

RECETARIO

CUARESMA 2026

Tradición de
Maravilla
Aceite vegetal comestible puro de canola



Compartiendo su compromiso con la comida
mexicana y el amor de la Familia.





ÍNDICE

PLATILLOS

Sopa de torilla _____	04
Tostadas de atún _____	06
Pasta con Atún _____	08
Pescado empanizado _____	10
Camarones al Mojo de Ajo _____	12
Muffins de lima y mora azul _____	14
Panqué de plátano con dulce de leche _____	16

SOPA DE TORTILLA



SOPA DE TORTILLA

☼ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 35 a 60 min.

INGREDIENTES:

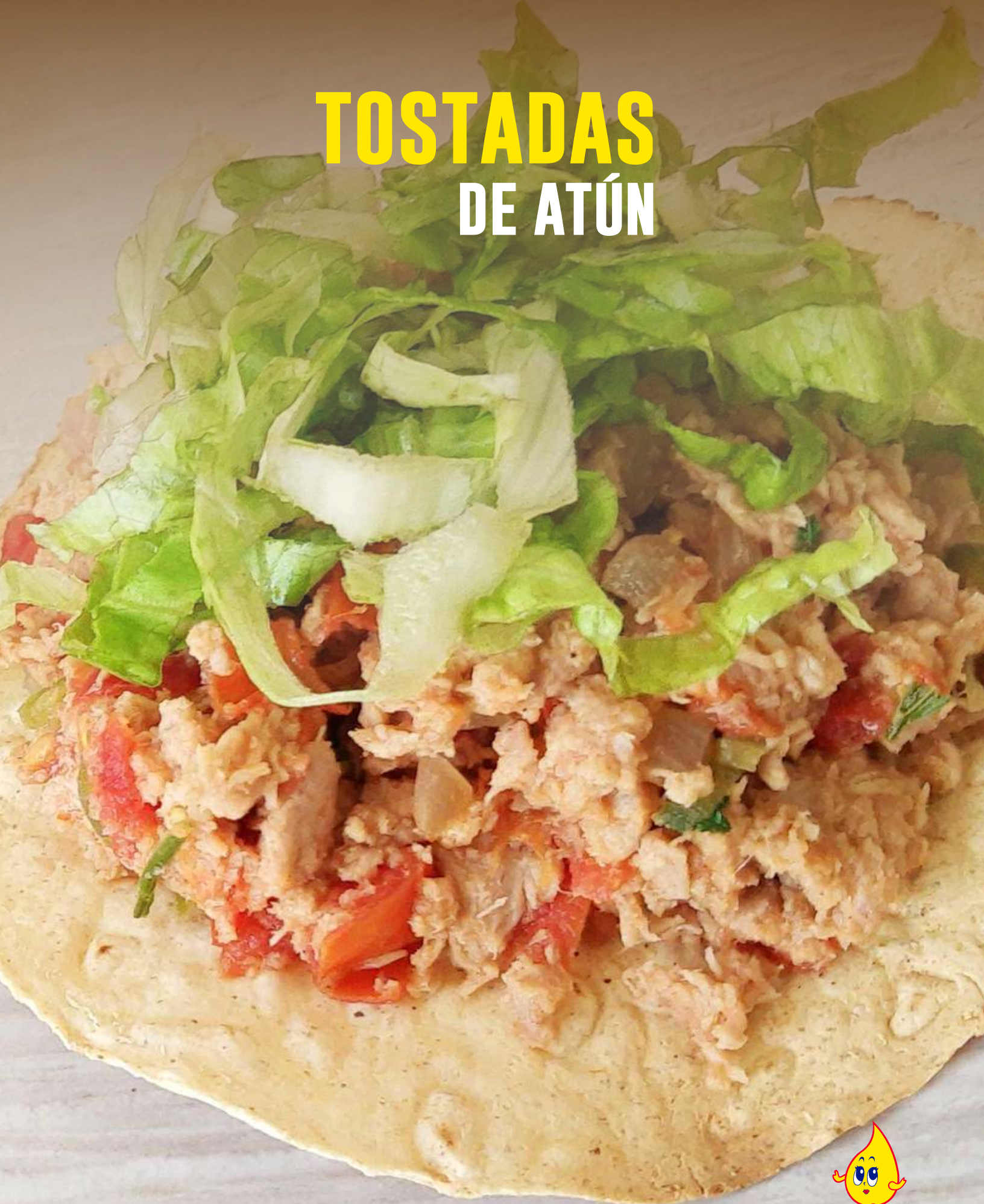
- Aceite Maravilla
- 10 tortillas de maíz cortadas en tiras
- 1 ½ L Caldo de pollo
- 4 jitomates
- ½ cebolla blanca pequeña
- 1 diente de ajo
- 2 Chiles pasilla
- 1 cucharada de epazote seco
- Sal y pimienta al gusto
- Aguacate al gusto
- Queso fresco al gusto
- Chile pasilla seco cortado en aros al gusto
- Crema al gusto

