

RECETARIO

Inicio de año saludable



PASTA
Yemina[®]
SOMOS ENERGÍA NATURAL

PASTA
Yemina[®]
SOMOS ENERGÍA NATURAL

Llega enero y también la lista de propósitos para **2024**.

En compañía de nuestros nutricionistas creamos este recetario con cinco delicias que te ayudarán a estar en forma y lleno de energía, porque están hechas con **Pasta Yemina**[®], una pasta 100% natural hecha con sémola de trigo duro mexicano y agua, un alimento saludable para servir en tu mesa el resto del año.

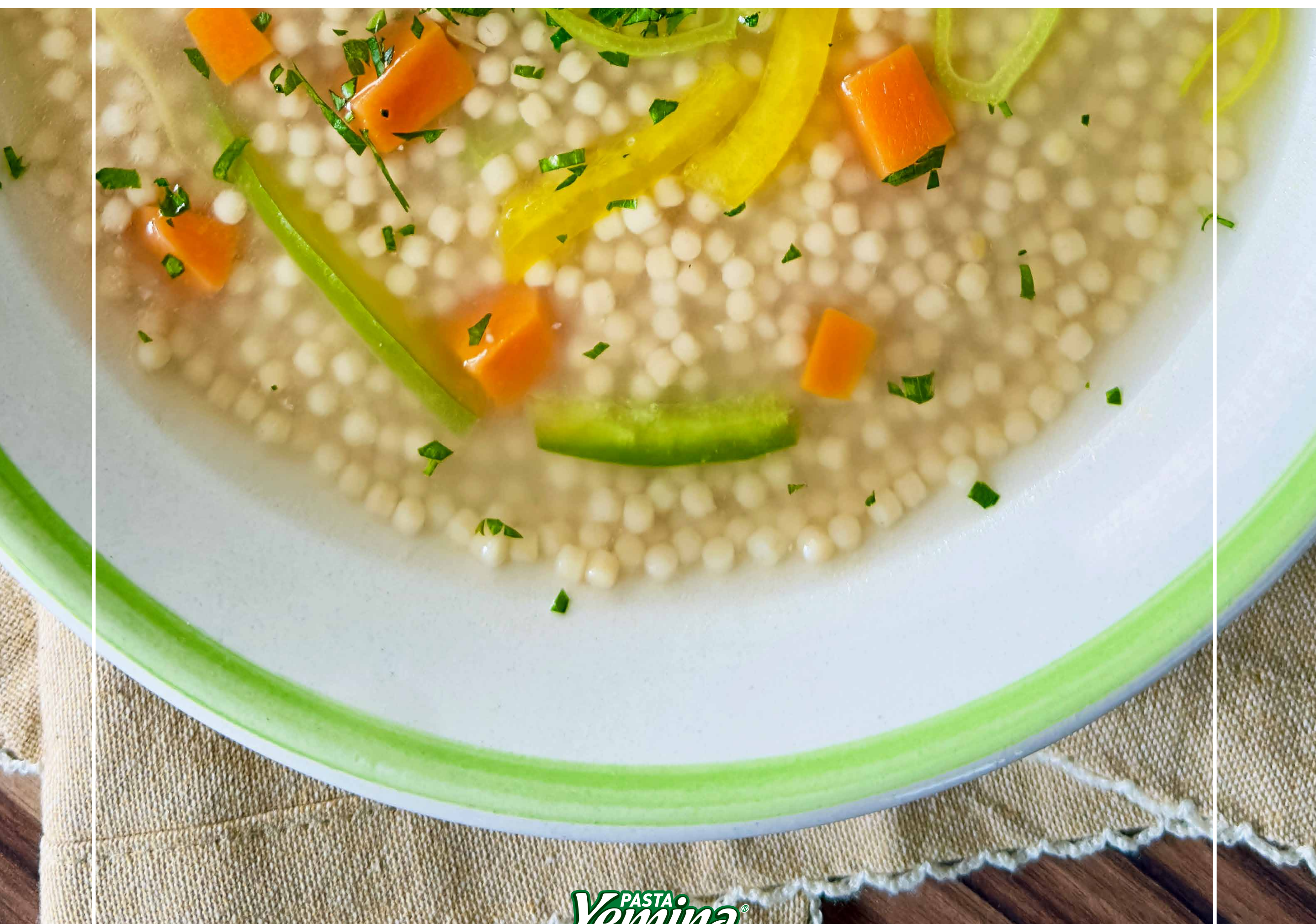




Sopa de MUNICIÓN con pimientos

 4 PORCIONES

 40 MINUTOS





INGREDIENTES:

