



RECETARIO VERANO 2020

Para estos días de calor, nada como unas recetas saludables y rápidas de hacer para compartir con tus amigos y familia.

Te invitamos a conocer las más saludables y ricas preparaciones para tener un verano delicioso y libre de toda culpa!



@aliservice



@aliservice_chile



@aliservice

Hummus



FÁCIL



5 MIN



3-4



PREPARACIÓN

1. Deja los garbanzos cocidos en un escurridor y pasarlos por abundante agua.
2. En una batidora junta los garbanzos con los dientes de ajo pelados, sal, comino y comienza a batir.
3. Añade jugo de limón y el aceite de sésamo (o de oliva) a la mezcla, tritúralo con la batidora hasta que tengas una mezcla que se asemeje a un puré de consistencia cremosa.
4. Si queda muy densa la mezcla, añade un poco de agua.
5. Sirve y disfruta.

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de garbanzos previamente cocidos
- Aceite de sésamo u oliva
- 2 dientes de ajo
- Jugo de limón
- 1/2 cucharadita de comino
- Pimentón dulce
- Sal



TE ACOMPAÑAMOS
PARA UNA TARDE

Inolvidable



Wraps de Champiñones



FÁCIL



30 MIN



4



PREPARACIÓN

1. Haz primero el sofrito. Comienza dorando las cebollas y el diente de ajo durante diez minutos a fuego medio.
2. Después añade los champiñones, laurel y la carne vegetal.
3. Deja cocinando a fuego medio-bajo durante 20 minutos.
4. Agrega las pasas y 1/2 vaso de agua.
5. Termina de hacer el relleno añadiendo una pizca de sal a la mezcla.
6. Déjalo reposar unos minutos y después agrega un puñado en cada wrap y adorna con brotes verdes al gusto.
7. Ciérralo y listo para disfrutar.