ELABORACIÓN:

- En un sartén, coloca un chorrito de Aceite Maravilla y tatemar el ajo, la cebolla y los jitomates.
- Toma los chiles pasilla, quítale el tallo, desvénelos y quítale las semillas; ahora cortado en tiras y sofríe.
- En la licuadora, coloca algo del caldo de pollo, el ajo, cebolla, jitomates y chiles pasilla. Sazona a tu gusto con sal y pimienta.
- Licúa muy bien. Y, aquí va un buen tip: agrega a la licuadora 1 ó 2 tortilla de maíz y licúa hasta que quede un caldo.
- En una olla, coloca un chorrito de Aceite Maravilla y agrega el caldo de la licuadora más el caldo de pollo sobrante (ve incorporando a tu gusto el caldo de pollo).
- Toma las tortillas en tiras y, en un sartén con Aceite Maravilla caliente, dóralas muy bien.
- Al caldo, agrega epazote y deja hervir por 3 min.
- Es momento de emplatar: Coloca en un plato hondo un puño de tortillas doradas y luego el caldo
- Adorna tu sopa de tortilla con aguacate, queso fresco chile pasilla y crema. Disfruta de una deliciosa sopa de tortilla en familia.



TOSTADAS DE ATÚN



TOSTADAS DE ATÚN

☼ Nivel de Dificultad ★☆☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 30 min.

INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
- 1 lata de atún en agua
- 4 tostadas de maíz
- 1 pimiento rojo cortado en cubos
- 1 jitomate cortado en cubos
- 1 limón
- 1 cucharada de mayonesa
- Sal y pimienta al gusto
- 1 aguacate

ELABORACIÓN:

- En un bowl coloca el atún, sin agua, y agrega 1 cucharadita de Aceite Maravilla, la mayonesa, sal, pimienta y revuelve bien.
- Luego agrega el pimiento, el jitomate y el jugo de limón. Vuelve a revolver muy bien y sazona a tu gusto con más pimienta o sal si es necesario.
- Toma una tostada y coloca la mezcla de atún. Haz lo mismo con el resto de las tostadas.
- Adorna las tostadas de atún con aguacate y disfruta de una deliciosa y fresca entrada.



PASTA CON ATÚN



PASTA CON ATÚN

🌟 Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 20 min.

INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
- 200g de la pasta de tu elección
- 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.



PESCADO EMPANIZADO



PESCADO EMPANIZADO

🌟 Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 1 hora con 10 min

INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
- 6 filetes de pescado
- 1 taza de harina
- 5 huevos
- 1 taza de pan molido
- sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN:

- En un plato extendido, coloca el pan molido y en otro la harina.
- En un tazón, coloca los huevos, sazona con sal y pimienta y revuelve bien.
- En un sartén grande a fuego medio, coloca Aceite Maravilla y espera a que esté caliente.
- Toma una pieza de pescado y sumérgela en la mezcla de huevo, luego empanízala con la harina por ambos lados.
- Ahora, vuelve a sumergir el pescado con harina en el huevo y ahora empanízalo en el pan molido.
- Coloca el pescado empanizado sobre el aceite caliente y voltea hasta que tome un color dorado.
- Repite este proceso con todo el pescado.
- Es momento de disfrutar de un delicioso pescado empanizado. Puedes acompañarlo con ensalada, papas fritas o incluso un puré de papa.



