



Recetario

Maravilla®

VERANO 2022



ÍNDICE

GUARNICIONES Y ENTRADAS

ENSALADA CON VINAGRETA DE MOZTAZA	03
CREMA DE JITOMATE FRESCA	04
ESPINACAS CON CREMA	05
VERDURAS AL GRILL	06

PLATOS FUERTES

HAMBURGUESAS A LA PARRILA	07
BROCHETAS DE CARNE Y POLLO CON VERDURAS	08
CEVICHE DE CAMARÓN	09
TIRAS DE PESCADO EMPANIZADO	10

POSTRES

HELADO TEMPURA	11
MUFFINS DE MORA AZUL CON LIMA	12
MINI DONAS CON AZÚCAR Y CANELA	13



ENSALADA CON VINAGRETA DE MOSTAZA

☆ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 15 min.

INGREDIENTES:



- Aceite Maravilla
- ½ lechuga romana
- Jitomates cherry
- Cubitos de queso manchego
- 3 huevos duros
- Mostaza amarilla
- Sal y pimienta al gusto
- Vinagre balsámico

ELABORACIÓN:



- Corta la lechuga y desinféctala. Una vez que quede, déjala escurriendo para quitarle el exceso de agua.
- Corta la cebolla en juliana y los jitomates cherry a la mitad.
- Una vez que quede la lechuga escurrida, colócala sobre un bowl hondo de vidrio o madera. Incorpora la cebolla, queso y jitomates.
- Ahora, en un plato hondo, coloca ¼ de taza de Aceite Maravilla, bastante mostaza y un chorrito de vinagre balsámico. Agrega una pizca de sal y pimienta (sazonar al gusto). Mezcla muy bien y luego incorpora a la ensalada.
- Toma los utensilios para servir ensalada y mezcla bien.
- ¡Listo! Es momento de disfrutar de una deliciosa y fresca ensalada con vinagreta de mostaza.





CREMA DE JITOMATE FRESCA

☆ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 30 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 o pan

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 2 cucharadas de Aceite Maravilla y freír la cebolla partida, una vez que la cebolla esté dorada, agrega el puré de jitomate.
- Agrega sal y pimienta al gusto.
- Al hervir, agrega la leche, revuelve bien, baja la flama y deja hervir por 15 minutos y agrega la fécula de maíz. Asegúrate de revolverlo bien para que la mezcla quede de manera homogénea.
- Para el toque final: parte la baguette o pan que más te guste en rebanadas.
- En un sartén, con flama media, agrega un chorrito de Aceite Maravilla, deja calentar y coloca las rebanadas. Da la vuelta por los dos lados (hasta que el pan quede dorado).
- Sirve la crema en un plato hondo y las rebanadas en un plato extendido. ¡Son la combinación perfecta!
- Disfruta.





ESPINACAS CON CREMA

★ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 25 a 30 min.

INGREDIENTES:



- Aceite Maravilla
- ½ cebolla picada
- 6 manojos de espinacas limpias y cortadas
- ½ taza de caldo de pollo (natural o de tetrapak)
- ½ taza de crema
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN:



- En un sartén, agrega Aceite Maravilla y saltea la cebolla, luego agrega el caldo de pollo y un toque de sal y pimienta.
- Luego agrega las espinacas y deja que el caldo de pollo se consuma.
- Una vez que quede, agrega la crema y vuelve a sazonar a tu gusto.
- ¡Listo! Disfruta de una deliciosa guarnición de espinacas con crema.





VERDURAS AL GRILL

☆ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 30 a 35 min.

INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
- Pimientos en tiras
- Berenjena en láminas
- Jitomates cherry a la mitad
- Calabacitas en láminas
- Champiñones cuarteados
- Cebolla morada cortada en juliana
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN:

- Toma las verduras y agrega sal y pimienta al gusto.
- Una vez que quede la parrilla o el sartén, agrega Aceite Maravilla y, una vez caliente, coloca las verduras.
- Una vez que estén bien cocidas, retira del grill o el sartén y ¡listo! Es momento de disfrutar unas deliciosas verduras con un toque único.





