

TE AMO

Mamá

RECETARIO



QUICHE MEDITERRÁNEO
CON CRUST DE QUINOA

30
RECETAS

Verde Valle[®]

-EN COLABORACIÓN CON-

eat with *Martis*

MAYO 2021

SUPERFOODS

Verde Valle®

DE LAS MEJORES COSECHAS



Para más recetas visítenos en: www.recetasverdevalle.com | [f /RecetasVerdeValle](https://www.facebook.com/RecetasVerdeValle)

¡HOLA! SOY MARTIS



Apasionada de la cocina y de compartir tiempo con mi familia. Quiero platicarles un poco sobre cómo me inspiré para este recetario que tienen ahora en sus manos.

Podemos decir que empezó hace muchos años... décadas para ser exacta. Mi mamá siempre ha sido mi mayor inspiración en todo, es quien me ha dado mis mayores lecciones de vida, la que me ha formado y la persona que más me ha apoyado en todos mis proyectos. Es la que me ha enseñado a siempre dar lo mejor de mí en todo lo que hago. Estoy infinitamente agradecida con ella por su entrega y amor incondicional.

Otra mujer que me inspiró muchísimo fue mi abuelita Martha, siempre buscando las recetas más novedosas, con su alegría y espíritu aventurero en todo lo que hace, su risa que contagia y su amor por la cocina.

Mi abuelita Graciela la recuerdo con tanto cariño, lo suyo era la repostería y no existe postre que haga que no me recuerde a ella.

Mi suegra Lorena es otra persona que admiro mucho, fue quien me enseñó a explorar nuevos sabores en la cocina, siempre motivándome a probar recetas diferentes.

¿Qué les puedo decir? estoy rodeada de mujeres increíbles, a ellas les quiero dedicar este recetario que con mucho esfuerzo hice para compartir con ustedes.

Gracias a mi familia de Verde Valle por confiarme este proyecto que espero disfruten mucho.

Martha Nelly, Martha Alicia, Graciela y Lorena... gracias por tanto. ¡Las amo!

Con Cariño,

Martis

CONTENIDO

RECETAS CON ARROZ

- 5 Arroz chino de mi abuela
- 6 Brochetas de pollo satay con almendra y coco
- 8 Arroz árabe
- 10 Poke bowl de atún

RECETAS CON FRIJOLES

- 12 Molletes de nopales y fajitas de pimiento con frijoles
- 13 Chiles rellenos de frijol en salsa de tomate
- 14 Tacos dorados de frijol con marlin y aioli de chipotle

RECETAS CON SEMILLAS

- 17 Ensalada de lentejas con prosciutto y aderezo de albahaca
- 18 Tostaditas de ceviche con garbanzos, tomatillo y quinoa
- 20 Ensalada de garbanzos picantes
- 22 Wrap de calabacitas asadas al chipotle

RECETAS CON INGREDIENTES Y PURÉ DE PAPA

- 24 Muffins de zanahoria
- 26 Chile ancho relleno de camarones en salsa de flor de calabaza

- 28 Arroz con mariscos
- 29 "Paletas" de manzana con frutos secos
- 30 Crostinis con brie, tocino y ciruela
- 31 Filete de res en salsa de jamaica
- 32 Puffs de papa con crema de cebollín asado
- 33 Tártara de atún tropical con coco y ajonjolí
- 34 Tostadas de callo de hacha con salsa de mango y chiles secos
- 35 Fusilli en salsa romesco con burrata
- 36 Trío de nueces

RECETAS CON SUPERFOODS

- 39 Copa de frutos rojos con limón, chía y linaza
- 40 Quiche mediterráneo con crust de quinoa
- 42 Granola con coco, arándanos y pepita de calabaza
- 43 Manzana horneada con yogur, dátiles, quinoa tricolor y almendras
- 44 Zoodles de camote con salsa de chipotle, pollo y pepitas de girasol
- 46 Pimientos relleno de pavo y granos ancestrales
- 47 Ensalada de kale con quinoa y arándanos
- 48 Bowl de pollo poblano sobre quinoa con arroz integral

Fotografía:  **FOOD LOVERS**
@foodloverspro

ESPECIAL
eat with *Martis*

RECETAS CON Arroz



ESPECIAL
eat with *Martis*

ARROZ CHINO DE MI ABUELA CON ARROZ IMPEGABLE



TIEMPO
30 min



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz impegable Verde Valle
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 huevos batidos
- ½ cebolla blanca picada
- 1 zanahoria rallada
- 150 g de camarón chico
- 150 g de carne de res en cubitos
- 150 g de pechuga de pollo en cubitos
- ½ taza de chícharo cocido
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1 diente de ajo molido
- 2 cucharadas de soya
- 1 cucharada de salsa hoisin
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Coce el arroz con agua y reserva. Calienta un sartén con 1 cucharada de aceite de oliva y bate los huevos; reserva. Calienta otra cucharada de aceite de oliva y dora el camarón, res y pollo, sazona con sal y pimienta. Añade el jengibre, ajo y los chícharos. Transfiere a un tazón; agrega el arroz y huevo. Añade la soya, hoisin y aceite de ajonjolí. Revuelve bien y rectifica el sazón.
Sirve en tazones.





BROCHETAS DE POLLO SATAY CON ALMENDRA Y COCO CON ARROZ INTEGRAL



INGREDIENTES

- ½ taza de crema de almendras
- ½ taza de leche de coco light
- 6 cucharadas de jugo de limón
- 4 cucharaditas de pasta de curry rojo Thai
- 1 kilo de pollo en cubos
- 1 cucharada de aceite de aguacate
- Sal
- 3 tazas de pepino rebanado
- 1 taza de pimiento rojo rebanado
- ¼ taza de brote de chícharo
- 3 cucharadas de almendras Verde Valle, picadas
- Brochetas de bambú
- 4 tazas de arroz integral Verde Valle, cocido

ELABORACIÓN

En un tazón revuelve la crema de almendras, leche de coco, ¼ de taza de limón y el curry. Reserva ½ taza de la mezcla. Agrega el pollo al tazón y marina 15 minutos en el refrigerador. Coloca el pollo en las brochetas de bambú. Revuelve el pepino, los pimientos y el resto del limón; añade la ½ taza de la mezcla reservada. Rectifica el sazón de la receta. Sirve una cama de arroz integral, encima las brochetas y corona con almendra picada y brote de chícharo.



