

Recetario



Maravilla

CUARESMA 2022



## ÍNDICE

### DESAYUNOS:

MUFFINS DE HUEVO CON VERDURAS .....	03
WAFFLES DE VAINILLA .....	04

### SOPAS:

SOPA DE LENTEJAS .....	05
CREMA DE JITOMATE .....	06

### PLATOS FUERTES:

PESCADO EN SALSA ROJA .....	07
TACOS DE PESCADO EMPANIZADO .....	08
BROCHETAS DE POLLO .....	09

### POSTRES:

MUFFINS DE VAINILLA CON CHISPAS DE CHOCOLATE .....	10
BROWNIES FLASH CON FRAMBUESAS/FRESAS .....	11



# MUFFINS DE HUEVO CON VERDURAS

☆ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 40 min.

## INGREDIENTES:

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

**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. Revuelve muy bien.
- Engrasa la charola de muffins con Aceite Maravilla y 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.





# WAFFLES DE VAINILLA

☆ Nivel de Dificultad ★☆☆☆☆

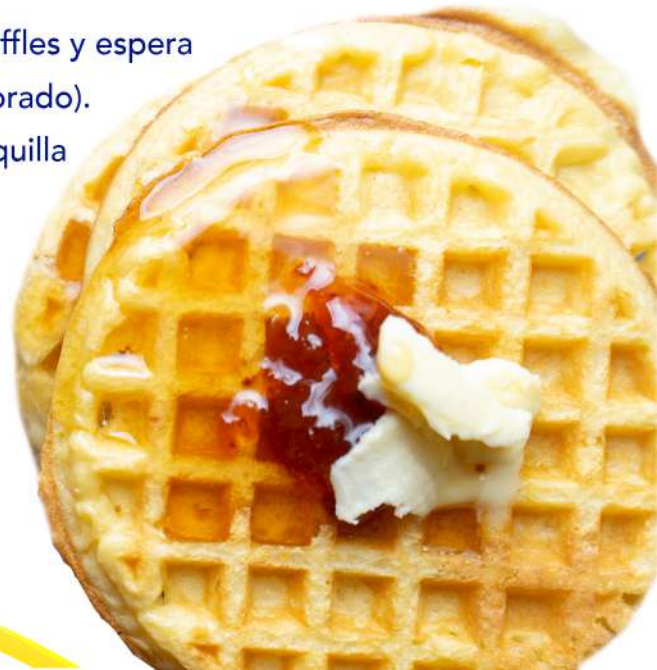
🕒 Tiempo de Preparación: 23 min.

## INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
- 1 ½ taza de leche (de tu preferencia)
- 1 ¾ tazas de harina de trigo
- 1 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- ½ taza de mantequilla derretida
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- Una pizca de sal
- 2 cucharadas de azúcar

## ELABORACIÓN:

- Precalienta la máquina para hacer waffles.
- En un bowl mezcla la harina, el polvo para hornear, el azúcar y la sal.
- Una vez mezclados los ingredientes secos, agrega la vainilla, la mantequilla, la leche poco a poco y revisa que la masa quede sin grumos.
- Toma el Aceite Maravilla y engrasa la máquina para hacer waffles con el aceite, esto ayudará a que la masa no se pegue al teflón.
- Una vez engrasado, agrega un poco de la masa de waffles y espera a que estén bien cocidos (que queden con un color dorado).
- Sirve en un plato y puedes colocar un poco de mantequilla y miel para darle más sabor o tus frutas favoritas.
- ¡Es hora de consentirse con un delicioso desayuno!





# SOPA DE LENTEJAS

★ Nivel de Dificultad ★☆☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 25 a 30 min.