CAMARONES **AL MOJO DE AJO**



CAMARONES AL MOJO DE AJO

🌟 Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 1 hora y 25 min.

INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
- 1 kg de camarones previamente lavados y limpios
- 5 cucharadas de mantequilla
- ½ cebolla blanca picada finamente
- 10 dientes de ajo finamente picados
- 10 dientes de ajo finamente picados
- 2 cucharadas de perejil bien picado
- El jugo de 3 limones amarillos
- ½ cucharada de paprika
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN:

- En un bowl grande coloca los camarones y marina con sal, pimienta y paprika. (Revuelve bien para que se integren los sabores).
- En un sartén, a fuego bajo, coloca dos cucharadas de Aceite Maravilla y luego la mantequilla. Una vez que se derrita la mantequilla, sofríe el ajo y la cebolla.
- Agrega los camarones y concina por 5 a 8 minutos o hasta que éstos estén bien cocidos.
- Luego añade el jugo de limón y el perejil.
- Revuelve una última vez y emplata.



MUFFINS DE LIMA CON MORA AZUL



MUFFINS DE LIMA CON MORA AZUL

🌟 Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

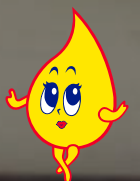
🕒 Tiempo de Preparación: 1 hora y 10 min.

INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
 - 2 huevos
 - 1 cucharada de cáscara de limón amarillo
 - Jugo de 2 limones amarillos
 - ½ taza de leche
- Aceite Maravilla
 - 2 huevos
 - 1 cucharada de cáscara de limón amarillo
 - Jugo de 2 limones amarillos
 - ½ taza de leche

ELABORACIÓN:

- Precalienta el horno a 180°C.
- En un bowl mezcla ½ taza de Aceite Maravilla, huevos, cáscara de limón amarillo, jugo de limón amarillo, leche y vainilla. Mezcla muy bien.
- Combina la harina, el azúcar, polvo para hornear y sal, mezcla bien y ve vertiendo los ingredientes secos a la mezcla de ingredientes húmedos poco a poco.
- Incorpora las moras a la masa de los muffins.
- Engrasa el molde de muffins con Aceite Maravilla y coloca la mezcla.
- Hornea por 20-25 min (hasta que un palillo salga limpio)
- Una vez que queden, retira del horno y deja enfriar.
- Desmolda los muffins y, listo, disfruta de este delicioso postre.



PANQUE DE PLATANO

CON DULCE DE LECHE



PANQUE DE PLATANO

CON DULCE DE LECHE

🌟 Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 1 hora y 20 min.

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de Aceite Maravilla
- 2 plátanos maduros
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 barra de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 huevo
- 1 taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/4 de taza de leche
- 1/2 taza de dulce de leche
- 1 cucharadita de vainilla
- Opcional: nueces

ELABORACIÓN:

- Machaca los plátanos hasta hacerlos puré.
- Agrega el huevo, el azúcar, la vainilla, mantequilla y el Aceite Maravilla. Mezcla bien.
- Incorpora la harina y el polvo para hornear.
- Añade la leche poco a poco hasta lograr una mezcla suave.
- Vierte la mitad de la mezcla en un molde engrasado con Aceite Maravilla.
- Agrega cucharadas de dulce de leche y cubre con el resto de la mezcla.
- Con un palillo, haz movimientos suaves para un efecto marmoleado.
Opcional: agrega las nueces.
- Hornea a 180 °C por 40–45 minutos o hasta que al insertar un palillo salga limpio.
- Deja enfriar, sirve y disfruta en familia.





¡Gracias por dejarnos formar parte
de tus maravillosos platillos!