TIEMPO
1 hora



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Media

ARROZ ÁRABE

CON ARROZ SÚPER EXTRA

INGREDIENTES

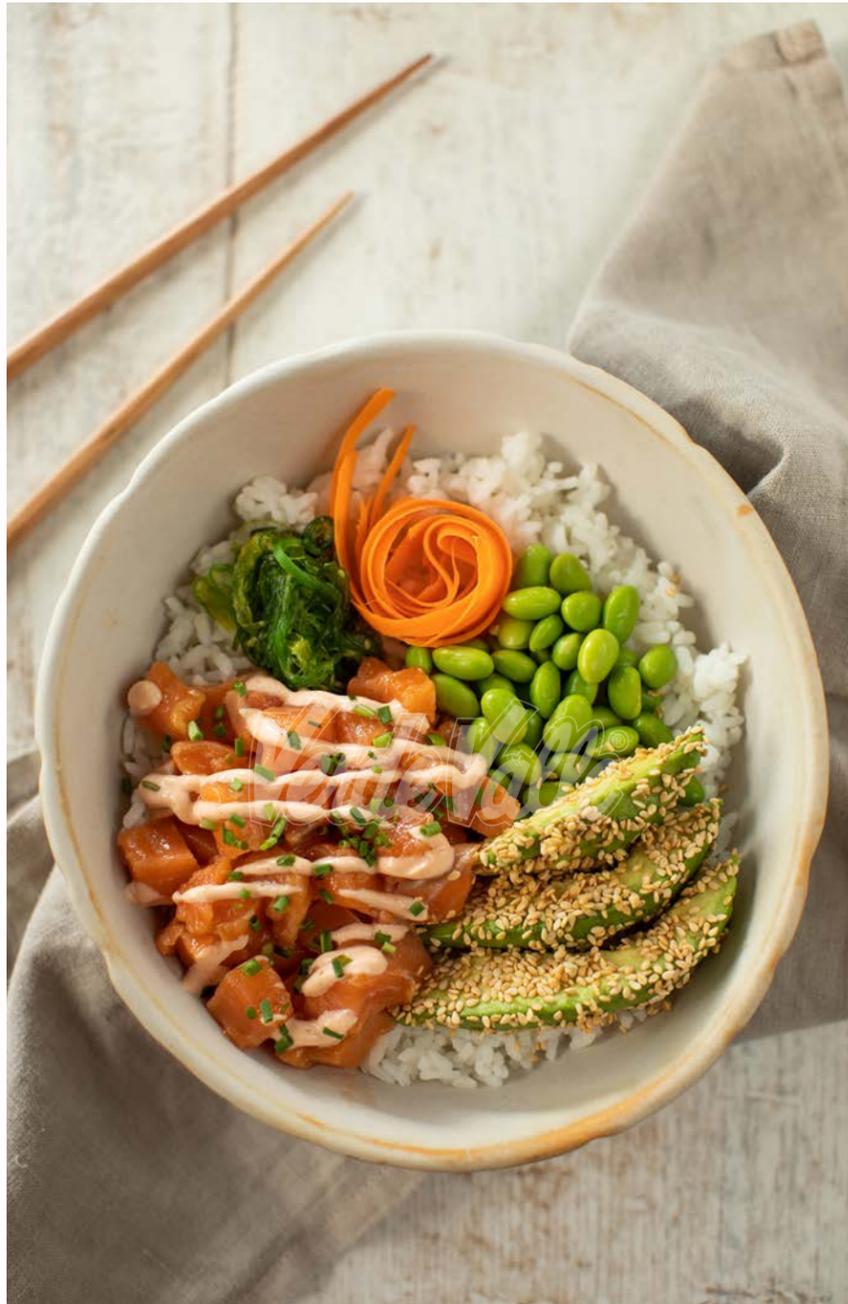
- 2 tazas de arroz Verde Valle súper extra
- 1 kilo de carne molida
- 4 tazas de agua
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de curry en polvo
- ½ cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- Sal y pimienta
- 1 taza de nuez Verde Valle, picada

ELABORACIÓN

Calienta un sartén con aceite de aguacate y fríe la carne con sal y pimienta. Licúa el agua con la cebolla, ajo, curry y sal. Coce el arroz con esta agua en un sartén extendido y agrega la carne. Tapa y espera a que se absorba todo el líquido. Rectifica el sazón de la receta. Sirve con nuez picada.

POKE BOWL DE ATÚN

CON ARROZ PARA SUSHI



TIEMPO
20 min



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 6 tazas de arroz para sushi Verde Valle
- 2 aguacates en láminas
- 8 cucharadas de ajonjolí Verde Valle, tostado
- 4 medallones de atún, fresco, en cubos
- 2 cucharadas de soya o tamari
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 1 cucharada de sriracha
- 4 cucharadas de yogurt griego
- 4 cucharadas de vinagre de arroz
- ½ cebollín picado finamente
- 2 tazas de edamames sin vaina
- 1 taza de alga marina
- 1 zanahoria rallada

ELABORACIÓN

Prepara el arroz con agua según las indicaciones. Cuando esté listo, agrega 1 cucharada de vinagre de arroz y revuelve bien. Sirve en un bowl. Empaniza el aguacate con el ajonjolí tostado y agrega al bowl. Revuelve la sriracha con el yogurt griego y reserva. Marina el atún con la soya, aceite de ajonjolí y 2 cucharadas de vinagre de arroz. Coloca el atún en el bowl junto con los edamames, alga marina y zanahoria. Agrega el aderezo de sriracha y un toque de cebollín.

