



Recetario *Cuaresma con amor*



CHEF *Oropeza*



Montaditos de pulpo a la gallega envueltos en tocino

 **Rendimiento:**
12 porciones

 **Tiempo de preparación:**
20 minutos

 **Porción recomendada:**
2 montaditos

259 Energía (Kcal)	47 Calcio (mg)
13 Proteínas (g)	421 Sodio (mg)
16 Lípidos (g)	3.4 Hierro (mg)
41 Colesterol (mg)	3.8 G. Saturadas (g)
15 HC (g)	9.1 G. Monoinsat. (g)
2.2 Fibra (g)	2.1 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

Para los montaditos

12 galletas saladas
6 rebanadas de tocino de cerdo ahumado, en mitades

Para el pulpo

½ taza de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
Una pizca de sal de grano
1 ½ cucharadas de paprika
1 papa chica, en cubos medianos
4 tazas de pulpo, precocinado y en cubos chicos
3 cucharadas de perejil, lavado, desinfectado y finamente picado
Limones, al gusto

Preparación

Para los montaditos

Precalienta tu hornito eléctrico. Envuelve las galletas saladas con media rebanada de tocino, colócalas en una rejilla y pon a tostar, hasta que el tocino cambie de color y esté crujiente. Reserva.

Para el pulpo

Combina en un tazón el Aceite de Oliva Clásico Carbonell® junto con sal y paprika. Vacía la mitad de aceite en un sartén y calienta a fuego medio. Agrega los cubos de papa y permite que comiencen a cocinarse en el aceite. Incorpora el pulpo y el resto del aceite del tazón. Cocina de 8 a 10 minutos, hasta que las papas suavicen. Sirve el pulpo sobre los montaditos y decora con perejil picado. Disfruta con jugo de limón si lo deseas.



Vuelve a la vida con habanero

 **Rendimiento:**
12 porciones

 **Tiempo de preparación:**
25 minutos

 **Porción recomendada:**
½ taza de cóctel con 2 galletas saldas

194 Energía (Kcal)	60 Calcio (mg)
16 Proteínas (g)	568 Sodio (mg)
5.6 Lípidos (g)	5.5 Hierro (mg)
68 Colesterol (mg)	1.1 G. Saturadas (g)
19 HC (g)	2.4 G. Monoinsat. (g)
2.7 Fibra (g)	0.6 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

- 1 chile habanero
- 1 taza de salsa cátsup
- 4 tomates deshidratados, hidratados
- ½ taza de agua caliente
- ⅓ de taza de jugo de limón
- 2 tomates (jitomates), sin semillas y picados
- 3 cucharadas de perejil, lavado, desinfectado y picado
- ½ cebolla morada, fileteada
- 1 ½ cucharadas de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®
- Una pizca de orégano, sal y pimienta negra molida
- 2 taza de filete de huachinango, en cubos, blanqueados
- 2 tazas de pulpo precocinado, en cubos
- 12 camarones chicos, limpios
- 1 aguacate, en cubos chicos
- 2 cucharadas de cilantro, lavado, desinfectado y picado

Preparación

Asa el chile habanero en un comal o sartén, hasta que la piel se ponga negra. Retira la piel con ayuda de una cuchara limpia el chile de semillas. Pasa el chile a tu licuadora y agrega salsa cátsup, tomates deshidratados y jugo de limón; procesa hasta obtener una salsa homogénea. Combina en un tazón tomate, perejil, cebolla, Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®, orégano, sal, pimienta y los mariscos. Añade la salsa que preparaste, revuelve bien y deja reposar por 15 minutos dentro de tu refrigerador. Sirve el vuelve a la vida en un tazón para compartir, decora con aguacate y cilantro y disfruta con galletas o totopos.



Pollo con vegetales y couscous

 **Rendimiento:**
4 porciones

 **Tiempo de preparación:**
20 minutos

 **Porción recomendada:**
1 taza con 120g de pollo

319 Energía (Kcal)	9.3 Calcio (mg)
24 Proteínas (g)	606 Sodio (mg)
16 Lípidos (g)	0.4 Hierro (mg)
59 Colesterol (mg)	3.5 G. Saturadas (g)
20 HC (g)	9.3 G. Monoinsat. (g)
2 Fibra (g)	2.7 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

2 cucharadas de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
2 dientes de ajo, rebanados
1 cebolla morada chica, en cuadros medianos
1 pimiento rojo, en cuadros medianos
1 pimiento verde, en cuadros medianos
1 pimiento amarillo, en cuadros medianos
1 ½ tazas de cous cous, cocinado según las instrucciones de su empaque
Una pizca de sal
Una pizca de pimienta negra molida
1 cucharadita de tomillo seco molido
1 cucharadita de perejil seco molido
2 supremas de pollo, limpias

Preparación

Calienta el Aceite de Oliva Clásico Carbonell® en una sartén y cocina el ajo hasta que se suavice. Agrega el resto de los vegetales y saltea durante 2 minutos constantemente para que suavicen. Agrega el cous cous al sartén, revuelve bien y aumenta el sabor con sal, pimienta, tomillo y perejil; cocina por 2 minutos más. Calienta una parrilla y cocina las pechugas por 8 minutos de cada lado, hasta que las líneas se marquen y estén cocidas al centro. Una vez listas corta en rebanadas sesgadas y coloca encima de una cama del salteado de vegetales y cous cous. Comparte y disfruta.



