

*Verde Valle*<sup>®</sup>



**superfoods**  
para consentirte

**10 Recetas  
rápidas para comer  
BALANCEADO**

# ¡Bienvenida@!

En este recetario, te consentimos con deliciosas recetas llenas de superfoods, porque te mereces lo mejor incluso en la cocina.

**¡Disfruta de cada bocado mientras cuidas del ingrediente más importante: tú!**

---

**conéctate con nosotros en redes sociales para descubrir más recetas deliciosas y todo lo que tenemos para ti.**



# Índice

Recetas de superfoods  
para que tengas un súper día

- ④ **smoothie**  
ROSA con chía

---

- ⑤ **Licuada**  
ROSA de Linaza

---

- ⑥ **chocoavena**  
con chía

---

- ⑦ **POKE**  
de quinoa

---

- ⑧ **quinoa**  
con verduras

---

- ⑨ **Ensalada**  
de quinoa

---

- ⑩ **crackers**  
de chía

---

- ⑪ **Leche**  
de Almendras

---

- ⑫ **Puré**  
de chía

---

- ⑬ **galletas**  
de chía y Linaza



# smoothie ROSA CON CHÍA

15  
min

●○○  
Dificultad

3  
porciones

## Ingredientes

¼ taza de Chía Verde Valle®

2 plátanos congelados

1 ½ tazas de fresa congelada

2 tazas de leche de almendras

3 cucharadas de azúcar

## Preparación

**1. Remoja** la chía en ½ taza de leche de almendras en un bowl y refrigera por 10 minutos o hasta que el líquido se absorba por completo.

**2. Licúa** el resto de los ingredientes hasta que estén bien incorporados.

**3. Agrega** la chía a la mezcla y vuelve a licuar ligeramente.

**4. Sirve y disfruta.**



# Licuada ROSA de linaza

5  
min

●○○  
Dificultad

2  
porciones

## Ingredientes

**1 cucharada** de Linaza Verde Valle®

**1 cucharadita** de miel de abeja o agave

**1 cucharada** de avena

**5 fresas**

**1 taza de leche**  
(puede ser de almendras)

## Preparación

**1. Coloca** todos los ingredientes en la licuadora

**2. Mezcla** hasta obtener una consistencia suave y homogénea.

**3. Sirve** y disfruta de un batido delicioso.



# chocoavena con avena

10  
min

Dificultad

4  
porciones

## Ingredientes

1/3 de taza de avena

1 cucharada de semillas  
de Chía Verde Valle®

2 cucharaditas de cocoa

1 rama de Canela Verde Valle®

1/3 de taza de yogurt griego

1 cucharada de miel

1/2 taza de leche

1 cucharadita de vainilla

1/2 plátano, rebanado para decorar

1/4 de taza de avena

2 cucharaditas de cocoa

## Preparación

**1. Hierve** la rama de canela con la leche en una ollita y luego deja enfriar.

**2. Mezcla** en un tazón la avena, las semillas de chía, la cocoa, el yogurt, la miel, la leche enfriada y la vainilla.

**3. Una vez** que esté bien mezclado, transfiere la mezcla a un frasco y refrigera toda la noche.

**4. Sirve** al día siguiente con el plátano rebanado o con cualquier otra fruta de tu elección.



# POKE de quinoa

20  
min

Dificultad

2  
porciones

## Ingredientes

**1 taza** de Quinoa Verde Valle® cocida

**2 medallones** de atún fresco

**2 cucharadas** de salsa de soya

**1 cucharadita** de vinagre de arroz

**1 cucharadita** de aceite de ajonjolí  
Hojuelas de chile rojo al gusto (opcional)

**½ taza** de ajonjolí Verde Valle®

**½ taza** de cebollín picado

**Lechuga baby**

**1 pepino**

**1 zanahoria**

## Preparación

**1. Cuece** la quinoa siguiendo las instrucciones del empaque y déjala enfriar.

**2. Cortar** los medallones de atún en cubos. Colócalos en un recipiente hondo junto con la salsa de soya, el vinagre de arroz, el aceite de ajonjolí, la mitad del ajonjolí, el cebollín picado y las hojuelas de chile rojo. Mezcla y deja reposar.

**3. Desinfectando** las hojas de lechuga. Lava y rebana el pepino en rodajas finas. Lava, pela y ralla la zanahoria. Pela el aguacate y córtela en cubos. Desinfecta y deshoja el cilantro.

**4. Acomoda** en un bowl individual la mitad de la quinoa como base. Coloca los vegetales sobre ella, y finalmente agrega la mezcla de cubos de atún. Espolvorea con ajonjolí y cilantro.



# quinoa con verduras

25  
min

●○○○  
Dificultad

4  
porciones

## Ingredientes

200 gr de Quinoa Verde Valle®

½ pimiento rojo

½ pimiento amarillo

2 pimientos verdes

1 cebollita de cambray rebanada

¼ de col morada

3 cucharadas de salsa de soya  
baja en sodio

3 cucharadas de salsa de pescado

2 cucharadas de aceite de oliva

extra virgen

## Preparación

1. **Cuece** la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete y deja enfriar.

2. **Caliente** el aceite en una sartén grande y saltea la cebollita de cambray hasta que esté transparente. Añade los pimientos y saltea por un minuto.

3. **Agrega** la col morada bien picada y sofríe por 2 minutos más.