HAMBURGUESAS A LA PARRILLA

☆ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 35 a 40 min.

INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla
- 1 kg de carne molida de res
- 1 cebolla blanca en rodajas
- Hojas de lechuga
- 3 jitomates cortados en rodajas
- Sal y pimienta al gusto
- Rebanas de queso amarillo o manchego
- 5 bollos de hamburguesa (pan)
- 2 huevos
- Salsa inglesa al gusto
- 2 cucharadas de pan molido
- 60 g de pan molido

ELABORACIÓN:

- Para preparar la carne: en un bowl coloca la carne molida, agrega los huevos, sal y pimienta al gusto, salsa inglesa, el pan molido y, con las manos húmedas, revuelve muy bien.
- Una vez que la carne esté sazonada al gusto, humedece tus manos y forma las hamburguesas.
- En el grill o sartén, con un chorrito de Aceite Maravilla, coloca las hamburguesas y cuece por unos minutos, puedes agregar el queso a tu elección para que se derrita antes de retirar la carne, si deseas la cebolla cocida, puedes colocarla para que se dore un poco.
- Coloca los bollos en un hornito para que el pan esté tostado y calentito.
- Una vez que quede la carne, ¡es hora de armar las hamburguesas!
En un plato coloca la parte inferior del bollo, coloca la carne con el queso, el jitomate, la lechuga y cebolla. Por último, coloca la tapa del bollo.
- Puedes agregarle a tu hamburguesa pepinillos, catsup, mayonesa y/o mostaza.
- La guarnición perfecta pueden ser papas a la francesa o verduras al grill.





BROCHETAS DE CARNE Y POLLO CON VERDURAS

☆ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 35 a 40 min.

INGREDIENTES:



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

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

ELABORACIÓN:



- Toma las pechugas de pollo y la carne y córtalas en cubitos, has lo mismo con los pimientos y la cebolla, agrégalos en un bowl, agrega sal y pimienta al gusto y un chorrito de Aceite Maravilla y precalienta el asador o el horno a 180°C o ten ya un sartén caliente.
- Toma los palillos y humedécelos con agua. Una vez que queden, comienza a armar tu brocheta colocando: pollo, cebolla, carne, 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!





CEVICHE DE CAMARÓN

☆ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 25 a 30 min.

INGREDIENTES:



- Aceite Maravilla
- ½ K de camarón pacotilla limpio
- ½ taza de jugo de limón
- 1 pepino sin semillas y en cubos
- 1 jitomate en cubos
- ½ cebolla morada finamente picada
- 2 chiles serranos o cuaresmeños
- Cilantro finamente picado al gusto
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN:



- En un bowl, coloca los camarones, 2 cucharadas de Aceite Maravilla y el jugo de limón. Agrega sal y pimienta al gusto y revuelve bien.
- Añade el jitomate, pepino, cebolla, chile y cilantro. Revuelve bien.
- ¡Y listo! Disfrútalo con unas crujientes tostadas y tu salsa picosa favorita.





TIRAS DE PESCADO EMPANIZADO

☆ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 40 a 45 min.

INGREDIENTES:



- Aceite Maravilla
- 4 filetes de pescado partido en tiras
- 300 g de harina de trigo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 4 huevos
- Salsa picante
- Limones

ELABORACIÓN:



- En una freidora o sartén, coloca suficiente Aceite Maravilla y deja que se vaya calentando a fuego bajo.
- En un bowl coloca la harina, sal y pimienta al gusto y el polvo para hornear y mezcla bien.
- Agrega a la harina, 1 cucharada de Aceite Maravilla y 2 huevos y revuelve muy bien.
- En un plato hondo, coloca 2 huevos y revuelve bien.
- Toma las tiras de pescado, pásalas por el bowl de huevo y empanízalas con la mezcla de harina.
- Como el Aceite Maravilla estará ya caliente, coloca, con cuidado, las tiras de pescado y cuece bien (hasta que cada lado tenga un color dorado).
- Conforme vayas retirando las tiras de pescado, colócalas sobre un plato con papel absorbente para quitar el exceso de aceite.
- ¡Es momento de disfrutar unas deliciosas tiras de pescado empanizadas!





