

kiwilimón

PUEBLEANDO POR MÉXICO CON

ENSALADITAS

PRESENTADO POR:



ENSALADA AZTECA



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO • LAVAR Y DESINFECTAR FRUTAS Y VERDURAS



ENSALADA AZTECA

TIEMPO: 1 h 15 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

PARA EL ADEREZO

- 2 chiles guajillo (*remojados*)
- ¼ taza de yogurt griego natural sin azúcar añadida
- 1 cdta. de vinagre
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 cdta. de azúcar mascabado granulado
- sal al gusto
- 2 tazas de espinaca baby (*sin tallo*)
- 1 taza de jitomates cherry
- 1 taza de aguacate (*picado en cubos*)
- 1 taza de queso panela reducido en grasa (*laminado y asado*)
- 1 taza frijoles negros (*cocidos y drenados*)
- 1 taza de esquites

PARA LA ENSALADA

- 1 taza de tortilla horneada

PARA DECORAR

- suficiente chile guajillo (*en rodajas y horneado*)
- suficiente aguacate

PARA ACOMPAÑAR

- suficientes **Galletas Saladitas® Gamesa®**

PREPARACIÓN

1. Licúa el chile guajillo con la crema ácida, el vinagre, el aceite vegetal, el piconcillo y la sal por aproximadamente 3 minutos, hasta que se integre perfectamente y se forme una emulsión. Reserva en refrigeración hasta su uso.
2. Coloca en un plato semi profundo una cama de espinaca y encima acomoda los siguientes ingredientes: el jitomate Cherry, el aguacate, el queso panela, los frijoles negros y los esquites de manera que se vean estéticos los colores y las formas, como en una rebanada de pastel; coloca al centro las tortillas fritas.
3. Decora con chile guajillo horneado y aguacate.
4. Acompaña con el aderezo de guajillo, de 2 a 3 cucharadas de aderezo por porción y **Galletas Saladitas® Gamesa®**.

ENSALADA DE CALABACITAS CON QUESO COTIJA





ENSALADA DE CALABACITAS CON QUESO COTIJA

TIEMPO: 35 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

PARA LA ENSALADA

- 3 calabazas
- 1 chile poblano
- 2 cdas. de aceite de oliva
- ¼ taza cebolla (*picada finamente*)
- 1 cdta. de ajo (*picado finamente*)
- 1 taza de jitomate (*en cubos pequeños*)
- sal al gusto

PARA LA VINAGRETA

- ¼ taza de vinagre de manzana
- ¼ taza de aceite de oliva
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- 1 cdta. de orégano

PARA LA ENSALADA

- 1 taza de granos de elote blanco (*precocido*)
- 1 taza de queso Cotija (*en cubos medianos*)

PARA DECORAR

- ½ taza de jitomate cherry (*en mitades*)
- ¼ taza de hojas de cilantro

PARA ACOMPAÑAR

- suficientes **Galletas Saladitas Gamesa®**

PREPARACIÓN

1. Sobre una tabla corta la calabaza en cubos medianos. Reserva.
2. Asa los chiles poblanos en un comal por 10 minutos; cuando estén negros por completo retira del comal y coloca en un bowl con agua y hielos. Retira la piel, quita las semillas, las venas y corta en tiras.
3. En una sartén calienta el aceite de oliva y fríe la cebolla, el ajo, el jitomate y las rajadas de poblano por 2 minutos para que no se deshagan; luego agrega la calabaza y cocina por 4 minutos más. Sazona con sal al gusto.
4. En un bowl mezcla muy bien el vinagre con el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el orégano. Agrega a la mezcla la calabaza, el elote blanco, el queso Cotija e integra muy bien.
5. Sirve en un bowl, decora con los jitomates cherries, el cilantro y acompaña con 2 a 3 cucharadas de vinagreta por porción y **Galletas Saladitas Gamesa®**.

