

México es tradición



Recetario

DÍA DE LAS MADRES 2024



📷 [aceitemaravilla](#)



🍽️ [Aceite Maravilla](#)



📺 [Aceite Maravilla](#)

México es tradición



ÍNDICE

DESAYUNOS

Taza de yogurt con granola y frutos rojos	03
Chilaquiles verdes con huevo estrellado	04
Muffins de huevo con verduras	05

POSTRES

Pastelito de crema de avellanas en microondas	06
Brownies con frambuesas/fresas	07
Galletas decoradas	08



TAZA DE YOGURT CON GRANOLA Y FRUTOS ROJOS

Cocínalo con tus hijos de 5 a 12 años

🕒 Tiempo de Preparación: 10 min.

INGREDIENTES:

- Yogurt griego natural (o el que más le guste a mamá)
- Granola natural
- Frutos rojos desinfectados (fresas, frambuesas y/o moras azules)
- Miel de abeja

ELABORACIÓN:

- En un tazón o vaso coloca frutos rojos, luego agrega una capa de yogurt y un poco de granola.
- Repite este paso dos o tres veces.
- En la última capa de yogurt, agrega los frutos rojos, granola y un poco de miel de abeja.
- ¡Listo! Es momento de que mamá disfrute un desayuno delicioso.





CHILAQUILES VERDES CON HUEVO ESTRELLADO

Cocínalo con tus hijos de 13 años en adelante

 Tiempo de Preparación: 25 min.

INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
- Una bolsa de totopos dorados
- 1kg de tomates verdes pelados y lavados y cortados en 4
- 1/2 cebolla blanca
- 2 chiles serrano
- 1 diente de ajo
- Cilantro al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de caldo de pollo
- Crema fresca
- Cebolla blanca o morada en julianas
- Queso fresco

OPCIONAL: poner topping de huevo pollo o carne

ELABORACIÓN:

- Para preparar la salsa: coloca Aceite Maravilla en un sartén grande para freír la cebolla y el ajo. Una vez sofreídos, agrega los tomates, el chile serrano y sofríe también.
- Una vez que las verduras estén sofreídas, colócalas en la licuadora y agrega el cilantro y caldo de pollo.
- Agrega sal y pimienta al gusto y licúa muy bien.
- Una vez que quede la salsa, reserva.
- Si decides poner un ingrediente de topping, como huevo, pollo o carne, prepara en un sartén con Aceite Maravilla y reserva.
- ¡Hora de emplatar! Coloca la cantidad de totopos sobre un plato (coloca los toppings opcionales), báñalos con la salsa verde y decora con cebolla, queso y crema al gusto.
- ¡Listo! Es momento de que mamá disfrute de unos deliciosos chilaquiles verdes.





MUFFINS DE HUEVO CON VERDURAS

Cocínalo con tus hijos de 15 años en adelante

 Tiempo de Preparación: 30 min.

INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
- 3 jitomates bien picados
- 2 pimientos morrones rojos (o verdes) bien picados
- ½ cebolla blanca bien picada
- Sal y pimienta al gusto
- 8 huevos
- Cebollín picado
- Tocino o jamón (opcional)

NOTA: ¡Necesitarás una charola de muffins!

ELABORACIÓN:

- Primero precalienta el horno a 180°C
- En un bowl agrega los huevos, una pizca de sal y pimienta y revuelve muy bien. Una vez que queden los huevos bien revueltos, agrega el jitomate, la cebolla, el pimiento morrón y el tocino o jamón (opcional).
- Revuelve muy bien. Engrasa la charola de muffins con Aceite Maravilla.
- Agrega la mezcla de huevos, hasta la mitad, en cada espacio para muffins. El horno debe de estar listo y es momento de colocar, con cuidado, la charola de muffins en su interior.
- Hornea por 20 minutos. Revisa que los muffins estén firmes y ligeramente dorados. Retira del horno y apágalo.
- Deja que los muffins se enfríen y sirve en un plato. Espolvorea con un poco de cebollín picado y ¡listo! Es momento de disfrutar un delicioso desayuno con mamá.





PASTELITO DE CREMA DE AVELLANAS EN MICROONDAS

Nivel deCocínalo con tus hijos de 5 a 12 años

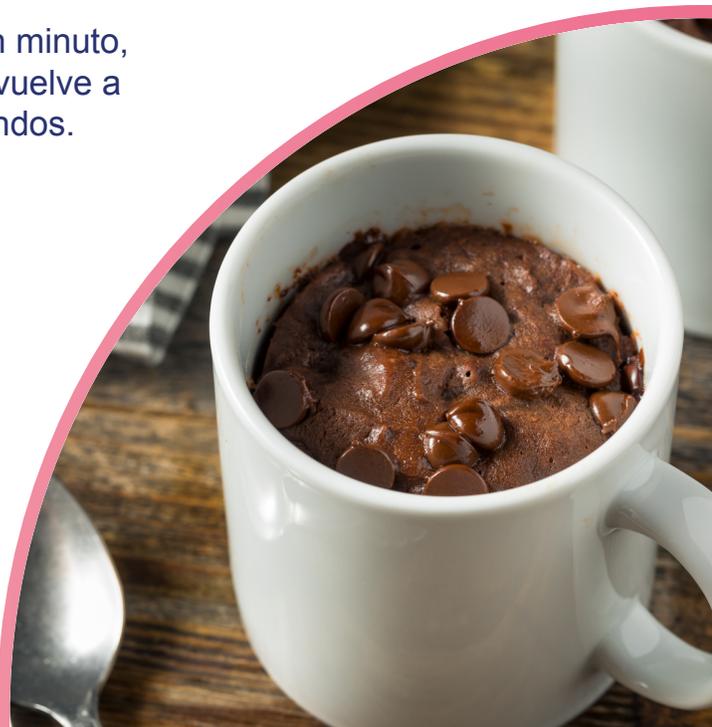
 Tiempo de Preparación: 11 min.