Sopa de mariscos

Rendimiento:
6 porciones

Tiempo de preparación:
40 minutos

Porción recomendada:
1 taza

432 Energía (Kcal)	47 Calcio (mg)
42 Proteínas (g)	1432 Sodio (mg)
20 Lípidos (g)	3 Hierro (mg)
141 Colesterol (mg)	4 G. Saturadas (g)
22 HC (g)	8.5 G. Monoinsat. (g)
2 Fibra (g)	4.5 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite Toque de Oliva Carbonell®
- 1 cebolla, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 lata de tomates picados
- 2 papas medianas, peladas y en cubos medianos
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 taza de hojas de hinojo, lavadas y desinfectadas
- 2 hojas de laurel
- ¼ de cucharadita de azafrán
- ½ cucharadita de pimienta cayena
- Una pizca de sal de grano
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 8 tazas de caldo de pescado
- 4 filetes de pescado blanco gruesos, en cubos
- 2 tazas de mejillones, limpios
- 8 camarones medianos
- 1 cola de langosta, cocinada y en rodajas (opcional)
- 6 crutones de pan grandes (opcional)

Preparación

Pon el aceite Toque de Oliva Carbonell® en una olla de fondo grueso, tírale cebolla y ajo y cocina a fuego medio hasta suavicen.
Agrega la lata de tomates y cocina por 2 minutos más. Añade cubos de papa, harina, hinojo, laurel, azafrán, pimienta de cayena, sal y pimienta negra; revuelve bien para impregnar todos los sabores. Vierte el caldo de pescado y deja hervir tapado, hasta que las papas estén suaves, alrededor de 25 minutos.
Incorpora al caldo cubos de pescado, mejillones camarones y langosta y cocina de 6 a 8 minutos a fuego bajo hasta que los mejillones abran.
Sirve la sopa caliente y decora con un crutón si lo deseas.



Lomitos de pescado con crust de almendras y perejil

 **Rendimiento:**
8 porciones

 **Tiempo de preparación:**
20 minutos

 **Porción recomendada:**
160g de pescado preparado

161 Energía (Kcal)	34 Calcio (mg)
17 Proteínas (g)	87 Sodio (mg)
9.5 Lípidos (g)	0.3 Hierro (mg)
30 Colesterol (mg)	1.3 G. Saturadas (g)
1.3 HC (g)	5.6 G. Monoinsat. (g)
0.4 Fibra (g)	2 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

3 cucharadas de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
1 cucharada de jugo de limón
1 diente de ajo, picado
2 cucharadas de perejil lavado, desinfectado y picado
¼ de taza de almendras, finamente picadas
½ cucharada de páprika
4 filetes de bagre (160g c/u)
Una pizca de sal
Una pizca de pimienta negra molida
Aceite en aerosol

Preparación

Precalienta tu horno a 180 °C. Mezcla en un tazón la mitad del Aceite de Oliva Clásico Carbonell®, jugo de limón, ajo, perejil, almendras y páprika. Espolvorea los lomos de pescado con sal y pimienta, córtalos en mitades y colócalos sobre una charola con papel encerado. Báñalos con aceite de oliva y agrega encima de cada lomo, una cucharada de la mezcla de almendras. Presiona con el canto de la cuchara para que se adhiera bien y hornea el pescado por aproximadamente 15 minutos, hasta que esté firme y el crust haya dorado. Sirve saliendo del horno y disfruta.



Gallo pinto balanceado

 **Rendimiento:**
4 porciones

 **Tiempo de preparación:**
20 minutos

 **Porción recomendada:**
1 taza

355 Energía (Kcal)	126 Calcio (mg)
16 Proteínas (g)	46 Sodio (mg)
9.2 Lípidos (g)	6.1 Hierro (mg)
0 Colesterol (mg)	1.3 G. Saturadas (g)
80 HC (g)	6 G. Monoinsat. (g)
30 Fibra (g)	1.1 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite Toque de Oliva Carbonell®
- ½ cebolla, picada
- ½ pimienta rojo, picado
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de cucharadita de mostaza en polvo
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 ½ tazas de frijol negro cocido
- 1 ½ tazas de arroz integral cocido
- ¼ de taza de cilantro, lavado, desinfectado y picado
- 1 aguacate, en rebanadas
- 1 plátano maduro, en rodajas fritas

Preparación

Calienta aceite Toque de Oliva Carbonell® en un sartén, tírale cebolla, chile y ajo; cocina hasta que se suavicen. Añade especias y cocina revolviendo muy bien. Vierte los frijoles con un poco de caldo y permite calienten por unos minutos. Integra el arroz y cocina por unos minutos. Retira del fuego e incorpora el cilantro picado. Sirve con aguacate y tostones de plátano. Comparte y disfruta.



