

Recetario

CUARESMA 2023





ÍNDICE

PASTA CON CAMARONES	03
ARROZ ROJO	04
PASTA CON ATÚN	05
ARROZ VERDE	06
PASTA CON HONGOS Y CREMA	07
ARROZ CON VERDURAS MIXTAS	08

PASTA CON CAMARONES

★ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 26 min.

INGREDIENTES:



-  Aceite comestible puro de canola
- 160g de spaghetti *Quapasta*
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cebolla blanca finamente picada
- ¼ de taza de vino blanco
- 2 tazas de crema
- ½ kg de camarones sin cabeza (pueden estar ya sin cascarón)
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Jitomates cherry partidos a la mitad
- Hojas de albahaca fresca para decorar
- Una pizca de sal en grano

ELABORACIÓN:



- Cocinar la pasta según las instrucciones del empaque.
- Mientras, en un sartén grande, coloca un chorrito de Aceite Maravilla y sofríe la cebolla, el ajo y los jitomates cherry.
- Agrega los camarones y sofríe hasta que tomen un color naranja.
- Añade el vino y crema para que los camarones tomen su sabor.
- Una vez que quede la pasta, guarda ¼ del agua de la pasta. Luego cuélala.
- Añade el agua y revuelve la salsa cremosa.
- Agrega la pasta y revuelve con cuidado.
- ¡Listo! Adorna con hojas de albahaca fresca y llegó el momento de disfrutar una inigualable pasta con camarones.





ARROZ ROJO

🌟 Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 50 min.

INGREDIENTES:



-  Aceite comestible puro de canola
- 1 taza de arroz 
- 2 ½ tazas de agua caliente
- 3 jitomates troceados
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ de cebolla blanca troceada
- 2 dientes de ajo
- Opcional: chile rojo finamente picado
- Opcional: chícharos, elotitos y otras verduras

ELABORACIÓN:



- Lava el arroz hasta que el agua salga limpia (aproximadamente 2 o 3 veces), cuélalo bien.
- Toma la licuadora y agrega la cebolla, el ajo, jitomate y chile rojo. Licua bien, cuela la salsa y reserva. (Puedes agregar un poco de agua, pero debe de quedar espesa).
- En una olla coloca un chorrito de Aceite Maravilla. Una vez caliente, agrega el arroz y mueve hasta que quede un poco dorado, agrega 2 ½ tazas de agua caliente y la salsa de jitomate. Revuelve con cuidado, agrega sal y pimienta al gusto. (Opcional: agrega las verduras de tu elección: chícharos, elotitos, etc.).
- Tapa la olla, deja que hierva entre 20 a 30 min a fuego bajo. Cuando pase la mitad del tiempo, checa el arroz y mueve suavemente para que se esponje y se torne rojo de manera uniforme. Y vuelve a tapar.
- Una vez que quede el arroz, deja reposar por 10 min.
- ¡Llegó el momento de acompañar el plato fuerte de tu elección con un delicioso arroz rojo!





PASTA CON ATÚN

☆ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

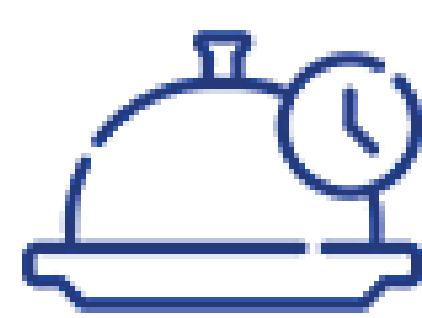
🕒 Tiempo de Preparación: 20 min.

INGREDIENTES:



-  Aceite comestible puro de canola
- 1 paquete de la pasta de tu elección de 
- 2 latas de atún en agua
- Tu vinagre favorito para hacer una vinagreta
- Chícharos
- Elotitos
- Aceitunas
- Calabacitas en rodajas
- Jitomates cherry partidos a la mitad
- Opcional: lechuga o rúcula
- Una pizca de sal en grano
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN:



- Cocinar la pasta según las instrucciones del empaque.
- Mientras, prepara la vinagreta con un chorrito de Aceite Maravilla y el vinagre de tu elección. Revuelve bien.
- Una vez que quede la pasta, cuélala y pásala a un bowl grande.
- Agrega el atún colado, los chícharos, elotitos, calabacitas, jitomates cherry y, si gustas, lechuga o rúcula al gusto.
- Agrega la vinagreta y revuelve bien.
- ¡Es momento de disfrutar una fresca y deliciosa pasta con atún!







ARROZ VERDE

🌟 Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

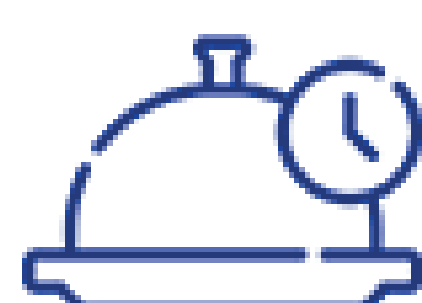
🕒 Tiempo de Preparación: 50 min.

