

RECETARIO

MARAVILLA MES PATRIO 2026



Tradición de
Maravilla
Aceite vegetal comestible puro de canola

Maravilla
Zero
+DHA
Aceite vegetal comestible puro de canola
Sin colesterol.



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





ÍNDICE

PLATILLOS MARAVILLA

Flautas de papa con chorizo _____	04
Papas doradas con chile y limón _____	06
Chile en nogada _____	08
Panqué de elote _____	10

PLATILLOS MARAVILLA ZERO

Esquites mexicanos _____	12
Arroz rojo mexicano _____	14
Pozole verde de pollo _____	16
Arroz con leche _____	18

FLAUTAS DE PAPA CON CHORIZO



FLAUTAS DE PAPA CON CHORIZO

🌟 Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 40 min.

INGREDIENTES:

- 12 tortillas de maíz
- 3 papas medianas
- 150 g de chorizo
- ¼ de cebolla picada
- 2 cucharadas de Aceite Maravilla
- 1 taza de Aceite Maravilla para freír
- Sal al gusto
- ½ taza de lechuga picada
- ½ taza de crema
- ½ taza de queso fresco
- Salsa mexicana al gusto

ELABORACIÓN:

- Cuece las papas, pélalas y machácalas hasta obtener un puré.
- Calienta las 2 cucharadas de Aceite Maravilla y sofríe la cebolla con el chorizo.
- Incorpora el puré de papa, mezcla y sazona.
- Calienta ligeramente las tortillas, rellénalas con la mezcla y enróllalas firmemente.
- Calienta el Aceite Maravilla y fríe las flautas hasta que estén doradas y crujientes.
- Escurre sobre papel absorbente y sirve con lechuga, crema, queso y salsa.



PAPAS DORADAS CON CHILE Y LIMÓN



PAPAS DORADAS CON CHILE Y LIMÓN

🌟 Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 35 min.

INGREDIENTES:

- 4 papas medianas
- ½ taza de Aceite Maravilla
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de paprika
- Jugo de 1 limón
- Sal al gusto
- Cilantro picado al gusto

ELABORACIÓN:

- Pela las papas y córtalas en cubos o gajos.
- Cuécelas durante 5 minutos en agua con sal. Escurre y seca muy bien.
- Calienta el Aceite Maravilla y fríe las papas hasta que estén doradas y crujientes.
- Escúrrelas sobre papel absorbente.
- Sazona con chile, paprika, limón, sal y cilantro.



CHILE EN NOGADA



CHILE EN NOGADA

☆ Nivel de Dificultad ★★★★★

⌚ Tiempo de Preparación: 1 hora con 20 min.

INGREDIENTES:

Para los chiles:

- 6 chiles poblanos grandes
- 2 cucharadas de Aceite Maravilla

Para decorar:

- Granada roja
- Perejil fresco

Para el relleno:

- 500 g de carne molida de res
- ½ cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 2 jitomates picados
- 1 manzana picada
- 1 pera picada
- 1 durazno picado
- ¼ taza de pasas
- ¼ taza de almendras picadas
- ½ cucharadita de canela
- Sal y pimienta al gusto

Para la nogada:

- 1 taza de nuez de Castilla
- ½ taza de leche
- ½ taza de crema
- 100 g de queso crema
- 1 cucharada de azúcar
- Sal al gusto

ELABORACIÓN:

- Asa los chiles poblanos directamente sobre la flama hasta que la piel se queme ligeramente. Colócalos en una bolsa, deja reposar 10 minutos y retira la piel con cuidado. Haz una abertura y elimina las semillas.
- Calienta el Aceite Maravilla y sofríe cebolla y ajo.
- Agrega la carne y cocina hasta que esté bien cocida.
- Incorpora jitomate, frutas, pasas, almendras y canela. Cocina hasta integrar todos los sabores y rectifica la sazón.
- Rellena cuidadosamente los chiles.
- Para la nogada, licúa nuez, leche, crema, queso crema, azúcar y una pizca de sal hasta obtener una salsa cremosa.
- Baña cada chile con la nogada y decora con granada y perejil, formando los colores de la bandera mexicana.