Milanese vegetariana

 **Rendimiento:**
4 porciones

 **Tiempo de preparación:**
30 minutos

 **Porción recomendada:**
1 milanese

202 Energía (Kcal)	63 Calcio (mg)
8.6 Proteínas (g)	363 Sodio (mg)
4 Lípidos (g)	2.7 Hierro (mg)
93 Colesterol (mg)	1.1 G. Saturadas (g)
36 HC (g)	1 G. Monoinsat. (g)
8.2 Fibra (g)	0.8 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

1 berenjena grande, cortada en cuatro rebanadas gruesas
Una pizca de sal, pimienta negra y orégano molido
½ taza de harina
⅔ de taza de pan rallado
2 huevos, batidos
¼ de taza de aceite Toque de Oliva Carbonell®
2 papas, fritas

Preparación

Aumenta el sabor de las berenjenas con sal, pimienta y orégano y aplana con ayuda de un rodillo o botella grande. Empanízalas pasando primero por harina, después por huevo y al último por pan, asegúrate que tengan una capa uniforme.

Calienta en un sartén el aceite Toque de Oliva Carbonell® y fríe las berenjenas hasta que estén doradas y cocinadas al centro.

Aprovecha el aceite caliente y fríe las papas hasta que estén doradas y crujientes. Retira y espolvorea las papas con sal aún calientes.

Sirve rodajas de berenjena con papas, comparte y disfruta.



Brochetas de vegetales marinados

 **Rendimiento:**
4 porciones

 **Tiempo de preparación:**
25 minutos + tiempo de maceración

 **Porción recomendada:**
1 milanesa

129 Energía (Kcal)	31 Calcio (mg)
4.5 Proteínas (g)	33 Sodio (mg)
1.8 Lípidos (g)	1.5 Hierro (mg)
0 Colesterol (mg)	0.3 G. Saturadas (g)
26 HC (g)	1 G. Monoinsat. (g)
26 Fibra (g)	0.3 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

5 dientes de ajo, picados
1 cucharadita de comino en grano, tostado
3 ramas de cilantro, lavado, desinfectado y picado
¼ de cucharadita de canela molida
1 cucharada de pimentón dulce
2 cucharadas de jugo de limón
Una pizca de sal
Una pizca de pimienta negra molida
½ taza de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
300g de champiñones, en mitades
1 berenjena, en cubos medianos
2 tazas de cebolla perla
2 tazas de arroz blanco, cocinado

Preparación

Combina ajo, comino y cilantro, machaca todos los ingredientes y combina con canela, pimentón, jugo de limón, sal, pimienta y Aceite de Oliva Clásico Carbonell®.
Marina los vegetales en esta mezcla por un par de horas o hasta por una noche. Arma los pinchos alternando los vegetales y cocina en una plancha caliente dos minutos de cada lado o hasta que se marquen y estén cocinados al centro; también puedes hornear a 180°C por 15 minutos o hasta que se doren y los vegetales suavicen. Sirve con arroz, comparte y disfruta.



Tostadas de atún al ajillo

 **Rendimiento:**
4 porciones

 **Tiempo de preparación:**
20 minutos

 **Porción recomendada:**
2 tostadas de atún

264 Energía (Kcal)	531 Calcio (mg)
13 Proteínas (g)	353 Sodio (mg)
14 Lípidos (g)	3 Hierro (mg)
22 Colesterol (mg)	1.7 G. Saturadas (g)
14 HC (g)	8.3 G. Monoinsat. (g)
6.6 Fibra (g)	1.3 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

Para el atún al ajillo

- 1 cucharada Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
- 3 dientes de ajo, en rebanadas delgadas
- 2 chiles guajillos, sin semillas y picado
- 4 latas de atún en agua, escurridas
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra molida

Para servir

- 1 cucharadita de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®
- 1 aguacate maduro
- 1 chile chipotle adobado
- 8 tostadas de maíz horneadas
- ¼ de taza de hojas de perejil, lavadas, desinfectadas y picadas.