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de Aceite Maravilla
- 1 cucharada de harina de trigo
- $\frac{1}{4}$ de cucharada de polvo para hornear
- 3 cucharadas de leche
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo
- 1 cucharada de crema de avellanas
- 1 cucharada de cocoa en polvo
- 1 cucharada de azúcar
- Chispas de chocolate amargo o de leche (opcional)

ELABORACIÓN:

- En una taza apta para microondas, agrega los ingredientes secos y revuelve bien.
- Ahora, agrega el huevo, la leche, esencia de vainilla, Aceite Maravilla, crema de avellanas y, en su caso, las chispas de chocolate.
- Revuelve muy bien hasta que los ingredientes estén bien incorporados y no queden grumos.
- Mete la taza al microondas y pon un tiempo de un minuto, luego mira si el pastelido está bien cocido, si no, vuelve a meter al microondas y pon un tiempo de 40 segundos. Vuelve a checar si está listo.
- Una vez que quede el pastelito, ¡es momento de disfrutar este gran postre con mamá!





BROWNIES CON FRAMBUESAS/ FRESAS

Cocínalo con tus hijos de 15 años en adelante

 Tiempo de Preparación: 40 a 45 min.

INGREDIENTES:

- ½ taza de Aceite Maravilla
- Una caja con el polvo de chocolate para hacer brownies de tu marca favorita
- 2 huevos
- ¼ de agua
- 200 gr de frambuesas y/o fresas
- 100 gr de chispas de chocolate amargo o de leche

ELABORACIÓN:

- Precalienta el horno a 180°C.
- En un bowl agrega el polvo de la caja adquirida, mezclar los huevos, el agua, Aceite Maravilla y mezcla bien.
- Una vez que la mezcla sea homogénea, agrega las chispas de chocolate y las frambuesas/fresas partidas. Revuelve.
- Vacía la mezcla en una charola para brownies y extiende bien. Inserta la charola en el horno y espera 20 minutos.
- Recuerda checar con un palillo la masa. Retira del horno hasta que el palillo salga sin rastro de la masa de chocolate.
- Retira del horno y deja enfriar.
- Parte en cuadrados los brownies y ¡disfruta de unos maravillosos brownies con mamá!





GALLETAS DECORADAS

Cocínalo con tus hijos de todas las edades

🕒 Tiempo de Preparación: 1 hr y 20 min.

INGREDIENTES:

Para las galletas:

- Aceite Maravilla
- 400gr de harina
- 200 gr de mantequilla (a temperatura ambiente)
- 130 gr de azúcar
- Una pizca de sal
- Jugo de 1 limón
- 1 clara de huevo

Para el glaseado de decoración:

- 1 clara de huevo
- 300 gr de azúcar glass
- Colorantes vegetales
- Lunetas de colores

NOTA: necesitarás el molde para recortar las galletas de la forma que quieras

ELABORACIÓN:

Galletas:

- En un bowl, coloca la mantequilla, harina, azúcar, jugo de limón, la clara de huevo y mezcla bien.
- 2. Mezcla bien la masa, hasta que quede una mezcla homogénea.
- 3. Cubre la masa con un trapo húmedo y deja reposar por 30 minutos.
- 4. Precalienta el horno 180°C.
- 5. Toma una charola para hornear y engrásala con Aceite Maravilla.
- 6. Toma la masa y, con ayuda de un rodillo, estira la masa (que tenga un grosor de 3-4 mm).
- 7. Recorta la masa con ayuda del molde que elegiste.
- 8. Coloca las galletas con una separación de 1 cm.
- 9. Inserta la charola al horno por, aproximadamente, 15 min.
- 10. Retira la bandeja y deja que las galletas se enfríen.





ELABORACIÓN:

Glaseado para decoración:

- 1. Bate la clara de huevo con el azúcar y mezcla muy bien.
- 2. Separa en pequeños platos hondos la mezcla y agrega el colorante que desees.
- 3. Mezcla bien los colores y luego inserta cada uno en una manga.
- 4. ¡Decora las galletas con la forma de elegiste a tu gusto y sorprende a mamá con unas maravillosas galletas!



***¡Feliz día de las
Madres!***

México es tradición



 **aceitemaravilla**

 **Aceite Maravilla**

 **Aceite Maravilla**