ENSALADA DE

CAMARONES

ESTILO BAJA





ENSALADA DE CAMARONES

ESTILO BAJA

TIEMPO: 35 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

PARA LOS CAMARONES

- 2 tazas de harina integral de trigo
- 1 cdta. de polvo para hornear
- 1 cdta. de orégano molido
- 1 cdta. de ajo en polvo
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- 2 huevos
- 1½ tazas de cerveza
- 500 g de camarones
(grandes, limpios y sin cáscara)

PARA EL ADEREZO

- ½ taza de mayonesa reducida en grasa
- ½ taza de yogurt griego natural sin azúcar añadido
- ½ taza de jugo de limón
- 2 chiles chipotles adobados

PARA LA ENSALADA

- 2 tazas de col morada
- ½ taza de pico de gallo
- ½ taza de aguacate (en rebanadas)
- ¼ taza de hojas de cilantro
- suficiente limón (en cuartos)

PARA ACOMPAÑAR

- suficientes **Galletas Saladitas Gamesa®**

PREPARACIÓN

1. En un bowl mezcla la harina integral con el polvo para hornear, el orégano, el ajo en polvo y sal. Agrega el huevo y la cerveza, y con un batidor globo mezcla muy bien hasta no tener grumos.
2. Coloca los camarones en la mezcla anterior y acomódalos en la freidora de aire, fríe por 20 minutos a 180 °C.
3. Para el aderezo, licúa la mayonesa con el el yogurt griego, el jugo de limón y el chile chipotle por 2 minutos.
4. En un plato hondo coloca la col morada, luego los camarones, el pico de gallo, el aguacate, las hojas de cilantro y las rebanadas de limón. Acompaña con dos a tres cucharadas de aderezo por porción y las **Galletas Saladitas Gamesa®**.

ENSALADA DE LA MARQUESA



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO • LAVAR Y DESINFECTAR FRUTAS Y VERDURAS





ENSALADA DE LA MARQUESA

TIEMPO: 35 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 8

PARA EL CHORIZO

- ½ taza de chorizo verde (*en cubos pequeños*)
- ½ taza de chorizo (*en cubos pequeños*)

PARA LA VINAGRETA

- 1 taza de aceite de oliva
- ¼ taza de chile de árbol (*sin semillas*)
- ¼ taza de vinagre blanco
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- 1 cdta. de orégano

PARA LA ENSALADA

- ½ taza de cebolla (*picada finamente*)
- 1 taza de jitomate (*en cubos pequeños*)
- 2 tazas de nopales cocidos (*en cubos pequeños*)
- 1 taza de champiñones (*rebanados*)
- 1 taza de aguacate (*en cubos pequeños*)
- ½ taza de queso fresco (*en cubos pequeños*)

PARA ACOMPAÑAR

- suficientes **Galletas Saladitas® Gamesa®**

PREPARACIÓN

1. En una sartén a fuego medio fríe el chorizo verde y el chorizo por 8 minutos, o hasta que esté dorado. Retira y coloca en un plato con papel absorbente, presiona muy bien para retirar toda la grasa posible. Reserva.
2. En una ollita calienta el aceite y cocina los chiles por 5 minutos para que suelten sabor. Cuela y reserva el aceite.
3. En un bowl mezcla el vinagre blanco con sal, pimienta y orégano. Agrega poco a poco el aceite de chiles.
4. En un plato hondo mezcla muy bien la cebolla, el jitomate, los nopales, el chorizo y los champiñones; decora con aguacate y queso fresco, baña con dos cucharadas de la vinagreta por porción. Acompaña con **Galletas Saladitas Gamesa®**.

ENSALADA

MINERA





ENSALADA MINERA

TIEMPO: 45 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 8

PARA LAS VERDURAS

- 2 tazas de papa cambray
(muy pequeñas, cortadas por la mitad)
- 2 tazas de zanahoria baby
- 2 tazas de ejotes *(blanqueados con sal)*
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de mantequilla sin sal *(en cubitos)*
- 1 cda. de orégano seco
- 1 cda. de comino seco
- pimienta al gusto