Preparación

Para el atún al ajillo

Vierte una cucharada de Aceite de Oliva Clásico Carbonell® junto con el ajo en un sartén caliente. Cocina el ajo unos segundos hasta que comience a dorar. Añade los chiles guajillos, cocina hasta que su color intensifique. Agrega el atún y cocina por 5 minutos más. Aumenta el sabor con sal y pimienta de ser necesario.

Para servir

Muele en procesador o licuadora aguacate, Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®, sal, pimienta y chipotle hasta obtener un aderezo cremoso con textura de mayonesa. Unta las tostadas con este aderezo y prepáralas con atún al ajillo. Decora con hojas de perejil, comparte y disfruta.



Chicharrón de pulpo con salsa botanera

Rendimiento:
4 porciones

Tiempo de preparación:
40 minutos

Porción recomendada:
112g de pulpo

629 Energía (Kcal)	107 Calcio (mg)
25 Proteínas (g)	338 Sodio (mg)
37 Lípidos (g)	4.8 Hierro (mg)
163 Colesterol (mg)	5.8 G. Saturadas (g)
56 HC (g)	9 G. Monoinsat. (g)
2.3 Fibra (g)	20 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

Para la salsa

3 tomates (jitomates)
2 chiles jalapeños, sin tallo
Una pizca de sal
Una pizca de pimienta negra molida
½ cebolla morada, picada
½ taza de cilantro, lavado, desinfectado y picado

Para el chicharrón

3 huevos
1 cucharada de mostaza
1 cucharada de salsa de soya reducida en sodio
Una pizca de sal y pimienta
450g de tentáculos de pulpo, cocinados
1 taza de harina de trigo
3 tazas aceite Toque de Oliva Carbonell® (para freír)
2 limones, en cuartos

Preparación

Para la salsa

Asa tomates y chiles en un comal hasta que tengan manchas negras y la piel se desprenda de ellos.
Licua tomates y chiles hasta obtener una textura martajada. Integra cebolla y cilantro picados. Rectifica el sabor con sal y pimienta si es necesario.

Para el chicharrón

Coloca en un tazón, huevos, mostaza, salsa de soya, sal y pimienta, mezcla con un batidor de globo. Sumerge el pulpo en esta mezcla, escurre bien y pasa por harina.
Calienta el Aceite Toque de Oliva Carbonell® para freír en una olla de suficiente tamaño y el pulpo, en tandas, hasta que tenga un color dorado. Retira del aceite y coloca en un recipiente con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
Sirve los pulpos en un platón botanero y baña con jugo de limón. Acompaña con la salsa botanera y comparte.



Ensalada de sandía con limón y verdolagas

 **Rendimiento:**
8 porciones

 **Tiempo de preparación:**
30 minutos

 **Porción recomendada:**
1 ½ tazas

143 Energía (Kcal)	68 Calcio (mg)
3.5 Proteínas (g)	191 Sodio (mg)
3.5 Lípidos (g)	2 Hierro (mg)
0 Colesterol (mg)	0.4 G. Saturadas (g)
28 HC (g)	2 G. Monoinsat. (g)
2 Fibra (g)	0.4 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

1 sandía *chica*
¼ de taza de agua
⅓ de taza de jugo de limón
2 cucharadas de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®
1 cucharada de chile piquín molido
1½ tazas de verdolagas, limpias, lavadas y desinfectadas
2/3 de taza de garbanzos enchilados
Una pizca de sal y pimienta negra molida

Preparación

Pela la sandía y corta todos sus bordes redondos, hasta que obtengas un cubo rectangular grande.
Vuelve a cortar este rectángulo en 8 más chicos, procurando que tengan el mismo tamaño.
Mezcla en un refractario rectangular el agua, el jugo de limón, el Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell® y el chile piquín; revuelve bien.
Sumerge los rectángulos de sandía en el líquido, dales la vuelta por todos sus lados para que se impregnen con todo el sabor y deja escurrir el excedente.
Coloca un pedazo de sandía en cada plato para servir y acomoda encima verdolagas y garbanzos.
Espolvorea con sal y pimienta y disfruta de inmediato.



Baguette de jamón serrano

Rendimiento:
2 porciones

Tiempo de preparación:
10 minutos

Porción recomendada:
¼ de baguette

682 Energía (Kcal)	359 Calcio (mg)
46 Proteínas (g)	2696 Sodio (mg)
18 Lípidos (g)	5 Hierro (mg)
85 Colesterol (mg)	7.5 G. Saturadas (g)
84 HC (g)	4.7 G. Monoinsat. (g)
1.1 Fibra (g)	1 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

- 1 baguette delgada
- Mostaza Dijon, al gusto
- 3 dientes de ajo, confitados y finamente picados
- ½ cucharadita de chiles secos
- 1½ tazas de espinacas, limpios, lavados y desinfectados
- ½ taza de tomates cherry de colores, rebanados
- 1 cucharada de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®
- ½ limón amarillo
- 150g de jamón serrano
- 50g de queso parmesano, rebanado
- Pimienta negra molida, al gusto

Preparación

Abre la baguette en mitades, unta con mostaza Dijon y espolvorea la superficie con ajos y semillas de chiles. Coloca los berros y los tomates encima de la base de pan y baña con Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell® y jugo de limón. Acomoda encima el jamón serrano y el queso y finalmente espolvorea con pimienta negra. Corta, comparte y disfruta.