HELADO TEMPURA

☆ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 1:30 hra.

INGREDIENTES:



- Aceite Maravilla
- 600 g de tu helado favorito
- 8 rebanadas de pan de caja
- 1 huevo
- 1 taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ½ taza de leche
- Jarabe de chocolate o mermelada o cajeta

ELABORACIÓN:



- Corta las orillas del pan y aplana cada uno con las manos.
- Coloca una bolita de helado y tápala con otro pan (haz una bolita con cuidado para sellarlo).
- Ahora toma plástico para envolver y cada bolita envuélvela bien. Coloca en el congelador por 1 hora.
- Pasando 50 min desde que metiste las bolitas de helado, en una olla coloca Aceite Maravilla a fuego bajo, para que se vaya calentando.
- En un recipiente hondo, coloca la leche, esencia de vainilla y el huevo, poco a poco ve integrando la harina y mezcla bien para que no queden grumos.
- Retira las bolitas de helado y quítales el plástico, pasa una por una por la mezcla de harina y, una vez que el Aceite Maravilla esté caliente, coloca, con mucho cuidado, las bolitas de helado.
- Pasa cada una por 40 segundos y colócalas sobre un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
- ¡Sirve de inmediato y coloca jarabe de chocolate o mermelada y disfruta!





MUFFINS DE MORA AZUL CON LIMA

☆ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 30 a 35 min.

INGREDIENTES:



- Aceite Maravilla
- 2 huevos
- 1 cucharada de cáscara de lima o limón
- Jugo de 1/2 lima o limón
- ½ taza de leche
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 tazas de harina
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 2 tazas de mora azul frescas o congeladas

ELABORACIÓN:



- Precalienta el horno a 180°C.
- En un bowl mezcla ½ taza de Aceite Maravilla, huevos, cáscara de lima, jugo de lima, 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 otra 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 (inserta un palillo hasta que este salga limpio).
- Una vez que queden, retira del horno y deja enfriar.
- Desmolda los muffins y, listo, disfruta de este delicioso postre.





MINI DONAS CON AZÚCAR Y CANELA

🌟 Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 20 min.

INGREDIENTES:



- Aceite Maravilla
- 3 tazas de harina de trigo
- 1 ½ taza de leche
- ½ taza de azúcar
- 3 huevos
- 6 cucharadas de margarina
- 3 cucharadas de levadura
- Azúcar y canela mezcladas para espolvorear

ELABORACIÓN:



- En un bowl grande mezcla 1 taza de harina, ¼ de azúcar, levadura y ¾ de taza de leche caliente. Amasa muy bien y poco a poco agrega 3 cucharadas de margarina hasta obtener una masa homogénea.
- Deja reposar la masa con un trapo húmedo encima por media hora o hasta que duplique su tamaño, después mezcla el azúcar, la harina, huevos y leche hasta obtener una masa homogénea.
- Incorpora la masa en reposo a la que se hizo después y amasa bien.
- Extiende la masa sobre una superficie enharinada y, con ayuda de un rodillo extiéndela hasta que tenga un grosor de 2 mm aproximadamente.
- En una olla, coloca Aceite Maravilla (lo suficiente) para que se vaya calentando y con ayuda de un vaso o copa, corta las donitas y déjalas reposar por unos min (que dupliquen su volumen).
- Fríe las donitas y una vez que queden con un color dorado, retira con cuidado sobre un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite. Deja enfriar y sobre un plato extendido coloca la mezcla de azúcar y canela. Pasa las donas para que queden bien cubiertas y ¡listo!
- Disfruta de unas deliciosas donitas con azúcar y canela.



*La gotita que sabe
y te cuida de*



Maravilla



Aceite Maravilla



aceitemaravilla



Aceite Maravilla