## INGREDIENTES:



- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de Aceite Maravilla
- ½ diente de ajo finamente picado
- 3 ramitas de perejil finamente picado
- 2/3 de cebolla finamente picada
- 5 tazas de caldo de pollo
- 1 ½ taza de lentejas lavadas y enjuagadas
- 2 zanahorias finamente picadas

## ELABORACIÓN:



- Agrega el Aceite Maravilla en una olla y saltea el ajo y la cebolla (hasta que tomen un color amarillo tostado).
- Una vez hechas, agrega la zanahoria hasta que quede un poco suave.
- Es momento de agregar las lentejas y luego el caldo de pollo.
- Deja que llegue al punto de ebullición y baja la flama (fuego bajo). Déjalo por 20 a 30 min.
- Agrega sal y pimienta al gusto.
- Sirve en un plato hondo y ¡disfruta!





# CREMA DE JITOMATE

☆ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 20 min.

## INGREDIENTES:



- 2 cucharadas de Aceite Maravilla
- ½ kg de jitomate
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cebolla
- 1 ½ cucharadita de fécula de maíz
- ¾ de leche entera o light
- 1 ½ dientes de ajo
- 1 baguette

## ELABORACIÓN:



- Hierve agua en una olla. Inserta los jitomates y déjalos hervir por unos minutos. Hay que escurrirlos y retírales la cáscara.
- Una vez que los jitomates estén sin cáscara, molerlos en la licuadora junto con el ajo.
- En una cacerola, a fuego medio, agregar las 2 cucharadas de Aceite Maravilla y freír la cebolla partida y una vez que la cebolla esté dorada, agrega el puré de jitomate que se acaba de licuar. Por último agrega sal y pimienta al gusto.
- Al hervir, agrega la leche, revuelve bien y baja la flama.
- Hierve por 15 minutos y agrega la fécula de maíz y asegúrate de revolverlo bien para que la mezcla quede de manera homogénea.
- Para el toque final: parte la baguette en rebanadas. En un sartén, con flama media, agrega un chorrito de Aceite Maravilla.
- Una vez caliente, coloca las rebanadas. Da la vuelta una vez que esté dorada la primera parte, retira las rebanadas una vez que estén doradas por los dos lados.
- Sirve la crema en un plato hondo y las rebanadas en un plato extendido. ¡Son la combinación perfecta!
- Disfruta.





# PESCADO EN SALSA ROJA

★ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 25 min.

## INGREDIENTES:



- 4 filetes de pescado blanco del Nilo o tu preferido
- Aceite Maravilla
- ½ cebolla blanca
- ½ diente de ajo
- 6 jitomates
- 3 chiles pasilla desvenados
- Sal y pimienta al gusto

## ELABORACIÓN:



- En una olla agrega agua. Una vez que hierva, coloca la media cebolla, los jitomates partidos en 4 y los chiles.
- Una vez que estén listos los ingredientes, colocarlos en la licuadora, agrega sal y pimienta al gusto y licuar muy bien para tener la salsa.
- En un sartén agrega un chorrito de Aceite Maravilla y, una vez caliente, sofríe el ajo.
- Coloca los filetes de pescado y, una vez que estén bien cocidos, agrega la salsa.
- Sirve y ¡disfruta! Puedes acompañar tu pescado con un buen arroz.





# TACOS DE PESCADO EMPANIZADO

☆ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 25 a 30 min.

## INGREDIENTES:



- 600 g de filete de róbalo
- 2 huevos
- 1 ½ taza de pan molido
- Ajo en polvo
- Sal y pimienta
- Tortillas de maíz
- Mayonesa
- Limón
- Aceite Maravilla

## ELABORACIÓN:



- En un sartén a fuego medio, agrega un chorro de Aceite Maravilla.
- En un plato hondo, agrega los huevos, sal y pimienta y un poco de ajo en polvo; bate muy bien.
- En un plato extendido, coloca una cama de pan molido, toma un filete del pescado y húndelo en la mezcla de huevo, luego colócalo en la cama de pan empanizado (empanizarlo bien).
- Revisa que el aceite esté listo para freír y coloca el pescado empanizado.
- Cuece hasta que quede doradito y haz lo mismo con lo que resta de los filetes.
- En un comal calienta tortillas de maíz.
- Rebana los filetes empanizados en tiras y sirve sobre la tortilla de maíz.
- Agrega limón, mayonesa y ¡disfruta!