Sopa fría de ajo

 **Rendimiento:**
4 porciones

 **Tiempo de preparación:**
20 minutos

 **Porción recomendada:**
1 taza

Ingredientes

200 g de pan, duro, troceado
200 g de almendras, peladas y crudas
2 dientes de ajo
Una pizca de sal
1 litro de agua
6 cucharadas de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®
2 cucharadas de vinagre de manzana
¼ de taza de almendras, tostadas y picadas
Una pizca de pimienta negra recién molida

Preparación

Trocea el pan y remoja en agua por 15 minutos. Coloca almendras, pan, ajo, sal, agua, Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell® y vinagre de manzana en la batidora (licuadora) procesa hasta integrar por completo. Enfría por unos minutos en la nevera. Sirve decorado con almendras tostadas, líneas de aceite oliva y una pizca de pimienta recién molida.

610 Energía (Kcal)	156 Calcio (mg)
15 Proteínas (g)	224 Sodio (mg)
49 Lípidos (g)	233 Hierro (mg)
0 Colesterol (mg)	5 G. Saturadas (g)
34 HC (g)	15 G. Monoinsat. (g)
7.4 Fibra (g)	2.1 G. Poliinsat. (Kcal)



Poke de salmón

 **Rendimiento:**
2 porciones

 **Tiempo de preparación:**
15 minutos

 **Porción recomendada:**
½ taza de arroz +
100 g de salmón

548 Energía (Kcal)	100 Calcio (mg)
27 Proteínas (g)	784 Sodio (mg)
23 Lípidos (g)	46 Hierro (mg)
55 Colesterol (mg)	3.2 G. Saturadas (g)
64 HC (g)	11 G. Monoinsat. (g)
20 Fibra (g)	6 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 2 cucharadas de jugo de limón amarillo
- 1 cucharadita de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®
- 1 cucharada de salsa picante oriental
- 2 cucharaditas de semillas de ajonjolí mixto, tostado
- 200g de salmón fresco, en cubos chicos
- 3 tallos de cebolla cambray, en rebanadas sesgadas
- 1 taza de arroz de sushi integral cocinado
- 1 aguacate, en cubos chicos
- 1 taza de pepino ingles, en rebanadas delgadas
- ½ taza de mango, en cubos chicos
- Jengibre encurtido, al gusto (opcional)

Preparación

Combina en un tazón soya, jugo de limón, vinagre, Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®, 1 cucharadita de ajonjolí y salsa picante; revuelve bien hasta incorporar. Agrega el salmón y los tallos de cebolla cambray; deja marinar por 5 minutos. Reparte el arroz en dos tazones chicos y arma los bowls con salmón, aguacate, pepino, mango y jengibre. Comparte y disfruta.



Aguachile de camarón con salsa de aguacate

 **Rendimiento:**
4 porciones

 **Tiempo de preparación:**
10 minutos

 **Porción recomendada:**
1 taza + 3 mini tostadas

190 Energía (Kcal)	76 Calcio (mg)
13 Proteínas (g)	455 Sodio (mg)
6.7 Lípidos (g)	1 Hierro (mg)
89 Colesterol (mg)	1.1 G. Saturadas (g)
22 HC (g)	3.6 G. Monoinsat. (g)
5 Fibra (g)	1.2 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

½ taza de jugo de limón
2 chiles serranos, limpios y en julianas
4 cucharadas de aguacate, en cubos
1 cucharada de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®
¼ de taza de agua
Una pizca de flor de sal y pimienta negra molida
12 camarones medianos, limpios, cortados en mariposa
½ cebolla morada, fileteada
½ pepino, en rodajas delgadas
¼ de taza de cilantro, lavado y desinfectado
Mini tostadas de maíz

Preparación

Licua jugo de limón, chile serrano, aguacate, Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®, agua, sal y pimienta hasta obtener una salsa líquida con textura cremosa.
Acomoda los camarones en un plato circular y báñalos con la salsa que recién preparaste.
Decora encima con el chile serrano sobrante, cebolla morada, rodajas de pepino, cilantro y unos cubos extra de aguacate.
Disfruta con tostadas.



