



años de amor  
en cada platillo

*Tradición de*  
**Maravilla**®



*Recetario*  
**CUARESMA 2025**



📷 [aceitemaravilla](#)



📺 [Aceite Maravilla](#)



📺 [Aceite Maravilla](#)



años de amor  
en cada platillo

*Tradición de*

A small, yellow, anthropomorphic character with a crown and a banner that says '80th ANNIVERSARIO' is positioned above the word 'Maravilla'.

**Maravilla**®

## ÍNDICE

### PLATILLOS

Sopa de lentejas .....	03
Tostadas de atún .....	04
Arroz con verduras mixtas .....	05
Pescado empanizado .....	06
Camarones al Mojo de Ajo .....	07
Pasta con Atún .....	08
Panqué de elote .....	09
Sándwich de churro con helado .....	10



años de amor  
en cada platillo



# SOPA DE LENTEJAS

⚙ Nivel de Dificultad ★☆☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 20 a 30 min.

## INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
- Sal y pimienta al gusto
- 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 bien 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) y déjalo por 20 a 30 min.
- Agrega sal y pimienta al gusto. Revuelve bien.
- ¡Sirve en un plato hondo y disfruta!





años de amor  
en cada platillo



# 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.





años de amor  
en cada platillo



# ARROZ CON VERDURAS MIXTAS

☼ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 50 min.

## INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
- 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), cuévalo 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.



# 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.
- ¡Listo! Es momento de disfrutar de un delicioso pescado empanizado.  
Puedes acompañarlo con ensalada, papas fritas o incluso un puré de papa.





años de amor  
en cada platillo



# CAMARONES AL MOJO DE AJO

⚙ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 1 hora.

## 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
- 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.





años de amor  
en cada platillo



# 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!





años de amor  
en cada platillo



# PANQUÉ DE ELOTE

☼ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 1 hora 10 min.

## INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
- 90 g de mantequilla derretida
- 1 lata de leche condensada
- 400 g de elote amarillo
- 5 huevos
- 1 sobre de polvo para hornear (10 g)
- 120 g de harina

## ELABORACIÓN:

- Precalienta el horno a 180°C.
- Coloca en la licuadora todos los ingredientes y licúa muy bien hasta que quede una mezcla homogénea.
- Toma un molde para panqué y engrásalo muy bien con Aceite Maravilla o coloca papel encerado.
- Coloca la mezcla en el molde y hornea por 50 minutos o hasta que, al momento de insertar un palillo, salga sin grumos de la masa.
- Una vez que esté bien horneado el panqué, retíralo y deja enfriar por unos minutos.
- Desmolda el panqué y disfruta de este maravilloso postre.





años de amor  
en cada platillo



# SÁNWICH DE CHURRO CON HELADO

⚙️ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 1 hora 30 min.

## INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
- Canela en polvo
- Azúcar blanca
- 3 huevos
- 3 tazas de harina blanca
- Una pizca de sal
- 1 ½ taza de agua
- Helado de vainilla, fresa o chocolate

## ELABORACIÓN:

- En una olla agrega agua (como 1 taza) a fuego alto.
- Una vez que hierva, agrega la harina, sal y azúcar (1/4 de taza aprox.) a la olla y mezcla hasta que no queden grumos.
- Retira del fuego la olla y agrega los huevos (uno por uno) y mezcla muy bien.
- Coloca la masa en una manga (recomendación: con duya de metal).
- En una olla pon a hervir Aceite Maravilla.
- Con cuidado, deja caer la masa y forma círculos de churro, cuece hasta que la masa esté dorada por ambos lados.
- Retira los churros y deja que se enfríen.
- En un plato extendido mezcla azúcar y canela. Espolvorea el churro por ambos lados.
- Toma una tapa de churro y coloca tu helado favorito, luego coloca la otra tapa y listo, podrás disfrutar de tu sándwich de churro con helado.





años de amor  
en cada platillo



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

 **aceitemaravilla**

 **Aceite Maravilla**

 **Aceite Maravilla**