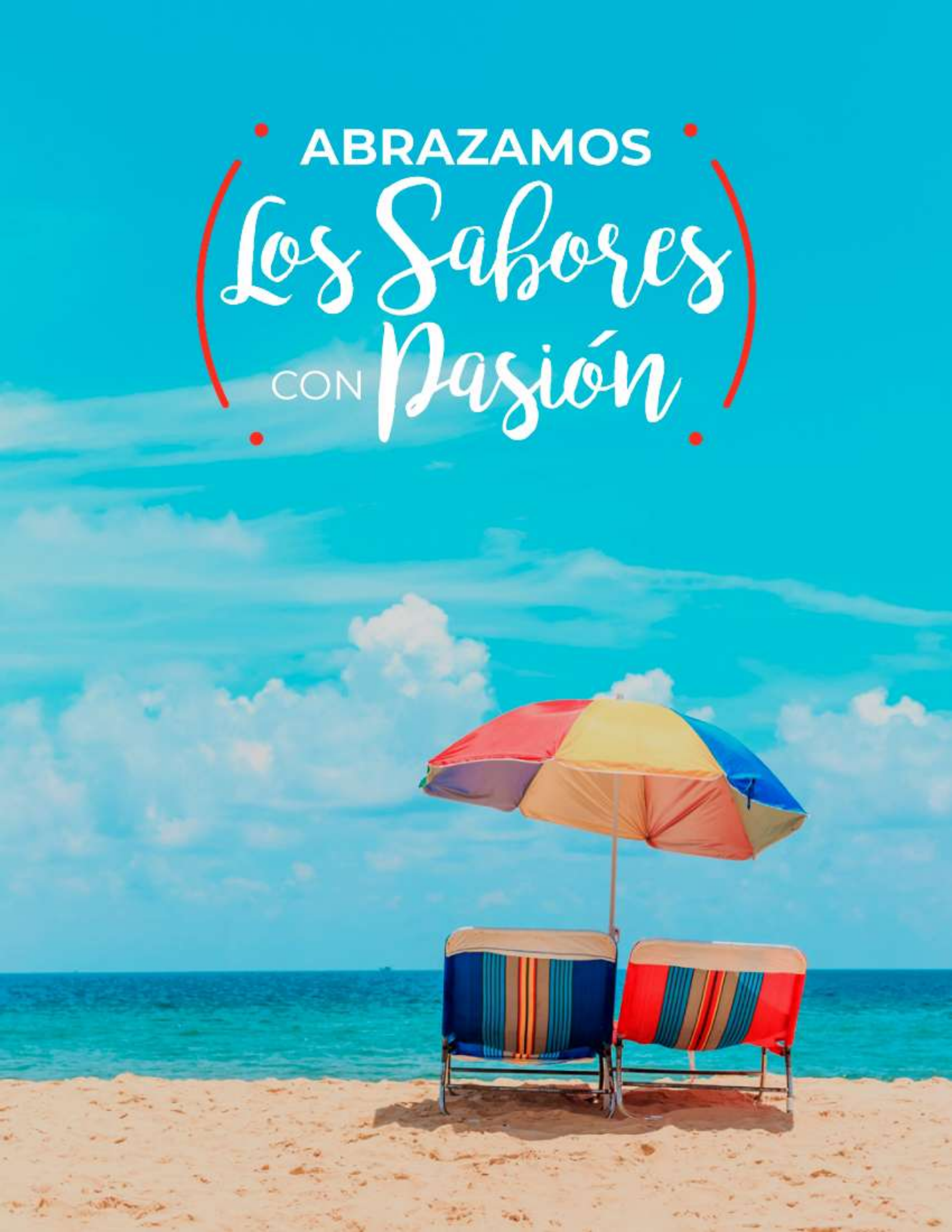
INGREDIENTES

- 3/4 taza de carne vegetal (sin gluten)
- 4 wraps grandes (sin gluten)
- 2 cebollas medianas
- 1 diente de ajo
- 1 taza de champiñones
- 1/2 taza de ciruelas pasas hidratadas (previamente)
- 3 hojas de laurel, sal y aceite



ABRAZAMOS

Los Sabores
CON Pasión



Ensalada de Vegetales Rostizados



FÁCIL



5 MIN



4



PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200° C por 5 minutos.
2. Agrega los tomates cherry a una bandeja y sazona con un poco de sal, pimienta y unas gotas de aceite de oliva y hornea por 10 minutos o hasta que adquieran un color dorado.
3. Coloca una sartén a fuego medio alto con un poco de aceite y agrega los espárragos, pimentones y porotos. Cocina moviendo constantemente hasta que tomen un ligero color dorado. Sazona con sal, pimienta, orégano y tomillo.
4. Sirve en un plato la lechuga y el repollo morado.
5. Mezcla todos los ingredientes de manera uniforme y agrega sal, pimienta al gusto.
6. Acompaña con un poco más de aceite y unas gotas de limón y a disfrutar.

INGREDIENTES

- 1 taza de tomates cherry
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 10 espárragos tiernos partidos
- 2 tazas de pimentones de colores picados en cubos medianos
- 2 tazas de porotos cocidas
- 4 tazas de mix de lechugas
- 1 taza de repollo morado cortado
- Sal y pimienta a gusto
- Orégano en polvo a gusto
- Limón a gusto

Disfrutemos



EL COLOR
DE CADA DÍA



Tortilla de Espinacas



FÁCIL



20-30 MIN



4-5



PREPARACIÓN

1. Mezcla las espinacas con los huevos en una minipimer y comienza a triturar, luego agrega sal y pimienta.
2. Extiende esta mezcla en una bandeja de horno cubierta con una lámina para hornear, papel vegetal o de aluminio y hornea a 200° hasta que se cuaje, unos 10-15 minutos.
3. Una vez cuajada, da vuelta a la tortilla sobre un paño húmedo, retira la lámina o papel que empleaste, y enrolla junto con el paño. Dejamos templar.
4. Quita el paño, extiende el queso crema sobre la tortilla y cubre con láminas de jamón.
5. Enrolla, envuelve en papel film y lleva al refrigerador un par de horas para luego servir.

INGREDIENTES

- 900 gramos de espinacas
- 4 huevos
- Sal
- Pimienta
- 1 Queso crema a temperatura ambiente
- 6 láminas de jamón

DALE UNA VUELTA

A
TUS

Sentidos



Chancho en Piedra



FÁCIL



10 MIN



6



PREPARACIÓN

1. Añade los ajos, sal de mar, pimienta y orégano entero en un mortero de piedra y machaca hasta moler e integrar los ingredientes.
2. Rebana los tomates en cubos pequeños y ponlos en el mortero, agregando todo el jugo y semillas que hayan soltado al cortarlos.
3. Agrega la cebolla, vinagre, aceite y con la piedra del mortero machaca hasta tener una salsa.
4. Prueba y sazona con más sal, pimienta u orégano a tu gusto.
5. Sirve y disfruta.

INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo picados pequeño
- 1 cucharadita de sal de mar
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 1/2 cucharada de orégano entero
- 4 tomates
- 1 ají verde picado pequeño
- 1/2 cebolla picada en cubos pequeños
- 2 cucharadas de vinagre rojo
- 3 cucharadas de aceite maravilla



REVIVE TU

Felicidad

• POR COCINAR •



Rollitos de Zapallo Italiano Rellenos con Queso de Cabra



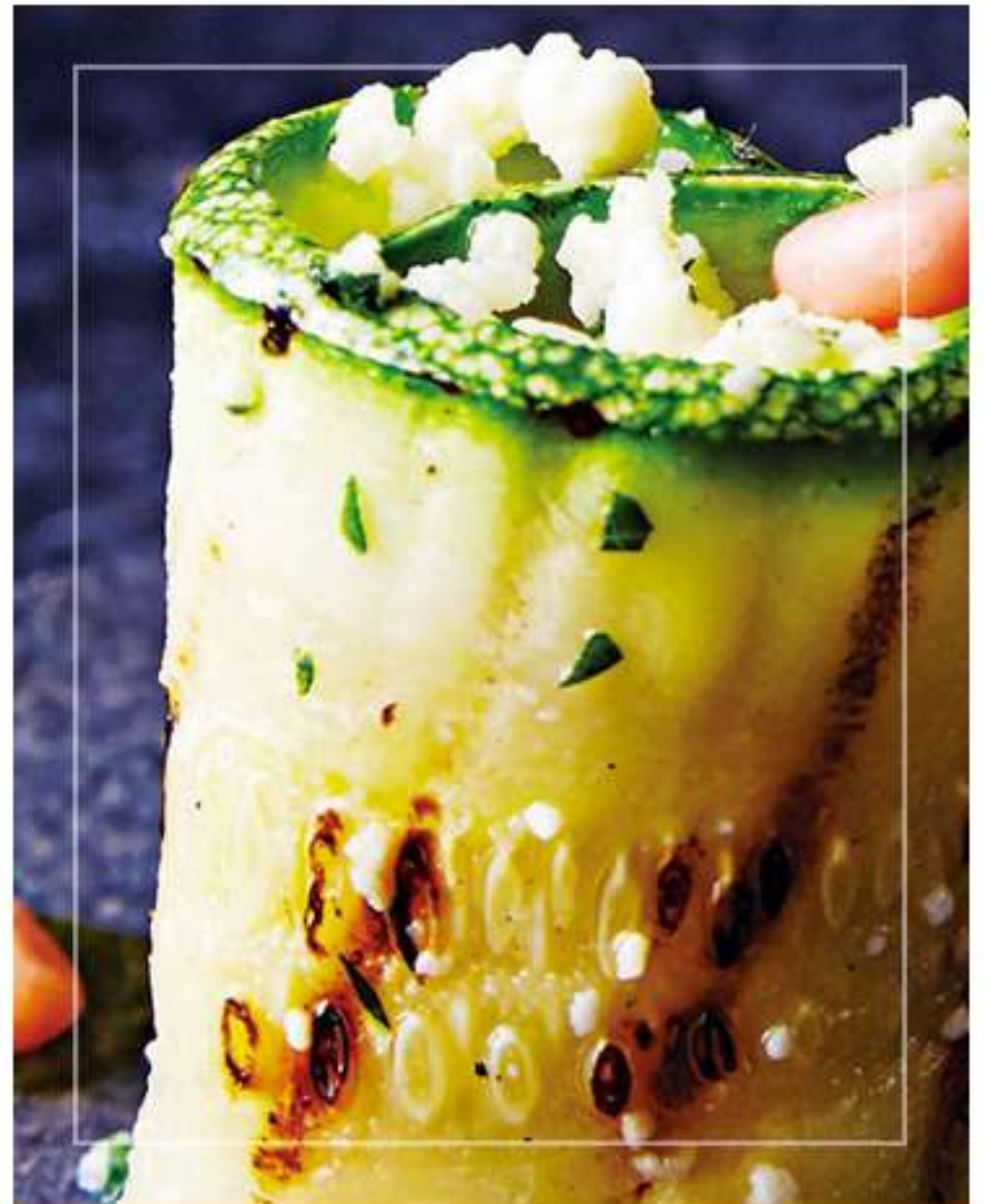
FÁCIL



15-20 MIN



5-6



PREPARACIÓN

1. Condimenta con sal y pimienta a las rebanadas de zapallo italiano.
2. Ásalas a la parrilla.
3. Mezcla el queso de cabra con los piñones y el perejil para luego agregar sal y pimienta.
4. Rellena las láminas de zapallo italiano con un poco de la preparación y rocíalas con el aceite de oliva.
5. Sirve y disfruta.

