cucharada de aceite de oliva y la mitad del ajo. • Salpimiente los camarones y rocíelos con la mezcla de miel picante. • Cocine los camarones en una plancha o sartén caliente. • En un *bowl* grande, mezcle cilantro, zumo de limón, aceite de oliva, una cucharadita de miel picante, lo que queda del ajo, sal y pimienta. • Cierna las verduras, deje que se escurran completamente, dispóngalas en cuatro *bowls*, rocíe con las cebollas y la vinagreta preparada, complete con los camarones y rocíe con nachos troceados.