PARA EL ADEREZO

- 5 chiles guajillo *(limpio y remojado)*
- 2 chiles morita *(limpio e hidratado)*
- 1/4 taza de crema ácida reducida en grasa
- 1/2 taza de yogurt griego natural sin azúcar añadida
- 3 cdas. de jugo de naranja *(recién exprimido)*
- 1 cda. de ajo en polvo
- sal y pimienta al gusto

PARA DECORAR

- 1 taza de tortilla
(en tiras petit juliana y horneadas)
- suficiente chile guajillo *(en tiras fritas)*
- suficientes hojas de orégano fresco

PARA ACOMPAÑAR

- suficientes **Galletas Saladitas Gamesa®**

PREPARACIÓN

1. Coloca en charolas separadas las papas, las zanahorias baby y los ejotes. Vierte uniformemente aceite de oliva en cada una de las charolas con vegetales, distribuye los cubitos de mantequilla, espolvorea el orégano, el comino y pimienta.
2. Hornea por 20 minutos a 200 °C hasta que estén bien rostizados y con un color dorado por fuera; una vez listos, retira del horno, deja enfriar a temperatura ambiente y reserva.
3. Mientras se cocinan los vegetales, aprovecha para hacer el aderezo. Licúa el chile guajillo con el chile morita, la crema ácida reducida en grasa, el yogurt griego natural, el jugo de naranja, el ajo en polvo, sal y pimienta hasta que todo esté perfectamente integrado.
4. Una vez que los vegetales estén listos, combinalos en un bowl. Decora con tiras de tortilla, de chile guajillo y hojitas de orégano fresco; acompaña con aderezo de guajillo y ¡disfruta con **Galletas Saladitas® Gamesa®!**

ENSALADA DE GRANADA CON ADEREZO DE NOGADA



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO • LAVAR Y DESINFECTAR FRUTAS Y VERDURAS





ENSALADA DE GRANADA CON ADEREZO DE NOGADA

TIEMPO: 10 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 1 taza de pera (*en cubos medianos*)
- 1 taza de durazno (*en cubos medianos*)
- $\frac{3}{4}$ taza de cebolla morada (*en cubos chicos*)
- 1 taza de granada
- $\frac{1}{2}$ taza de almendra (*tostada*)
- $\frac{1}{4}$ taza de piñón (*tostado*)
- $\frac{1}{2}$ taza de chile poblano (*ligeramente asado, en cubos medianos*)
- 1 taza de hojas de cilantro
- 2 cdas. de jugo de limón
- $\frac{1}{2}$ cdta. de orégano en polvo
- $\frac{1}{4}$ cdta. de tomillo en polvo
- $\frac{1}{2}$ cdta. de canela en polvo
- sal y pimienta al gusto
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva

PARA EL ADEREZO

- 50 g de nuez de castilla (*pelada y remojada en leche 2 horas*)
- $\frac{1}{2}$ taza de crema ácida reducida en grasa
- $\frac{1}{4}$ taza de queso de cabra
- 2 cdas. de jerez
- sal al gusto

PARA DECORAR

- $\frac{1}{4}$ taza de queso de cabra (*desmoronado*)
- suficiente granada
- suficiente cilantro

PARA ACOMPAÑAR

- suficientes **Galletas Saladitas Gamesa®**

PREPARACIÓN

1. En un tazón, mezcla cuidadosamente la pera con el durazno, la cebolla, la granada, la almendra, el piñón, el chile poblano, el cilantro, el jugo de limón, el orégano, el tomillo, la canela, sal, pimienta y el aceite de oliva hasta integrar todo por completo.
2. Licúa por aproximadamente 3 minutos la nuez de castilla con la crema ácida, el queso de cabra, el jerez y sazona con un poco de sal; si quisieras aligerar un poco más la mezcla, puedes agregar la leche donde se remojaron las nueces. Reserva hasta su uso.
3. Sirve la ensalada en un platón para compartir, decora con queso de cabra, un poco más de granada y hojas de cilantro; acompaña con el aderezo de nogada. Disfruta esta deliciosa ensalada con **Galletas Saladitas® Gamesa®**.