INGREDIENTES

- 3 zapallos italianos rebanados a lo largo
- 1 pieza de queso de cabra desmoronada
- 3 cucharadas de piñones
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva

LA LOCURA

ES PARTE ESENCIAL

DE LA

Cocina



Tomate Relleno



FÁCIL



35 MIN



8



PREPARACIÓN

1. Calienta una olla con el aceite y agrega el ajo con el arroz, cocina removiendo constantemente hasta que tome mayor temperatura. Vierte las 3 tazas de agua caliente y remueve. Agrega el curry, condimenta con sal y pimienta a gusto, cocina tapado sobre un tostador a fuego bajo durante 20 minutos. Una vez listo, deja enfriar.
2. Agrega al arroz frío el atún con el ciboulette cortado finamente, las aceitunas con el apio, el aceite de oliva y la crema. Condimenta con un toque de pimienta y remueve hasta integrar todo y obtener una mezcla un poco compacta.
3. Corta la superficie de los tomates y retira su interior con la ayuda de una cucharadita hasta dejarlos huecos.
4. Rellénalos abundantemente con la mezcla anterior y sívelos de inmediato acompañados con ensaladas frescas si gustas.

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite
- 1 diente de ajo cortado finamente
- 1/2 taza de arroz
- 3 tazas de agua
- 1 cucharadita de curry
- 1 tarro chico de atún al agua
- 1 paquete de ciboulette picado fino
- 1/2 taza de aceitunas deshuesadas y picadas
- 1 taza de apio picado fino
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 tarro chico de crema
- 8 tomates grandes
- Sal y pimienta a gusto

 **AQUÍ HAY** 
ESPACIO PARA

Todos



Limonada de Albahaca, menta y Jengibre



FÁCIL



5 MIN



1-2



PREPARACIÓN

1. Pela los limones y retira todas la semillas, agrega un poco de agua a la licuadora y así será más fácil tritarlo.
2. Agrega azúcar o endulzante a gusto y algunas hojas de albahaca, menta, y un poco de jengibre.
3. Si quieres licúa la mezcla para quitar la pulpa, esto es opcional.
4. Coloca algunas hojas sueltas de menta o albahaca y agrega un poco de agua.
5. Ponla al refrigerador y listo.