Champiñones y brócoli al ajillo



Rendimiento:

4 porciones



Tiempo de

preparación:

30 minutos



Porción

recomendada:

1 taza

96 Energía (Kcal)	42 Calcio (mg)
3.3 Proteínas (g)	60 Sodio (mg)
7.1 Lípidos (g)	1 Hierro (mg)
0 Colesterol (mg)	1 G. Saturadas (g)
7.2 HC (g)	5 G. Monoinsat. (g)
2.3 Fibra (g)	1 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

2 cucharadas de aceite Toque de Oliva Carbonell®
4 dientes de ajo, en láminas
1 chile guajillo, tostado y picado
1½ tazas de champiñones
1½ tazas de floretes de brócoli
Una pizca de sal
Una pizca de pimienta negra molida

Preparación

Calienta el aceite Toque de Oliva Carbonell® junto con el ajo y el chile guajillo en un sartén. Cuando comience a dorar tírale brócoli y champiñones. Revuelve bien y cocina los vegetales hasta que doren y el brócoli suavice ligeramente. Aumenta el sabor con sal y pimienta y sirve bañado con la salsa al ajillo. Comparte y disfruta.



Tostaditas de salpicón de camarón

Rendimiento:
4 porciones

Tiempo de preparación:
15 minutos

Porción recomendada:
2 tazas con 50g de camarón pacotilla

204 Energía (Kcal)	1668 Calcio (mg)
13 Proteínas (g)	17 Sodio (mg)
12 Lípidos (g)	6 Hierro (mg)
0 Colesterol (mg)	2 G. Saturadas (g)
11 HC (g)	7.5 G. Monoinsat. (g)
2.4 Fibra (g)	1.3 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

Para el salpicón

2 cucharadas de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®
2 tazas de camarón pacotilla, precocinado
3 rábanos grandes, picados
2 tomates (jitomates), picados
½ cebolla morada, fileteada
½ cucharadita de orégano seco
1 limón, el jugo
Una pizca de sal
Una pizca de pimienta negra molida

Para las tostadas

1 aguacate grande
2 chiles serranos, sin venas ni semillas y finamente picados
½ limón, el jugo
Una pizca de sal y pimienta negra
12 mini tostadas de maíz
½ taza de hojas de cilantro, lavadas, desinfectadas y picadas

Preparación

Para el salpicón

Calienta un sartén, agrega una cucharada de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell® los camarón pacotilla. Saltea unos minutos o hasta que tengan un color rojo intenso. Reserva. Mezcla en un tazón rábanos, tomates y cebolla morada con los camarón pacotilla. Añade el resto del aceite junto con orégano seco, jugo de limón, sal y pimienta; revuelve bien.

Para las tostadas

Coloca en un tazón aguacate, chiles serranos, jugo de limón, sal y pimienta. Pisa con un tenedor hasta obtener un puré bien integrado. Unta en cada tostada puré de aguacate y agrega una cucharada de salpicón de camarón pacotilla. Decora con cilantro picado y disfruta.



Tostadas de callos de hacha

 **Rendimiento:**
4 porciones

 **Tiempo de preparación:**
15 minutos

 **Porción recomendada:**
2 tostadas

290 Energía (Kcal)	15 Calcio (mg)
11 Proteínas (g)	491 Sodio (mg)
17 Lípidos (g)	2 Hierro (mg)
56 Colesterol (mg)	6 G. Saturadas (g)
24 HC (g)	6.3 G. Monoinsat. (g)
1 Fibra (g)	1.4 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

Para el untable

¼ de cebolla blanca, fileteada
¼ de cebolla morada, fileteada
2 dientes de ajo
2 cucharadas de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
1 cucharada de agua
½ taza de yogurt griego, sin endulzar
Un pizca de pimienta negra recién molida

Para las tostadas

200g de callos de hacha, muy frescos
Una pizca de sal y pimienta negra molida
1 cucharada de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®
2 chiles morita, limpios y finamente picados
1 ½ cucharadas de mantequilla sin sal
4 tostadas de maíz
3 cucharadas de hojas de cilantro, lavadas, desinfectadas y ligeramente picadas

Preparación

Para el untable

Precalienta tu horno a 200°C.
Combina cebollas, ajo, Aceite de Oliva Clásico Carbonell® y agua en una charola. Asegúrate que las cebollas estén cubiertas por aceite.
Hornea durante 30 minutos moviendo ocasionalmente la charola o hasta que las cebollas estén suaves y doradas. Retira del horno y permite que enfrién lo suficiente para trabajarlas. Corta finalmente las cebollas rostizadas y mezcla con el yogurt y pimienta negra recién molida. Reserva.

Para las tostadas

Aumenta el sabor de los callos con sal y pimienta y colócalos en un tazón. Agrega Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell® y chile morita; revuelve bien y deja reposar cinco minutos. Funde la mantequilla en un sartén, coloca los callos y cocina a fuego alto hasta que tomen un tono dorado. Dale la vuelta una sola ocasión para que no se sobre cocinen.
Unta las tostadas con el untable de cebollas rostizadas y reparte las porciones de callos de hacha. Decora con cilantro y disfruta de inmediato.