# BROCHETAS DE POLLO

☆ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 40 a 45 min.

## INGREDIENTES:



- 3 pimientos (verde y/o rojo)
- ½ cebolla
- 2 pechugas de pollo grandes y sin hueso
- Aceite Maravilla
- Sal y pimienta al gusto
- Palillos de madera grandes

**NOTA:** Puedes agregar más verduras si gustas, como: jitomate, berenjena, calabaza, etc.

## ELABORACIÓN:



- Toma las pechugas de pollo y córtalas en cubitos junto con los pimientos y la cebolla.
- En un bowl agrega los ingredientes partidos y agrega sal y pimienta al gusto y un chorrito de Aceite Maravilla.
- Precalienta el horno a 180°C o ten ya un sartén caliente o asador listo.
- Toma los palillos y humedécelos con agua. Una vez que queden, comienza a armar tu brocheta colocando: pollo, cebolla, pimiento, y así sucesivamente.
- Si las prepararás en el horno, coloca las brochetas en una charola para el horno y espera un aproximado de 10 a 15 min.
- Si las prepararás en un sartén, ve volteando las brochetas con ayuda de pinzas hasta que estén bien cocidas.
- Si se prepararán en un asador, ve volteando las brochetas con ayuda de unas pinzas.
- ¡Disfruta!





# MUFFINS DE VAINILLA CON CHISPAS DE CHOCOLATE

☆ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 40 a 45 min.

## INGREDIENTES:



- Aceite Maravilla
- ½ cucharada de polvo para hornear
- Esencia de vainilla líquida
- 160 gr de chispas de chocolate de leche o amargo
- 60 ml de leche (light, entera, deslactosada)
- 2 huevos
- 110 gr de azúcar blanca o mascabada
- 130 gr de mantequilla sin sal a temperatura ambiente (NO FRÍA)
- 260 gr de harina de trigo
- Recipiente para muffins pequeños

## ELABORACIÓN:



- Precalienta el horno a 180°C.
- Bate muy bien la mantequilla y el azúcar en un bowl, agrega los huevos y un chorrito de esencia de vainilla a la mezcla de mantequilla y azúcar, después agrega poco a poco a la mezcla la harina con la levadura.
- Una vez que esté bien mezclado, agrega la leche y un chorrito de Aceite Maravilla. Una vez que se obtenga la masa, retira de la batidora.
- Agrega las chispas de chocolate y mezcla con ayuda de una espátula de plástico o lengüeta. ¡La mezcla está lista! Ahora, al recipiente de muffins pequeños engrásalo con Aceite Maravilla.
- Una vez que esté bien engrasado, agrega la masa y mete el recipiente al horno por 25 a 30 minutos (ir checando con palillo si la masa esta cocida).
- Una vez que estén los mini muffins, retíralos del horno (apágalo) y deja enfriar.
- Desmolda los mini muffins y ¡a disfrutar!





# BROWNIES FLASH CON FRAMBUEZAS/FRESAS

☆ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 40 a 45 min.

## INGREDIENTES:

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

## ELABORACIÓN:

- Precalienta el horno a 180°C
- En un bowl agrega la harina de chocolate de la caja adquirida, los huevos, el agua, aceite y mezcla bien.
- Una vez que la mezcla sea homogénea, agrega las chispas de chocolate y las frambuesas/fresas partidas. Revuelve.
- Engrasa muy bien la charola para brownies con Aceite Maravilla y vacía la mezcla en ésta.
- Recuerda extenderla 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!



*La gotita que sabe  
y te cuida de*



# Maravilla



**Aceite Maravilla**



**aceite maravilla**



**Aceite Maravilla**