ENSALADA

VUELVE A LA VIDA



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO • LAVAR Y DESINFECTAR FRUTAS Y VERDURAS





ENSALADA

VUELVE A LA VIDA

TIEMPO: 20 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 1 taza de camarón pacotilla (*mediano, entero*)
- ½ taza de caracol en lata (*drenado*)
- ½ taza de ostión de frasco (*con líquido*)
- 1 taza de pulpo (*cocido y cortado en trozos de ½ cm*)
- ½ taza de pulpa de jaiba (*precocida*)
- 1 taza de filete de pescado blanco (*en cubos de 1 cm, crudo*)
- ½ taza de jugo de limón (*sin semilla*)
- sal de apio y pimienta al gusto
- 2 cdas. de salsa bruja
- 2 cdas. de salsa picante
- 3 cdas. de aceite de oliva
- ½ taza de jugo de naranja natural sin azúcar (*recién exprimido*)
- 2 tazas de salsa de tomate sin azúcar añadida
- 1 taza de cebolla (*picada finamente*)
- ½ taza de jitomate (*en cubos medianos*)
- 3 chiles serrano (*picados finamente*)
- 1 taza de cilantro (*picado finamente*)

PARA SERVIR Y DECORAR

- ½ piña natural (*ahuecada*)
- suficiente aguacate (*en rebanadas*)

PARA ACOMPAÑAR

- suficientes **Galletas Saladitas® Gamesa®**

PREPARACIÓN

1. En un tazón mezcla el camarón pacotilla con el caracol, el ostión, el pulpo, la pulpa de jaiba, el filete de pescado blanco, el jugo de limón, suficiente sal y pimienta. Añade la salsa bruja, la salsa picante y el aceite de oliva, integra y deja reposar en refrigeración por al menos 20 minutos; esto ayudará a que el pescado se cocine con el ácido del limón.
2. Mientras tu mezcla reposa, vierte el jugo de naranja en un tazón con la salsa de tomate sin azúcar añadida, con una palita integra muy bien los líquidos; ahora añade la cebolla, el jitomate, el chile serrano y el cilantro.
3. Saca los mariscos de refrigeración e integra con la mezcla anterior. Sirve todo en una media piña natural y acompaña con aguacate y **Galletas Saladitas® Gamesa®**.

ENSALADA RUSA

CON MARLIN



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO • LAVAR Y DESINFECTAR FRUTAS Y VERDURAS





ENSALADA RUSA CON MARLÍN

TIEMPO: 40 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 5

INGREDIENTES

- suficiente agua
- 3 tazas de papa
(pelada, en cubos medianos)
- 2 tazas de zanahoria
(en cubos medianos)
- 2 huevos *(cocidos, en cubos)*
- 1 taza de apio *(en cubos chicos)*
- ½ taza de cebolla
(finamente picada)
- ¼ taza de pepinillo encurtido
(en cubos chicos)
- 1 taza de chícharos de lata
(drenados)
- 2 tazas de marlín ahumado
(desmenuzado)
- ½ taza de aceitunas *(en mitades)*
- ½ taza de perejil
(finamente picado)
- ⅓ taza de mayonesa reducida
en grasa

PARA ACOMPAÑAR

- suficientes **Galletas Saladitas Gamesa®**

PREPARACIÓN

1. En una olla vierte el agua y pon a calentar, una vez que el agua rompa a hervir añade las papas y cocina hasta que estén cocidas por dentro y firmes por fuera; escurre y retira las papas. En la misma agua añade las zanahorias y deja hasta que se cuezan, pero queden firmes. Escurre y retíralas. Deja enfriar ambas verduras.
2. En un bowl grande añade las papas, las zanahorias, el huevo, el apio, la cebolla, el pepinillo, los chícharos, el marlín, las aceitunas, la mayonesa y el perejil reducida en grasa, revuelve hasta que todos los ingredientes estén cubiertos completamente por la mayonesa.
3. Sirve al centro y acompaña cada bocado con **Galletas Saladitas® Gamesa®**.