RECETAS CON Frijol



MOLLETES DE NOPALES Y FAJITAS DE PIMIENTO CON FRIJOLES



TIEMPO
30 min



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 8 pencas de nopal limpias
- 1 taza de frijoles pinto Verde Valle, machacados
- 1 pimiento rojo en tiritas
- 1 pimiento amarillo en tiritas
- ¼ cebolla morada en medias lunas
- 1 cucharada de aceite de aguacate
- Sal y pimienta
- 1 taza de queso Oaxaca rallado
- 3 cucharadas de cilantro picado

ELABORACIÓN

Asa los nopales en una parrilla. Calienta un sartén con el aceite y dora la cebolla. Agrega los pimientos; sazona con sal y pimienta. Calienta los frijoles y unta sobre los nopales. Agrega las fajitas y corona con queso Oaxaca. Termina con un toque de cilantro.



TIEMPO
20 min



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Media

CHILES RELLENOS DE FRIJOL EN SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES

- 4 chiles poblanos, tatemados, pelados y desvenados
- 2 tazas de frijoles negros Verde Valle, cocidos
- ¼ taza de caldo de frijol
- ½ cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ½ tazas de puré de tomate
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- ½ taza de crema
- Sal y pimienta
- Chips de plátano
- Queso de cabra
- Ajonjolí Verde Valle, tostado

ELABORACIÓN

Precalienta el horno a 350°F. Calienta un sartén con 1 cucharada de aceite de oliva y dora la mitad de la cebolla picada. Agrega los frijoles con su caldo y machaca, revolviendo bien. Rellena los chiles con los frijoles y coloca en un recipiente para hornear. Hornea 20 minutos. Calienta la cucharada de mantequilla en un sartén y acitrona el resto de la cebolla. Añade el puré de tomate y crema, revolviendo hasta que se integre. Sazona con sal y pimienta. Licúa, hierva y reduce. Forma esferas de queso de cabra y "empaniza" con ajonjolí. Sirve el chile con la salsa encima y termina con un toque de chips de plátano y queso de cabra.



TACOS DORADOS DE FRIJOL PINTO CON MARLÍN Y ALIOLI DE CHIPOTLE

INGREDIENTES

- 12 tortillas de maíz
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 3 tazas de frijoles pinto Verde Valle, cocidos y machacados
- 1 taza de mayonesa
- 2 cucharadas de cebollín picado
- 1 diente de ajo molido
- 1 limón
- 1 cucharada de chipotles molidos
- 1 kilo de marlín ahumado, deshebrado
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 cebollitas cambray picadas
- 1 diente de ajo molido
- 1 jalapeño picado
- 4 jitomates picados
- 2 cucharadas de comino
- Sal y pimienta
- Cebolla morada curtida
- Rebanadas de aguacate
- Cilantro al gusto

ELABORACIÓN

Para los tacos dorados, calienta las tortillas, agrega el frijol y dora con aceite de canola. Para el alioli, licúa la mayonesa con el cebollín, ajo, limón y chipotles. Para el marlín, calienta la mantequilla y dora la cebolla con el ajo. Agrega el marlín con el jalapeño y jitomates, sazonando con comino, sal y pimienta. Sirve sobre los tacos, coronando con cebolla curtida, aguacate, alioli y cilantro al gusto.



TIEMPO
20 min



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

ESPECIAL
eat with *Martis*

RECETAS CON *Semillas*



ESPECIAL
eat with *Martis*



TIEMPO
10 min



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil



ENSALADA DE LENTEJAS CON PROSCIUTTO Y ADEREZO DE ALBAHACA

INGREDIENTES

- 2 tazas de lentejas Verde Valle
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de vinagre de jerez
- 4 tazas de arúgula
- 1 cucharada de aceite de aguacate
- 12 rebanadas de prosciutto
- ½ taza de albahaca fresca + extras para decorar
- 1 taza de jocoque

ELABORACIÓN

Coce las lentejas en agua. Drena y deja enfriar; transfiere a un bowl. Agrega aceite de oliva, sal, pimienta y vinagre de jerez. Calienta en un sartén el aceite de aguacate y dora el prosciutto. Transfiere a una servitoalla. Licúa el jocoque con la albahaca. Rectifica el sazón de la receta. Coloca la arúgula en un platón, lentejas y prosciutto. Adereza y agrega un toque de albahaca fresca.

TOSTADITAS DE CEVICHE CON GARBANZOS, TOMATILLO Y QUINOA



INGREDIENTES

- ½ cebolla morada picada
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 ½ taza de **garbanzos Verde Valle**, cocidos
- 2 tazas de tomate verde picado
- 1 chile serrano picado, sin semillas
- 1 ½ tazas de **quinoa Verde Valle**, cocida
- 2 pepinos picado sin semilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal de mar al gusto
- 4 cucharadas de cilantro picado
- Tostadas

ELABORACIÓN

En un tazón coloca la cebolla morada con el limón. Añade los garbanzos, tomate, chile, quinoa y pepino. Agrega el aceite de oliva y sazona con sal. Sirve sobre tostadas y corona con cilantro.



ENSALADA DE GARBANZOS PICANTES



INGREDIENTES

- 3 tazas de garbanzos Verde Valle, cocidos
- 1 ½ tazas de tomates cherry, picados
- 1 ½ tazas de pepino picado, sin semillas
- ¼ cebolla morada picada
- 2 jalapeños naturales picados sin semilla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de paprika
- ½ cucharadita de pimienta cayena
- Pan pita para servir

ELABORACIÓN

Hierve en una olla express los garbanzos con agua hasta que se suavicen y drena. En un tazón, revuelve el tomate, pepino, la cebolla, los jalapeños, el aceite, las cucharadas de jugo de limón, el comino, la paprika y la pimienta cayena. Incorpora los garbanzos y revuelve bien. Sirve con pan pita.