4. **Añade** la quinoa cocida, la salsa de pescado y la salsa de soya. Mezcla bien.

5. **Cocina** a fuego alto durante 2 o 3 minutos y sirve de inmediato.



# Ensalada de quinoa

20  
min

●○○○  
Dificultad

4  
porciones

## Ingredientes

**1 taza** de quinoa y mezcla de granos, enjuagada (medida en seco)

**2 cucharadas** de cebolla, finamente picada

**1 diente de ajo, finamente picado**

**Aceite de aguacate**

**2 tazas de agua**

**1 cucharada de consomé de pollo**

**1 taza de arúgula**

**1 pera, rebanada**

**½ taza de queso de cabra**

**½ taza de frutos secos**

## Preparación

**1. Enciende** la Instant Pot en modo "Sauté." Cuando aparezca "HOT," agrega aceite de aguacate y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.

**2. Añade** la quinoa y deja que se dore ligeramente. Luego agrega el agua y el consomé de pollo. Integra bien todos los ingredientes.

**3. Presiona** "Cancel" en la Instant Pot y programa en modo "Rice" durante 12 minutos. Una vez finalizado el tiempo, libera la presión de forma natural, destapa la olla y deja enfriar la quinoa.

**4. Mezcla** la arúgula y la quinoa enfriada en un plato hondo.

**5. Agrega** las rebanadas de pera, el queso de cabra y los frutos secos.

**6. Baña** la mezcla con el aderezo que preparaste, y termina espolvoreando un poco de pimienta negra al gusto.



Verde Valle



# crackers de chía

60  
min

Dificultad

5  
porciones

## Ingredientes

200 gr de Chía Verde Valle®

150 gr de semillas de ajonjolí

150 gr de semillas de calabaza

4 cucharadas de harina de linaza

500 ml de agua

½ cucharada de sal

2 pliegos de papel encerado

## Preparación

1. **Precaliente** el horno a 160°C

2. **Vierte** todos los ingredientes en un bowl y mézclalos bien. Deja reposar la mezcla por 15 minutos.

3. **Coloca** un pliego de papel encerado en una charola de hornear y, con una espátula, distribuye la mezcla formando una capa lo más delgada posible.

4. **Hornea** por 20 minutos, retira la charola del horno, coloca el otro pliego de papel encerado sobre la mezcla, vol-téala y regresa a la charola.

5. **Corta** la mezcla en la forma deseada sobre el papel encerado y regresa al horno por 20-25 minutos más, hasta que esté firme y crujiente.

6. **Deja** reposar por 3 horas antes de servir.



# Leche de almendras

10  
min

Dificultad

1  
Litro

## Ingredientes

**150 gr** de Almendras Verde Valle®

**1 litro** de agua filtrada



## Preparación

**1. Deja** las almendras remojando en agua toda la noche.

**2. Desecha** el agua de remojo. Luego, licúa las almendras con 1 litro de agua filtrada hasta obtener una mezcla homogénea.

**3. Disfruta** esta deliciosa bebida sola o úsala para preparar tus recetas favoritas.



# PURE de chía

10  
min

●○○○  
Dificultad

3  
porciones

## Ingredientes

**¾ taza** de Chía Verde Valle®

**1 taza** de fresas

**2 tazas** de leche de almendras

**½ taza** de blueberries

**1 taza** de frambuesas

**4 cucharadas** de miel de agave

**Hojas de menta para decorar**

## Preparación

**1. Licúa** las fresas y la mitad de las frambuesas junto con la leche de almendras. Endulza con la miel de agave al gusto.

**2. Coloca** la chía en un bowl y vierte la mezcla licuada.

**3. Incorpora** bien y deja reposar en el refrigerador por 30 minutos, o hasta que la chía absorba todo el líquido.

**4. Sirve** con los blueberries y las frambuesas restantes, y decora con las hojas de menta.



Verde Valle®



# Galletas de chía y linaza

30 min

Dificultad

20 porciones

## Ingredientes

¼ de taza de Semillas de chía Verde Valle®, molida

¼ de taza de Semillas de linaza Verde Valle®, molida

2 litros de agua

½ taza de azúcar

1 cucharadita de esencia de vainilla

½ taza de azúcar morena

½ cucharadita de polvo para hornear

1 plátano súper maduro, hecho puré

110 gr de mantequilla a temperatura ambiente

¾ taza de chispas de chocolate

1 taza de harina de avena

## Preparación

1. **Precalienta** el horno a 180 °C.

2. **Acrema** la mantequilla en el tazón de tu batidora con la pala. Añade el azúcar y sigue batiendo hasta que se integre bien. Luego, agrega el plátano hecho puré y la vainilla. Mezcla hasta que quede suave.

3. **Mezcla** en otro tazón la chía, la linaza, la harina de avena y el polvo para hornear. Agrega esta mezcla a la masa de mantequilla y azúcar, y retira de la batidora.

4. **Incorporar** las chispas de chocolate y mezcla bien a mano.

5. **Forma** bolitas con la masa usando un saca bolas pequeño y colócalas en una charola con papel encerado, dejando suficiente espacio entre cada una.

6. **Hornea** por 15 minutos o hasta que las orillas estén ligeramente doradas. Disfrútalas.



Verde Valle®

*Cuida el  
ingrediente  
más importante:  
tú*