CEVICHE DE PULPO A LA MEXICANA



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO • LAVAR Y DESINFECTAR FRUTAS Y VERDURAS





CEVICHE DE PULPO A LA MEXICANA

TIEMPO: 1 h 35 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

PARA EL PULPO

- suficiente agua
- ¼ cebolla
- 2 dientes de ajo sin cáscara
- suficientes cáscaras de naranja
- 5 ramas de cilantro
- 1 kg de pulpo

PARA EL CEBICHE

- 1 taza de cebolla morada
(picada finamente)
- 1 ½ tazas de jitomate
(en cubos medianos)
- 3 chiles serrano
(picados finamente)
- ½ taza de cilantro
(picado finamente)
- ¼ taza de jugo de limón
(sin semillas)
- ½ taza de jugo de naranja
(recién exprimido, sin semillas)
- 2 cdas. de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto

PARA SERVIR

- suficiente aguacate
(en cubos medianos)
- suficientes **Galletas
Saladitas Gamesa®**

PREPARACIÓN

1. Hierva suficiente agua en una olla y agrega la cebolla, el ajo, la cáscara de naranja y las ramas de cilantro; una vez que tenga una burbuja alta "espanta el pulpo", es decir, toma el pulpo de la cabeza, de manera que cuelguen los tentáculos y sumérgelo en el agua hirviendo sin soltarlo, luego sácalo 3 veces seguidas; después de ello, mételo completo en el agua hasta que lo cubra. Al hacer esto, el pulpo quedará terso y evitaremos que se despelleje al cocerlo. Tapa y cocina por 40 minutos. Una vez suave, retira el agua (guarda un ¼ de taza) y deja enfriar.
2. Cuando el pulpo esté lo suficientemente frío, córtalo en trozos de medio centímetro, procura empezar con sus tentáculos. Reserva.
3. En un tazón mezcla la cebolla con el jitomate, el chile serrano, el cilantro y el pulpo; integra muy bien. Después, vierte el jugo de limón, el jugo de naranja, ¼ de taza del caldo de cocción y el aceite de oliva. Sazona con sal y pimienta. Marina por al menos 10 minutos en refrigeración.
4. Sirve con cubitos de aguacate y **Galletas
Saladitas® Gamesa**.

RAJAS POBLANAS CON ELOTE



kiwilimón

COME BIEN • SUGERENCIA DE CONSUMO • LAVAR Y DESINFECTAR FRUTAS Y VERDURAS





RAJAS POBLANAS CON ELOTE

TIEMPO: 50 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 8 chiles poblano
- 1 cda. de sal de grano
- ¾ taza de queso ricotta
- 1 taza de jocoque
- ½ taza de leche reducida en grasa
- 2 cdas. de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla (*en tiritas*)
- 1 cda. ajo (*picado finamente*)
- 1 taza de granos de elote naturales
- sal y pimienta al gusto

PARA ACOMPAÑAR

- suficientes **Galletas Saladitas Gamesa®**

PREPARACIÓN

1. Asa los chiles poblanos en un comal caliente, gira constantemente hasta que todas las partes hayan tomado un tono oscuro. Una vez que cambien de color, coloca los chiles en una bolsa de plástico y agrega la sal de mar hasta cubrir por completo. Refrigerera por 15 minutos para que los chiles "suden" y sea más fácil retirar la piel.
2. Pasado el tiempo de reposo, limpia los chiles con ayuda de un cuchillo para retirar la piel, si es necesario colócalos debajo del chorro de agua fría. Una vez limpios, abre de manera vertical, retira las semillas y las venas, y corta las rajas de medio centímetro de grosor. Reserva.
3. Licúa el queso ricotta con el jocoque y la leche hasta integrar muy bien.
4. En una sartén con aceite vegetal caliente sofríe la cebolla y el ajo hasta que tengan un tono brillante. Después agrega lo licuado e integra muy bien; cuando la crema comience a espesarse ligeramente, añade las rajas de chile poblano y los granos de elote; sazona con sal y pimienta y cocina por 3 minutos más.
5. Retira del fuego, sirve caliente y acompaña con **Galletas Saladitas® Gamesa®**.