TIEMPO
30 min



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

WRAP DE CALABACITAS ASADAS AL CHIPOTLE CON GARBANZOS

INGREDIENTES

- 4 pan pita grandes
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Aceite de aguacate
- 4 calabacitas en listones
- 2 cucharadas de chipotles molidos
- 2 cucharadas de limón
- 5 tazas de lechuga en tiritas
- 3 tazas de **garbanzos Verde Valle**, cocidos
- 2 taza de jitomates picados
- ½ taza de yogurt griego o jocoque
- ½ taza de **pepitas de calabaza Verde Valle**, tostadas
- 4 cucharadas de cebollín picado

ELABORACIÓN

Precalienta el horno a 350°F. Unta un poco de aceite de oliva en cada pan pita y hornea 5 minutos para suavizarlos. En un bowl revuelve la calabacita con 2 cucharadas de chipotles, sal y pimienta. Engrasa un recipiente para hornear con aceite de aguacate (usando una brocha), transfiere las calabacitas y hornea 8 minutos. En otro tazón revuelve el limón con 1 cucharada de aceite de oliva. Incorpora la lechuga, garbanzos y jitomates. Sazona con sal y pimienta. Arma el wrap con la mezcla de tomates, las calabacitas y termina con un toque de yogurt, pepitas y cebollín.

RECETAS CON Ingredientes y Puré de papa



MUFFINS DE ZANAHORIA CON PASAS Y NUECES

INGREDIENTES

- 2 tazas de avena
- 8 dátiles picados
- ½ taza de aceite de oliva
- ¼ taza miel de maple
- 2 tazas de zanahoria rallada
- 2 huevos
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de canela
- 1/8 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de pasas Verde Valle
- 2 cucharadas de nuez Verde Valle, picada
- Spray antiadherente para hornear

Para betún:

- ½ barra de queso crema
- 1/3 taza de azúcar glass
- 1 cucharada de leche de almendra
- ½ cucharadita de extracto vainilla
- Palomitas de caramelo

ELABORACIÓN

Precalienta el horno a 350°F. Mete al procesador la avena, dátiles, aceite, miel, zanahoria, huevo, polvo para hornear, canela y sal. Cuando quede una mezcla homogénea, transfiere a un tazón y envuelve las pasas y nueces. Engrasa el molde de muffins con el spray. Vierte la mezcla al molde y hornea 15 a 18 minutos. Bate todos los ingredientes del betún. Sirve los muffins con betún y corona con palomitas de caramelo.



TIEMPO
30 min



PORCIONES
12



DIFICULTAD
Media

CHILE ANCHO

RELLENO DE CAMARONES EN SALSA DE FLOR DE CALABAZA



TIEMPO
45 min



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Media

INGREDIENTES

- 4 chiles anchos Verde Valle
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 2 tazas de camarones limpios, en cubos
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimienta cayena
- 1 taza de queso manchego rallado
- 2 cucharadas de queso crema
- ½ taza de crema
- 3 cucharadas de cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- Sal y pimienta
- 1 diente de ajo molido
- ½ taza de caldo de camarón
- 2 manojos de flor de calabaza, limpios, sin pistilos

ELABORACIÓN

Precalienta el horno a 350°F. Hierve el agua con el vinagre de manzana y azúcar morena; apaga el fuego y agrega los chiles para que se suavicen. Sazona los camarones con sal, pimienta, paprika, comino y cayena; asa en una parrilla con 1 cucharada de aceite de aguacate. Calienta en una olla la otra cucharada de aceite y dora la cebolla. Agrega la flor de calabaza. Transfiere a la licuadora con el caldo de camarón. Regresa a la olla e incorpora la crema. Rectifica el sazón de la receta. Limpia los chiles y rellena con los camarones; agrega queso y coloca en un recipiente para hornear. Hornea 10 minutos. Sirve sobre una cama de salsa y adorna con flores de calabaza.



ARROZ CON MARISCOS



TIEMPO
25 min



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Media

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz blanco precocido Verde Valle
- 1 taza de agua
- 1 taza de caldo de camarón de lata

Para mariscos:

- 1 taza de puré de tomate
- 4 chiles guajillos Verde Valle, hidratados
- 1 pimiento rojo picado
- 1 pimiento verde picado
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de paprika
- Sal y pimienta
- 20 camarones grandes
- 12 aros de calamar
- 1 ½ tazas de pulpo cocido en cubos
- ½ cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- Cilantro al gusto

ELABORACIÓN

Coce en el arroz con agua y caldo de camarón. Drena y reserva. Licúa el puré de tomate con los chiles guajillos. En una olla, calienta el aceite de aguacate y dora la cebolla con el ajo. Agrega los pimientos y espera a que suavicen. Sazona los mariscos con sal, pimienta y paprika. Incorpora los mariscos a la olla y cuando cambien de color, baña con la mezcla de tomate y guajillo. Incorpora los mariscos con el arroz y corona con cilantro.



TIEMPO
1 hora



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil



"PALETAS" DE MANZANA CON FRUTOS SECOS

INGREDIENTES

- 4 manzanas rojas
- 1 taza de nuez Verde Valle, picada
- 2 tazas de chispas de chocolate
- 1 bolsa de mezcla de frutos secos Verde Valle
- 4 cucharadas de ajonjolí Verde Valle
- 4 brochetas de bambú
- Papel para hornear

ELABORACIÓN

Derrite el chocolate a baño María y transfíere a un tazón. Parte la manzana retirando las extremidades y retirando las semillas. Inserta la brocheta para simular una paleta. Coloca papel para hornear sobre una charola. Sumerge en el chocolate y coloca sobre la charola. Agrega los frutos secos, nuez y ajonjolí. Refrigerera durante 2 horas.