Pizza de vegetales rostizados con base de garbanzo

Rendimiento:
4 porciones

Tiempo de preparación:
25 minutos
+ tiempo de reposo

Porción recomendada:
1 rebanada

151 Energía (Kcal)	60 Calcio (mg)
4.6 Proteínas (g)	255 Sodio (mg)
10 Lípidos (g)	1 Hierro (mg)
9 Colesterol (mg)	2.5 G. Saturadas (g)
13 HC (g)	5.4 G. Monoinsat. (g)
2.3 Fibra (g)	1.1 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

Para la base

- 1 taza de garbanzos
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
- 2 dientes de ajo, picados
- Una pizca de sal
- Aceite en aerosol

Para el topping

- 1 taza de bulbo de hinojo, en julianas largas
- 1 calabaza italiana amarilla, en julianas largas
- ½ taza de poro, en julianas largas
- 1 taza de tomates cherry, en mitades
- 6 aceitunas Kalamata, en mitades
- 1 cucharada de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®
- ⅔ de taza de queso feta, desmoronado
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 2 cucharadas de perejil, lavado, desinfectado y picado

Preparación

Para la base

Coloca los garbanzos en una licuadora de alta velocidad o procesador de alimentos y procésalos hasta moler y obtener una harina fina. Si no cuentas con estos utensilios, puedes llevar los garbanzos a un molino para que te auxilien o puedes encontrar la harina de garbanzo en tu mercado o supermercado local. Combina en un tazón la harina de garbanzo con agua, Aceite de Oliva Clásico Carbonell®, ajo y sal. Bate hasta incorporar y deja reposar esta masa por 1 hora a temperatura ambiente. Precalienta el broiler de tu horno y deja calentar un sartén de hierro adentro. Retira el sartén cuando esté caliente, rocía con aceite en aerosol y agrega la mase de garbanzo; distribuye perfectamente sobre el sartén para obtener una base uniforme. Coloca el sartén nuevamente dentro del horno y cocina por 5 minutos o hasta que la masa esté firme, se desprege con facilidad del sartén y las orillas estén doradas. Dale la vuelta a la masa y repite por el otro lado. Retira del horno, apaga el boiler y calienta tu horno a 200 °C.

Para el topping

Mezcla los vegetales en un tazón con Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®, sal y pimienta; revuelve bien. Agrega el queso y los vegetales encima de la base de garbanzo y lleva a hornear de 8 a 10 minutos, hasta que los vegetales rosticen. Deja enfriar la pizza por un par de minutos al salir del horno y corta en rebanadas. Sirve de inmediato y disfruta.



Sándwich campesino

 **Rendimiento:**
4 porciones

 **Tiempo de preparación:**
30 minutos

 **Porción recomendada:**
1 sándwich con
150g de carne

769 Energía (Kcal)	278 Calcio (mg)
38 Proteínas (g)	906 Sodio (mg)
55 Lípidos (g)	2 Hierro (mg)
202 Colesterol (mg)	21 G. Saturadas (g)
29 HC (g)	11 G. Monoinsat. (g)
1 Fibra (g)	1.4 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

Para la vinagreta

- 3 cucharadas de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 diente de ajo, asado y finamente picado
- 1 cucharada de hojas de orégano, lavadas, desinfectadas y finamente picadas
- Una pizca de pimienta negra molida

Para el sándwich

- 4 carnes para hamburguesa
- 1 bola de pan rústico (8 rebanadas)
- 4 rebanadas de queso cheddar
- 2 cucharada de aceite Toque de Oliva Carbonell®
- 4 huevos
- 1 taza de berros, lavados y desinfectados
- 1 taza de espinacas baby (hoja redonda), lavadas y desinfectadas
- 1 tomate (jitomate), en rebanadas delgadas

Preparación

Para la vinagreta

Coloca en un tazón todos los ingredientes y revuelve muy bien hasta integrar por completo, reserva.

Para el sándwich

Precalienta tu horno a 180°C. Calienta tu parrilla con un poco de aceite Toque de Oliva Carbonell® y cocina las carnes 5 minutos de cada lado o hasta que estén perfectamente cocinadas y las líneas se marquen. Retira de la parrilla y reserva. Corta el pan rústico en 8 rebanadas para armar 4 sándwiches y coloca una carne por cada sándwich. Cubre con queso amarillo y hornea por 5 minutos o hasta que en queso esté completamente derretido y el pan ligeramente dorado. Calienta un sartén con el aceite toque de oliva y cocina los huevos estrellados, cada uno por aproximadamente 5 minutos, para mantener la yema ligeramente tierna. Coloca un huevo estrellado sobre el queso en cada sándwich, cubre con berros, espinacas, rebanadas de tomate y cierra los sándwiches. Sirve de inmediato y disfruta.