PANQUÉ DE ELOTE



PANQUÉ DE ELOTE

🌟 Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 50 min

INGREDIENTES:

- 1 taza de Aceite Maravilla
- 3 tazas de granos de elote fresco o enlatado, escurrido
- 4 huevos
- 1 lata de leche condensada (397 g)
- 1 taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ cucharadita de canela
- 1 pizca de sal

ELABORACIÓN:

- Precalienta el horno a 180 °C y engrasa un molde para panqué con un poco de Aceite Maravilla.
- Licúa los granos de elote, huevos, leche condensada, Aceite Maravilla y vainilla hasta obtener una mezcla homogénea.
- Integra en un recipiente la harina, polvo para hornear, canela y sal. Agrega poco a poco la mezcla de elote y combina hasta que no haya grumos.
- Vierte la mezcla en el molde y hornea durante 40-45 minutos, o hasta que al insertar un palillo salga limpio.
- Deja enfriar, desmolda y corta en rebanadas.



ESQUITES MEXICANOS



ESQUITES MEXICANOS

🌟 Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 25 min.

INGREDIENTES:

- 4 tazas de granos de elote
- 1 cucharada de Maravilla Zero
- ¼ de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 ramas de epazote
- 2 chiles de árbol picados
- 2 tazas de agua o caldo de pollo
- Sal al gusto
- Limón al gusto
- Queso fresco desmoronado
- Chile en polvo

ELABORACIÓN:

- Calienta Maravilla Zero en una olla y sofríe cebolla y ajo.
- Agrega los granos de elote y cocina durante 5 minutos.
- Añade el agua o caldo, epazote, chile y sal.
- Cocina a fuego medio durante 10-15 minutos, hasta que el elote esté suave.
- Sirve con queso, chile en polvo y unas gotas de limón.



ARROZ ROJO MEXICANO



ARROZ ROJO MEXICANO

🌟 Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 35 min.

INGREDIENTES:

- 1 taza de arroz
- 1 cucharada de Maravilla Zero
- 2 jitomates
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 tazas de caldo de pollo
- ½ taza de zanahoria en cubitos
- ½ taza de chícharos
- Sal al gusto

ELABORACIÓN:

- Lava el arroz y escúrralo muy bien.
- Calienta Maravilla Zero y sofríe el arroz hasta que tome un ligero tono dorado.
- Licúa jitomate, cebolla, ajo y un poco del caldo.
- Vierte la mezcla sobre el arroz y agrega el resto del caldo.
- Incorpora zanahoria y chícharos. Sazona.
- Tapa y cocina a fuego bajo durante 15-20 minutos, hasta que el líquido se absorba y el arroz esté suave.



POZOLE VERDE DE POLLO



POZOLE VERDE CON POLO

🌟 Nivel de Dificultad ★★☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 1 hora.

INGREDIENTES:

- 1 kg de maíz pozolero precocido
- 700 g de pechuga de pollo
- 1 cucharada de Maravilla Zero
- 8 tomates verdes
- 2 chiles poblanos
- 2 chiles serranos

- ¼ de cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de cilantro
- 1 rama de epazote
- 2 litros de caldo de pollo
- Sal al gusto

Para servir:

- Lechuga picada
- Rábanos
- Cebolla picada
- Limón
- Aguacate
- Tostadas

ELABORACIÓN:

- Cocina el pollo en agua con sal. Retira, deshebra y reserva el caldo.
- Licúa tomates verdes, poblanos, serranos, cebolla, ajo y cilantro.
- Calienta Maravilla Zero en una olla y sofríe la salsa durante unos minutos.
- Agrega el caldo, maíz pozolero y epazote. Cocina durante 30 minutos.
- Incorpora el pollo deshebrado y cocina 10 minutos más.
- Sirve caliente y acompaña con lechuga, rábano, cebolla, limón y tostadas.



ARROZ CON LECHE



ARROZ CON LECHE

🌟 Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 45 min.

INGREDIENTES:

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua
- 1 rama de canela
- 1 litro de leche
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de Maravilla Zero
- Canela molida para decorar
- ¼ taza de pasas (opcional)

ELABORACIÓN:

- En una olla, calienta Maravilla Zero y sofríe ligeramente el arroz.
- Agrega el agua y la rama de canela. Cocina hasta que el arroz comience a suavizarse.
- Incorpora la leche y el azúcar.
- Cocina a fuego bajo, moviendo ocasionalmente, hasta que el arroz esté suave y la mezcla cremosa.
- Añade la vainilla y las pasas.
- Sirve caliente o frío y termina con un poco de canela molida.





¡Gracias por dejarnos formar parte
de tus maravillosos platillos!