CROSTINIS

CON BRIE, TOCINO Y CIRUELA

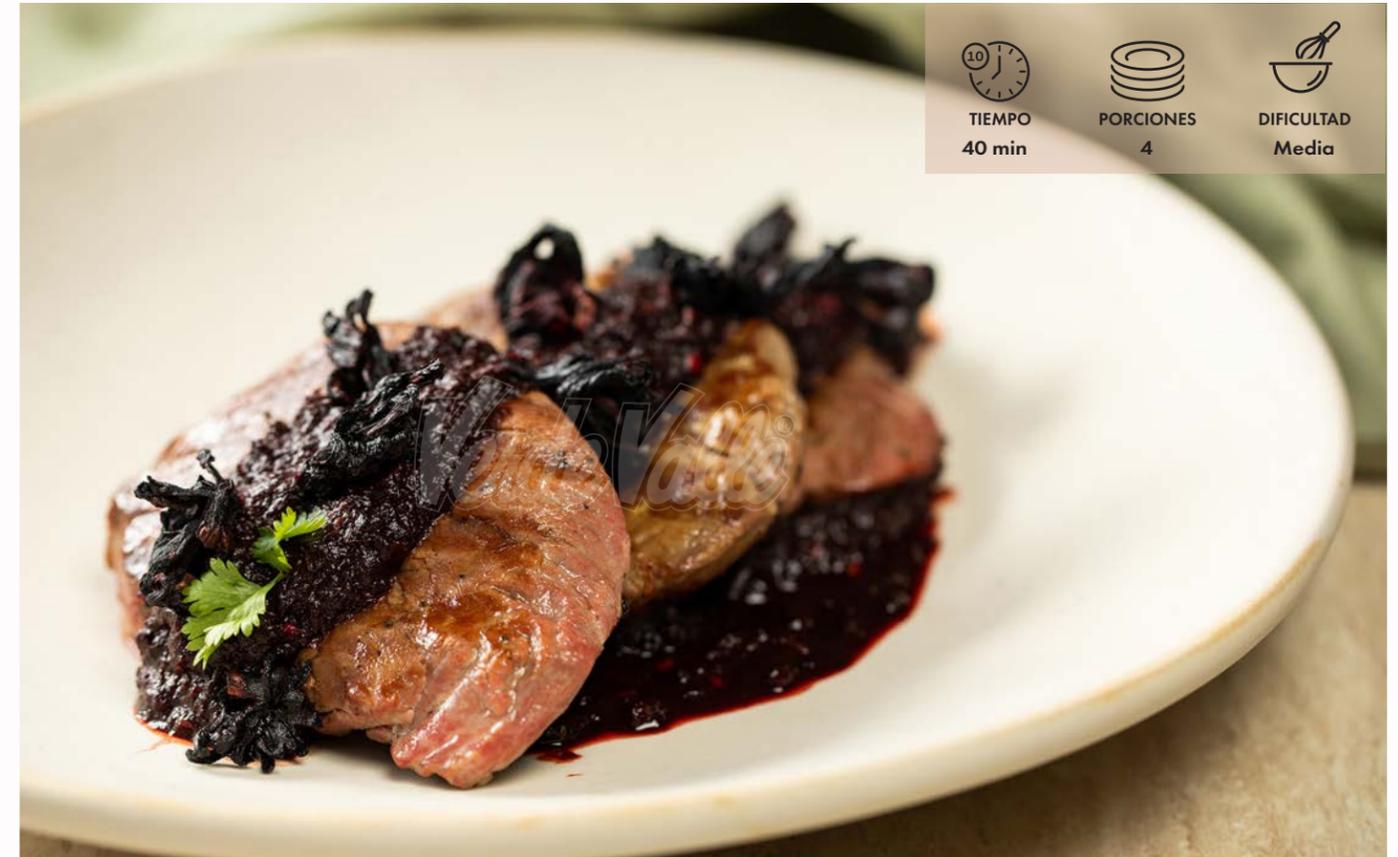


INGREDIENTES

- 16 rebanadas de baguette, tostado
- 16 rebanadas de queso brie
- 8 rebanadas de tocino de cerdo
- ¼ taza de cebolla amarilla picada
- ¼ taza de vinagre de jerez
- ½ taza de agua
- ¼ taza de ciruela pasa Verde Valle, picada
- 1½ cucharada de monk fruit
- ½ cucharadita de sriracha
- 16 hojas de albahaca

ELABORACIÓN

En un sartén, fríe el tocino. Retira el exceso de grasa del tocino con servitoallas y reserva. En la grasa del tocino que quedó en el sartén, dora la cebolla. Agrega el agua, vinagre, ciruelas, azúcar, miel y sriracha; revuelve, hierva y reduce. Incorpora el tocino. Reduce hasta que quede espeso (aproximadamente 1 hora). Retira del fuego y enfría. Transfiere al procesador y pulsa hasta que quede como mermelada. Coloca el queso brie sobre el baguette y coloca la mermelada encima. Termina con un toque de albahaca.



FILETE DE RES

EN SALSA DE JAMAICA

INGREDIENTES

- 1 caña de filete de res, en medallones
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 2 tazas de flor jamaica Verde Valle
+ extras para freír
- 1 taza de agua
- Aceite de canola
- ½ cebolla blanca picada
- 1 diente de ajo molido
- 2 chiles guajillos Verde Valle
- 2 chiles de árbol Verde Valle
- 1 cucharadita de monk fruit

ELABORACIÓN

Tatema los chiles en el comal. Calienta una olla con agua y la flor de jamaica para extraer el concentrado. Drena y reserva. Licúa el concentrado con la cebolla, ajo, chiles y monk fruit. Transfiere a una olla y reduce. Sazona el filete con sal y pimienta. Calienta una parrilla con aceite de oliva y asa la carne. En una olla, calienta el aceite de canola y fríe unas flores de jamaica para decorar. Sirve la carne con la salsa encima y las flores.



TIEMPO
30 min



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Media

PUFFS DE PAPA CON CREMA DE CEBOLLÍN ASADO

INGREDIENTES

- Aceite de oliva en spray
- 1 bolsa de puré de papa Verde Valle sabor mantequilla
- 3 huevos batidos
- 1 taza de queso gruyere rallado
- ½ taza de panko
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cebollitas cambrey picadas, completas
- 1 taza de crema
- ½ limón
- Sal y pimienta
- Cebollín

ELABORACIÓN

Precalienta el horno a 400°F. Prepara el puré de papa según las indicaciones. Revuelve el puré con los huevos y la mitad del queso. Sazona con sal y pimienta. Engrasa un molde de muffins con aceite de oliva. Coloca la mezcla en el molde y agrega el resto del queso. Hornea 25 a 30 minutos. Calienta en un sartén aceite de oliva y dora las cebollitas. Licúa con la crema y limón. Calienta en un sartén la mantequilla y dora el panko. Sirve la crema sobre los puffs y agrega un toque de panko y cebollín.