INGREDIENTES:



-  Maravilla
- 1 taza de arroz 
- 2 ½ tazas de agua caliente
- 2 chiles poblanos troceados (desvenados)
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ de cebolla blanca troceada
- 2 dientes de ajo
- ¼ de taza de cilantro
- 2 tazas de espinacas
- Opcional: chícharos, elotitos y otras verduras

ELABORACIÓN:



- Lava el arroz hasta que el agua salga limpia (aproximadamente 2 o 3 veces), cuélalo bien.
- Toma la licuadora y agrega la cebolla, el ajo, los chiles poblanos, el cilantro y espinacas.
- Licua bien, cuela la salsa y reserva. (Puedes agregar un poco de agua, pero debe de quedar espesa). En una olla coloca un chorrito de Aceite Maravilla. Una vez caliente, agrega el arroz y mueve hasta que quede un poco dorado.
- Agrega 2 ½ tazas de agua caliente y la salsa verde. Revuelve con cuidado, agrega sal y pimienta al gusto. (Opcional: agrega las verduras de tu elección: chícharos, elotitos, etc.).
- Luego tapa la olla y deja que hierva entre 20 a 30 min a fuego bajo.
- Cuando pase la mitad del tiempo, checa el arroz y mueve suavemente para que se esponje y se torne verde de manera uniforme. Y vuelve a tapar.
- Una vez que quede el arroz, deja reposar por 10 min.
- ¡Llegó el momento de disfrutar un delicioso arroz verde!



PASTA CON HONGOS Y CREMA

🌟 Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

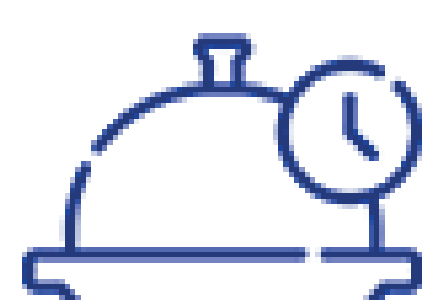
🕒 Tiempo de Preparación: 20 min.

INGREDIENTES:



-  Aceite comestible puro de canola
- 1 paquete de la pasta de tu elección de 
- 3 tazas de champiñones troceados
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cebolla blanca finamente picada
- ¼ de taza de vino blanco
- 2 tazas de crema
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Hojas de albahaca fresca para decorar
- Una pizca de sal en grano

ELABORACIÓN:



- Cocinar la pasta según las instrucciones del empaque.
- Mientras, en un sartén grande, coloca un chorrito de Aceite Maravilla y sofríe la cebolla, el ajo y los champiñones.
- Añade el vino y crema para que los champiñones tomen su sabor.
- Una vez que quede la pasta, guarda ¼ del agua de la pasta. Luego cuélala.
- Añade el agua y revuelve la salsa cremosa.
- Agrega la pasta y revuelve con cuidado.
- ¡Listo! Adorna con hojas de albahaca fresca y llegó el momento de disfrutar una inigualable pasta con crema y champiñones.





ARROZ CON VERDURAS MIXTAS

☆ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

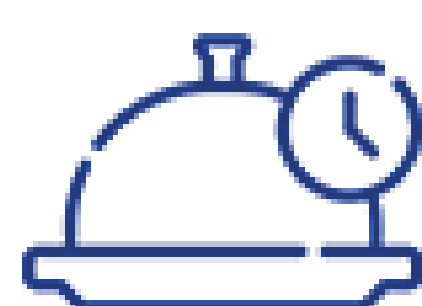
🕒 Tiempo de Preparación: 50 min.

INGREDIENTES:



-  Aceite comestible puro de canola
- 1 taza de arroz 
- 2 ½ tazas de agua caliente
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ de cebolla blanca troceada
- 2 dientes de ajo
- Zanahorias bien troceadas
- Calabacitas bien troceadas
- Pimiento de tu elección bien troceado
- Opcional: chícharos
- Cebollín para decorar

ELABORACIÓN:



- Lava el arroz hasta que el agua salga limpia (aproximadamente 2 o 3 veces), cuélalo bien.
- En una olla coloca un chorrito de Aceite Maravilla. Una vez caliente, agrega el arroz y mueve hasta que quede un poco dorado.
- Mientras fríe las verduras con Aceite Maravilla.
- Agrega 2 ½ tazas de agua caliente a la olla del arroz. Revuelve con cuidado, agrega sal y pimienta al gusto. Agrega las verduras sofritas.
- Luego tapa la olla y deja que hierva entre 20 a 30 min a fuego bajo.
- Cuando pase la mitad del tiempo, checa el arroz y mueve suavemente para que se esponje y se torne verde de manera uniforme. Y vuelve a tapar.
- Una vez que quede el arroz, deja reposar por 10 min.
- Emplata el arroz y decora con cebollín fresco.
- ¡Listo! Es momento de disfrutar de un maravilloso arroz con verduras.



**¡Gracias por dejarnos formar
parte de tus platillos!**

Hazlo de 
Maravilla[®]
Aceite comestible puro de canola

Quapasta


CALIDAD
Pionera[®]