- 200 g de **Munición Pasta Yemina®**
- 2 L de caldo de res
- 2 zanahorias peladas cortadas en cubos
- 1 poro cortado en juliana
- 2 tallos de apio cortados en juliana
- 2 pimientos de colores cortados en juliana
- 1 rama de perejil
- Sal y pimienta

Sopa de MUNICIÓN con pimientos



4 PORCIONES



40 MINUTOS

PREPARACIÓN:

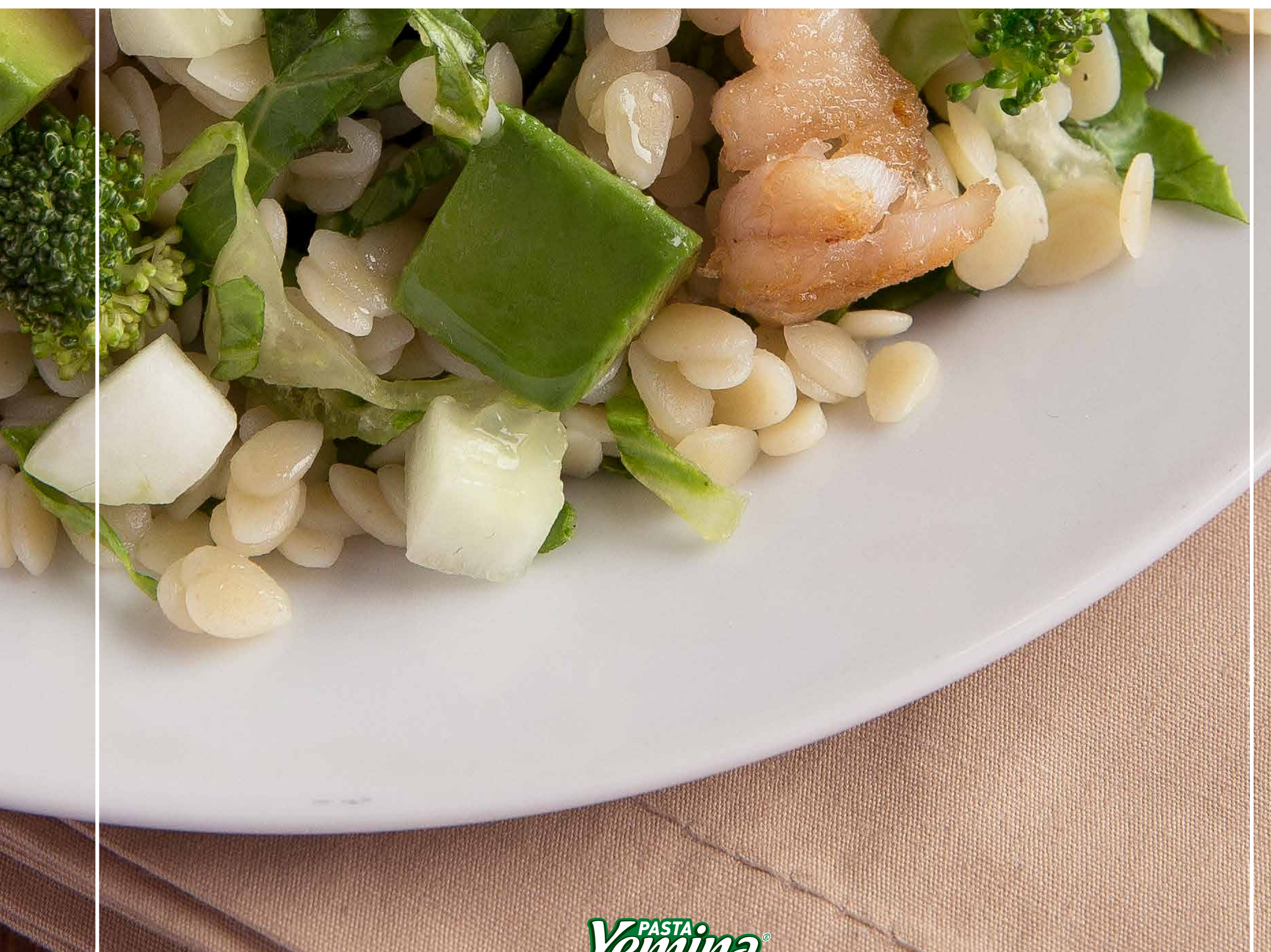
1. En una olla, cuece el caldo de res junto con las zanahorias, el poro, el apio, los pimientos y el perejil. Tapa la olla y deja hervir hasta que las verduras estén cocidas.
2. Una vez que las verduras estén listas, agrega la **Munición Pasta Yemina®** al caldo. Salpimenta según tu gusto. Cuece por el tiempo indicado en el empaque.
3. Finalmente, sirve la sopa inmediatamente y disfrútala caliente.