TÁRTARA DE ATÚN TROPICAL CON COCO Y AJONJOLÍ



TIEMPO
30 min



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 4 medallones de atún
- 6 cucharadas de vinagre de arroz
- 3 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 2 cucharadas de soya
- 2 aguacates
- 2 cucharadas de crema
- 2 chiles serranos
- Jugo de 1 limón
- 4 cucharadas de coco rallado Verde Valle, tostado
- 6 cucharadas de arroz inflado
- Aceite de oliva en spray
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 2 cucharadas de ajonjolí Verde Valle, tostado
- ½ taza de piña en cubitos
- Cilantro para decorar

ELABORACIÓN

Marina el atún con el vinagre, aceite y soya. Licúa el aguacate con la crema, limón y la mitad del coco. Dora el arroz inflado con aceite de oliva y chile en polvo. Rectifica el sazón de la receta. Coloca el atún en el plato con la piña, chile serrano, un toque de crema de aguacate, el resto del coco, ajonjolí, arroz inflado y cilantro.



TIEMPO
20 min



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

TOSTADA DE CALLO DE HACHA CON SALSA DE MANGO Y CHILES SECOS

INGREDIENTES

- 1 aguacate
- ½ chile serrano
- 4 tomates verdes
- ¼ taza de cilantro + extras para decorar
- 1 limón
- Sal y pimienta
- 500 gramos de callo de hacha, en cuartos
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de semillas de mostaza molidas
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 1 chile de árbol Verde Valle, hidratados
- 2 chiles pasilla Verde Valle, hidratados
- 2 cebollitas cambray en rodajas
- 1 mango picado

Para pico de gallo:

- 2 mangos picados en cubos
- 2 jitomates en cubos
- 1 manojo de cilantro picado
- ¼ cebolla morada picada
- Sal de mar

ELABORACIÓN

Sazona los callos con sal, pimienta, comino y semillas de mostaza. Asa en un sartén con 1 cucharada de aceite de aguacate. Licúa el aguacate con los tomates verdes, cilantro, limón y chile serrano; reserva. Dora las cebollitas con 1 cucharada de aceite de aguacate y agrega los chiles. Transfiere a la licuadora con el mango. Apaga el sartén con los callos y vierte la salsa, revolviendo bien. Revuelve los ingredientes del pico de gallo. Unta la salsa de aguacate en la tostada, coloca encima los callos y corona con pico de gallo.

FUSILLI EN SALSA ROMESCO CON BURRATA Y ALMENDRAS



TIEMPO
20 min



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 6 pimientos tatemados y pelados, sin semillas
- 1 taza de almendras Verde Valle
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de ralladura de limón amarillo
- 5 cucharadas de jugo de limón amarillo
- 1 cucharadita de pepperoncini
- 1 cucharadita de paprika
- 2 cucharadita de sal
- 1 bolillo
- 1 taza de aceite de oliva
- 2 tazas de espinacas baby
- 6 tazas de fusilli (u otra pasta corta), cocido
- 1 taza de tomates cherry en mitades
- 2 bolas de burrata
- Hojas de albahaca fresca

ELABORACIÓN

Pon en el procesador los pimientos, las almendras, ajo, ralladura y jugo de limón, pepperoncini, paprika, sal y el bolillo. Agrega lentamente el aceite de oliva. Rectifica el sazón. Coloca la pasta en un bowl y vierte la salsa. Revuelve bien hasta que quede cubierta. Rectifica el sazón de la receta. Agrega las espinacas y tomates cherry. Sirve con la burrata en trozos y un toque de albahaca.

TRIO DE NUECES

NUECES ENCHILADAS

INGREDIENTES

- 1 taza de nuez Verde Valle, en mitades.
- 2/3 taza de aceite de aguacate
- Chile en polvo

ELABORACIÓN

En un sartén, se pone el aceite a calentar en temperatura media, ya que suelte hervor añade la nuez. Mueve constantemente 3 minutos, cuidando de no dorarlas de más (se pueden tostar al punto de saber agrias). Inmediatamente pasa las nueces a un plato con toallas de papel, para que se absorba el exceso de grasa. Ya extendidas se pone el chile al gusto, esto hazlo rápido para que el chile se pegue a la nuez.



TIEMPO
10 min



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

NUECES ENCANELADAS

INGREDIENTES

- 1/4 taza de leche evaporada
- 1 taza de azúcar blanca
- 2 cucharaditas de agua
- 1/4 cucharadita de vainilla
- 2 cucharadas de canela
- 3 tazas de nuez Verde Valle

ELABORACIÓN

Coloca todos los ingredientes a disolver a fuego lento (sin las nueces). Una vez integrado, incorpora las nueces hasta que se consuma el líquido, revolviendo constantemente para que las nueces queden completamente cubiertas.

NUECES A LA SAL

INGREDIENTES

- 1 taza de nuez Verde Valle, en mitades
- 2/3 taza de aceite de aguacate
- Sal kosher

ELABORACIÓN

En un sartén, se pone el aceite a calentar en temperatura media, ya que suelte hervor añade la nuez. Mueve constantemente 3 minutos, cuidando de no dorarlas de más (se pueden tostar al punto de saber agrias). Inmediatamente pasa las nueces a un plato con toallas de papel, para que se absorba el exceso de grasa. Ya extendidas se pone la sal al gusto, esto hazlo rápido para que la sal se pegue a la nuez. El aceite se puede usar una vez más con otra taza de nuez y ya se descarta, pues el polvo de la nuez lo puede agriar.