INGREDIENTES

- 5 limones
- Azúcar o endulzante
- Menta
- Albahaca
- Jengibre
- Agua





POR UN VERANO

Refrescante



Cóctel de Frutos Rojos



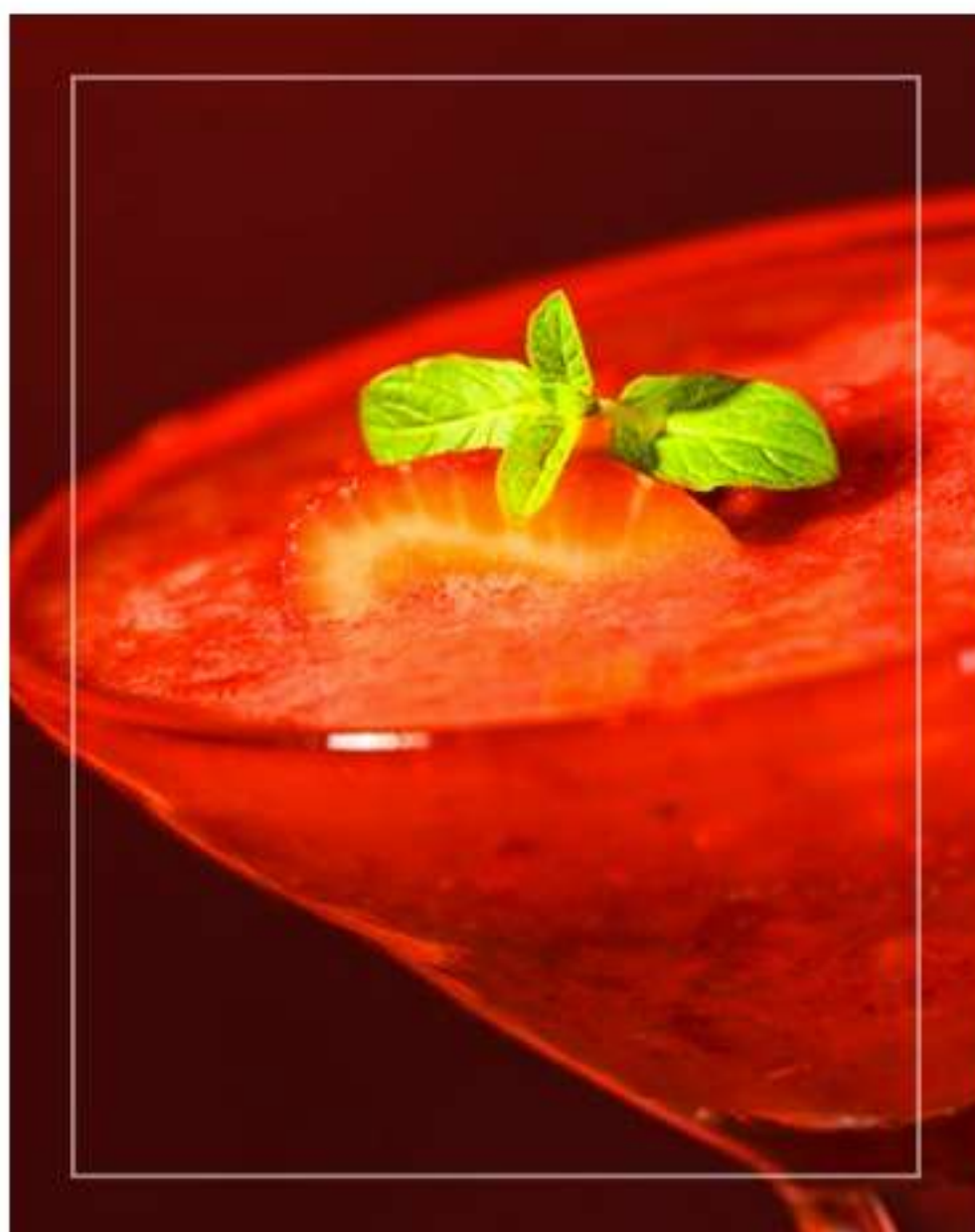
FÁCIL



5 MIN



4



PREPARACIÓN

1. Mezcla las frutas que selecciones con el jarabe de azúcar y los cocinamos a fuego lento hasta que se empiecen a deshacer.
2. Retira del fuego, deja que se enfríen un poco y cuela en un colador de orificios bien pequeños.
3. Sin dejar de remover, agrega poco a poco la leche.
4. Para servir, pon en un plato un poco de coco rallado, humedece los bordes de las copas y presionamos fuerte. Vertimos la bebida colada y adornamos con fresas.
5. Se debe servir muy frío.

INGREDIENTES

- 100 gramos de moras y/o frambuesas
- 100 ml de jarabe de azúcar
- 700 ml de leche
- Coco rallado
- Frutillas al gusto



TE QUEREMOS VER



Feliz



Helado de Frutas Naturales



FÁCIL



20 MIN



6



PREPARACIÓN

1. En una olla pequeña, pon el agua junto al azúcar y al jugo de limón. Cocina a fuego medio hasta que la mezcla haya espesado a un almíbar liviano; se debe dejar hervir 2 a 3 minutos después que se haya disuelto la azúcar. Deja enfriar el almíbar a temperatura ambiente.
2. En una procesadora de alimentos, pon el almíbar junto al resto de los ingredientes del helado. Procesar hasta tener una mezcla cremosa y homogénea.
3. Pon la mezcla en un recipiente y congela al menos 6 horas.
4. Deja un par de minutos que se ablande levemente, y luego sirve.

INGREDIENTES

- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de agua
- Jugo de un limón
- 500 gramos de frutas de estación (durazno, melón, sandía)
- 1/2 cucharadita de jengibre
- 250 gramos de yogurt

NO HAY RECETA
PARA LA
perfección

¡PERO SÍ PARA OLVIDARSE
DEL CALOR CON SABOR!





WWW.ALISERVICE.CL



@aliservice



@aliservice_chile



@aliservice