Ensalada de camarones **con SEMILLA DE MELÓN**

 4 PORCIONES

 30 MINUTOS





INGREDIENTES:

200 g de **Semilla de Melón Pasta emina®** cocida
2 filetes de robalo en cubos
1 lechuga orejona desinfectada y rebanada
1 tz. de pepino pelado, sin semilla y en cubos
1 tz. de hojas de espinaca desinfectadas
1 tz. de brócoli sin tallo
1 aguacate

Aderezo:

3 dientes de ajo
1 manojo de hojas de cilantro
½ cebolla
1 tz. de aceite de oliva
¼ de tz. de vinagre blanco
Jugo de un limón
2 chiles serranos
Sal y pimienta

Ensalada de camarones con SEMILLA DE MELÓN

 4 PORCIONES

 30 MINUTOS

PREPARACIÓN:

1. Salpimenta el pescado y ásallo a fuego bajo hasta que esté cocido, reserva.
2. En un bowl incorpora el pescado con la lechuga, el pepino, la espinaca, el brócoli y la **Semilla de Melón Pasta Yemina®**.
3. Para el aderezo licua todos los ingredeintes hasta que obtengas una mezcla homogénea.
4. Sirve la ensalada y salsea con el aderezo, decora con rodajas de aguacate.



SPAGHETTI *entomatado*



4 PORCIONES



20 MINUTOS





INGREDIENTES:

400 g de **Spaghetti Pasta Yemina®**

4 L de agua

Aceite de oliva

1 cebolla picada

4 tomates cortados en cubos

1 ajo picado

250 g de queso panela cortado en cubos

1 rama de perejil picado

Sal y pimienta

SPAGHETTI *entomatado*



4 PORCIONES



20 MINUTOS

PREPARACIÓN:

1. Cuece el **Spaghetti Pasta Yemina®** en agua hirviendo con sal por el tiempo que indica el empaque. Cuando esté listo, escúrrelo muy bien y reserva.
2. Mientras tanto, en una sartén a fuego medio calienta un poco de aceite y acitrona la cebolla, agrega el tomate y el ajo. Deja cocer por quince minutos y salpimienta.
3. Finalmente, añade la pasta y mezcla. Sirve y decora con el queso panela y el perejil.



Bowl de CODO 1 con arrachera

 4 PORCIONES

 20 MINUTOS



PASTA
Yemina[®]
SOMOS ENERGÍA NATURAL



INGREDIENTES:

200 g de **Codo 1 Pasta Yemina®**

1 tz. de col morada fileteada

1 tz. de zanahoria fileteada

1/2 tz. de chips de platanitos

400 g de arrachera asada

1/2 tz. de frijoles negros cocidos

1/2 tz. de aderezo de cilantro

4 cdas. de semillas de ajonjolí

Bowl de CODO 1 con arrachera



4 PORCIONES



20 MINUTOS

PREPARACIÓN:

1. Cuece el **Codo 1 Pasta Yemina®** siguiendo las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.
2. En un tazón, coloca la pasta, zanahoria, col, platanitos, arrachera, frijoles y el aderezo.
3. Sirve y agrega más aderezo y ajonjolí.



TALLARÍN

con camote asado



4 PORCIONES



40 MINUTOS



PASTA
Yemina[®]

SOMOS ENERGÍA NATURAL



INGREDIENTES:

- 200 g de **Tallarín Largo Pasta Yemina®** cocido
- 2 camotes de preferencia morados
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 2 ramas de apio finamente rebanadas
- 3 cdas. de perejil
- ½ tz. de vino blanco
- ½ barra de mantequilla
- 1 cda. de caldo de pollo granulado
- 3 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta

TALLARÍN *con camote asado*



4 PORCIONES



40 MINUTOS

PREPARACIÓN:

1. Coloca los camotes previamente barnizados con el aceite, pícalos ligeramente con un tenedor en una charola y mételos al horno por 30 minutos a 180 °C o hasta que estén cocidos.
2. Pélalos y córtalos en cuadros pequeños, acitrona el ajo en la mitad de la mantequilla, agrega el apio, la cebolla, la mitad del perejil y el camote. Baja el fuego y añade el vino, deja hervir por 3 minutos.
3. Agrega el **Tallarín Largo Pasta Yemina®**, el resto de la mantequilla, sirve y salsea con la mezcla de camote y el resto del perejil y cebolla.