ESPECIAL
eat with *Martis*

RECETAS CON Superfoods



ESPECIAL
eat with *Martis*

COPA DE FRUTOS ROJOS CON LIMÓN, CHÍA Y LINAZA



INGREDIENTES

- 2 ½ tazas de yogurt griego sin azúcar
- ¼ taza de miel de abeja
- 3 cucharadas de jugo de limón amarillo
- 2 cucharadas de ralladura de limón amarillo
- 2 cucharadas de chía Verde Valle, hidratada
- 1 cucharada de linaza Verde Valle, molida
- ½ taza de frambuesas
- ¼ taza de zarzamoras
- ½ taza de moras azules
- Hierbabuena

ELABORACIÓN

Revuelve en un tazón el yogurt con la miel, limón, ralladura, chía y linaza. Sirve en copas hasta la mitad. Coloca una capa de frambuesas y moras. Agrega otra capa de la mezcla de yogurt. Corona con el resto de las frambuesas y moras, agrega zarzamoras y termina con un toque de hierbabuena.



QUICHE MEDITERRÁNEO CON CRUST DE QUINOA



TIEMPO
1 hora



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Media

INGREDIENTES

Para crust:

- 2 tazas de quinoa Verde Valle, cocida
- 1 huevo batido
- Aceite de oliva en spray
- 1 molde redondo de 9 pulgadas

Para relleno:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla blanca picada

- 2 tazas de espinacas baby
- ½ taza de leche light
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de pepperoncini
- 4 huevos
- 2 claras de huevo
- ¼ taza de queso feta
- ¼ taza de corazones de alcachofa picados
- 4 cucharadas de tomates deshidratados

ELABORACIÓN

Revuelve la quinoa y huevo en un tazón. Engrasa el molde con aceite de oliva y presiona la mezcla. Hornea a 375°F durante 20 minutos. Para el relleno, calienta un sartén con 1 cucharada de aceite y dora la cebolla. Agrega las espinacas y saltea. Retira del fuego y espera a que se enfríe. Revuelve en un tazón la leche, sal, pimienta, pepperoncini, huevos y claras. Coloca la mezcla de espinacas en el molde, luego las alcachofas, tomates deshidratados, la mezcla del huevo y termina coronando con queso feta. Hornea a 375°F durante 40 a 45 minutos (o hasta ver que el centro está totalmente cocido).

GRANOLA CON COCO, ARÁNDANOS Y PEPITAS DE CALABAZA



TIEMPO
30 min



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

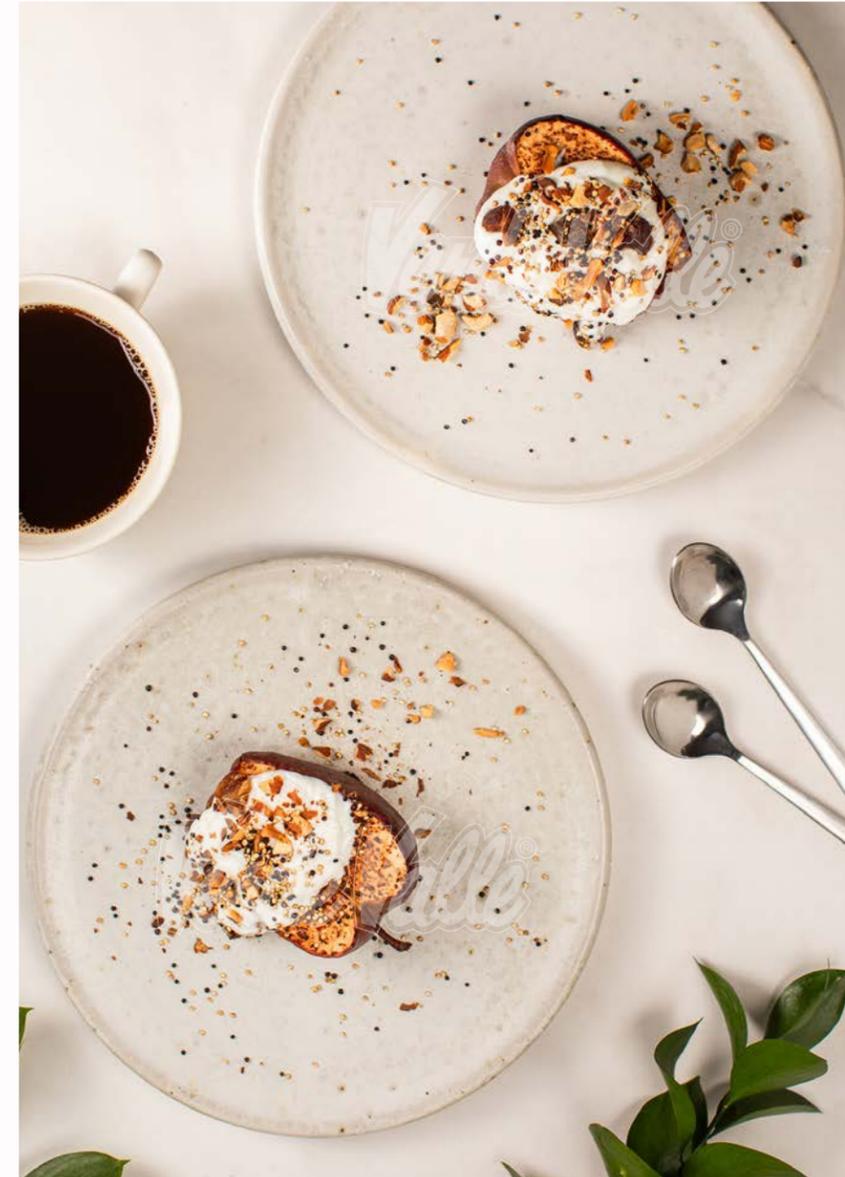
INGREDIENTES

- 2 $\frac{3}{4}$ tazas de avena
- 1 taza coco rallado Verde Valle
- 1 taza de pistaches
- $\frac{1}{3}$ taza de pepitas de calabaza Verde Valle
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ taza de monk fruit
- $\frac{1}{3}$ taza de miel de maple
- $\frac{1}{3}$ taza de aceite de coco
- $\frac{3}{4}$ taza de arándanos Verde Valle

ELABORACIÓN

Precalienta el horno a 350°F. En un tazón revuelve la avena con el coco, pistaches, pepitas y sal. En un sartén caliente, agrega monk fruit, miel de maple y aceite de oliva. Revuelve bien hasta que se vea homogéneo. Vierte al tazón con el resto de los ingredientes. Transfiere a una charola y hornea durante 25 a 30 minutos (revolviendo cada 10 minutos).

MANZANA HORNEADA CON YOGURT, DÁTILES, QUINOA TRICOLOR Y ALMENDRAS



TIEMPO
1 hora



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 2 manzanas en mitades
- 2 cucharadas de jugo de manzana
- Canela molida al gusto
- 1 cucharadita de monk fruit
- 1 cucharada de quinoa tricolor Verde Valle
- 12 almendras picadas Verde Valle
- $1\frac{1}{2}$ tazas de yogurt griego
- 4 dátiles picados

ELABORACIÓN

Precalienta el horno a 350°F. Coloca las manzanas en un refractario y sazona con canela y monk fruit al gusto; agrega el jugo de manzana. Hornea 45 minutos. Tuesta la quinoa en un sartén a fuego medio. Cuando se truene, transfiere a un tazón para que se enfríe. En una charola para hornear, coloca las almendras; hornea 5 minutos. Coloca el yogurt sobre la manzana y corona con la quinoa, almendras y dátiles.

ZOODLES DE CAMOTE CON SALSA DE CHIPOTLE, POLLO Y PEPITAS DE GIRASOL



TIEMPO
25 min



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 2 camotes en espirales
 - 2 cucharadas de aceite de aguacate
 - 3 elotes desgranados
 - 2 tazas de pollo en cubos
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - Sal y pimienta
 - ½ taza de espinacas picadas
 - ½ taza de pepitas de girasol Verde Valle
 - 3 cucharadas de cilantro picado
- Para aderezo:**
- 1/3 taza de aceite de oliva
 - 2 cucharadas de agua
 - De 2 a 3 cucharadas de chipotles molidos
 - 1 cucharadita de miel de abeja
 - ½ taza de jugo de naranja
 - 1 limón
 - ½ cucharadita de sal

ELABORACIÓN

Precalienta el horno a 450°F. Sazona el pollo con sal y pimienta. Calienta en un sartén con aceite de oliva y asa el pollo; reserva. Coloca los espirales de camote en un recipiente para hornear, agrega el aceite de aguacate, sal y pimienta. Hornea 10 a 15 minutos. Licúa los ingredientes del aderezo y reserva. En un sartén asa el elote desgranado y agrega las espinacas. Transfiere a un tazón y revuelve con el pollo. Adereza y revuelve bien. Sirve el pollo sobre una cama de zoodles y corona con las pepitas de girasol y cilantro.



TIEMPO
20 min



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

PIMIENTOS RELLENOS DE PAVO Y GRANOS ANCESTRALES

INGREDIENTES

- 4 pimientos a la mitad, desvenados, sin semillas
- 1 taza de **granos ancestrales Verde Valle**, cocidos
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 1 cebolla blanca picada
- 500 gramos de carne de pavo molida
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- Sal y pimienta
- 1 taza de salsa roja
- Cilantro picado
- Crema al gusto
- Aguacate al gusto
- 2 tazas de queso Oaxaca deshebrado

ELABORACIÓN

Precalienta el horno a 350°F. En un sartén, coloca el aceite de aguacate y dora la cebolla. Retira la cebolla y coloca los pimientos para que se suavicen, a fuego medio. Coloca en otro sartén el pavo con el comino, orégano, ajo, sal y pimienta. Incorpora los granos ancestrales y la salsa roja. Revuelve bien y rellena los pimientos; transfiere a una charola para hornear y agrega queso Oaxaca. Hornea 20 minutos. Corona con cilantro, crema y aguacate.

ENSALADA DE KALE CON QUINOA Y ARÁNDANOS



TIEMPO
10 min



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Jugo de 1 limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de miel de maple
- 1 cucharadita de mostaza dijon
- Sal y pimienta
- 4 tazas de kale
- 1/3 taza de **almendras fileteadas Verde Valle**, tostadas
- 1 1/2 tazas de **quinoa Verde Valle**, cocida
- 1/3 taza de **arándanos Verde Valle**
- 3 cucharadas de queso grana padano

ELABORACIÓN

Para el aderezo, revuelve el ajo, limón, aceite, miel, mostaza, sal y pimienta. Agrega el kale y revuelve bien. Sirve en un platón el kale, quinoa y corona con almendras y arándanos. Termina con un toque de grana padano.



TIEMPO
30 min



PORCIONES
4



DIFICULTAD
Media

BOWL DE POLLO POBLANO SOBRE QUINOA CON ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES

- 2 tazas de quinoa con arroz integral Verde Valle
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de agua
- 4 chiles poblanos, tatemados, pelados y desvenados, en rajas
- 1 ½ tazas de elote desgranado
- ½ cebolla blanca picada
- Sal y pimienta
- ¼ taza de cilantro picado + hojas para decorar
- 1 taza de crema
- 4 pechugas de pollo
- 1 cucharada de orégano en polvo
- 1 cucharada de aceite de aguacate
- Queso panela rallado

ELABORACIÓN

Coce la quinoa y arroz con el caldo de pollo y agua. Licúa los chiles, cebolla, crema y cilantro. Vierte la mezcla de poblano al arroz y revuelve bien. Incorpora el elote. Sirve sobre tazones. Sazona el pollo con sal, pimienta y orégano. Calienta un sartén con aceite de aguacate y asa el pollo. Sirve sobre la cama de arroz y corona con queso panela y cilantro.

Mi
RECETA,
MI AMOR



Verde Valle®

 Visítenos en :

www.recetasverdevalle.com

 /RecetasVerdeValle

 /RecetasVerdeValle

Recetas • Tips de cocina
Información de nuestros productos