Mejillones en salsa de coco

 **Rendimiento:**
6 porciones

 **Tiempo de preparación:**
25 minutos

 **Porción recomendada:**
330g de mejillones

376 Energía (Kcal)	219 Calcio (mg)
27 Proteínas (g)	117 Sodio (mg)
23 Lípidos (g)	4.2 Hierro (mg)
127 Colesterol (mg)	14 G. Saturadas (g)
15 HC (g)	4.1 G. Monoinsat. (g)
1.3 Fibra (g)	0.5 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

- 2 cebollas cambray, en rebanadas sesgadas
- 3 echalotes grandes, en medias lunas
- 2 tallos de apio, finamente rebanados
- 2 hojas de laurel frescas
- 1 rama de tomillo fresco
- 2 cucharadas de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
- Una pizca de flor de sal y pimienta negra molida
- 2 kg de mejillones frescos (cerrados)
- ¼ de taza de agua
- ½ taza de vino blanco seco
- 2 cucharadas de crema de coco sin endulzar
- 3 cucharadas de albahaca fresca, avada, desinfectada y picada

Preparación

Combina en un tazón cebolla, echalote, apio, laurel y tomillo. Calienta una olla de fondo grueso, agrega Aceite de Oliva Clásico Carbonell® y la mezcla de vegetales; revuelve constantemente y deja cocinar hasta que los vegetales suavicen y estén aromáticos. Incorpora los mejillones, revuelve con los ingredientes, tapa y cocina moviendo la olla ocasionalmente por 3 minutos para que los mejillones abran. Destapa la olla y agrega agua y vino; cocina destapado a fuego alto hasta que los líquidos reduzcan para formar la salsa. Retira los mejillones que no hayan abierto hasta este momento. Incorpora finalmente la crema de coco, revuelve bien para incorporar a la salsa y espolvorea con albahaca. Sirve caliente y disfruta.



Camarones al chimichurri

 **Rendimiento:**
4 porciones + 2
tazas de chimichurri

 **Tiempo de
preparación:**
35 minutos

 **Porción
recomendada:**
3 camarones + ¼
taza de chimichurri

543 Energía (Kcal)	223 Calcio (mg)
62 Proteínas (g)	983 Sodio (mg)
32 Lípidos (g)	2.8 Hierro (mg)
483 Colesterol (mg)	4.3 G. Saturadas (g)
4.3 HC (g)	21 G. Monoinsat. (g)
1.3 Fibra (g)	4.7 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

1 taza de perejil, lavado y desinfectado
⅔ de taza de semillas de girasol
tostadas
2 dientes de ajo
¼ de cebolla, en trozos
½ taza de Aceite de Oliva Clásico
Carbonell®
¼ de taza de vinagre de vino blanco
1 cucharadita de orégano seco molido
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra
molida entera
12 camarones grandes con cabeza
Una pizca de flor de sal

Preparación

Coloca perejil, semillas, ajo, cebolla, Aceite de Oliva Clásico Carbonell®, vinagre, orégano, sal y pimienta en tu procesador de alimentos y procesa a pulsos hasta combinar por completo y obtener una salsa con tropezos pero bien integrada. Reserva.
Calienta tu parrilla de carbón o el broil de tu horno.
Retira las cáscaras de los camarones pero conservando las colas y las cabezas. Espolvoréalos con flor de sal y barnízalos ligeramente con un poco del aceite del chimichurri.
Cocina los camarones por ambos lados hasta que tomen un tono naranja intenso; sin sobrecocinarlos.
Sirve más chimichurri y disfruta.



Cazuela de pescado

 **Rendimiento:**
4 porciones

 **Tiempo de preparación:**
20 minutos

 **Porción recomendada:**
120g de pescado

222 Energía (Kcal)	45 Calcio (mg)
22 Proteínas (g)	186 Sodio (mg)
8 Lípidos (g)	2 Hierro (mg)
88 Colesterol (mg)	0 G. Saturadas (g)
8 HC (g)	0 G. Monoinsat. (g)
1 Fibra (g)	0 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

500g de lomo de robalo, sin piel
y en cubos medianos
Una pizca de sal y pimienta
2 cucharadas de harina integral
2 cucharadas de Aceite de Oliva Clásico
Carbonell®
1 cucharada de mantequilla
3 dientes de ajo, en cuartos
½ de cebolla, en cuadros medianos
2 ramitas de romero fresco
1 taza de vino blanco seco
1 ½ tazas de caldo de pescado
½ mandarina
2 hojas de laurel, frescas
3 cucharadas de perejil, lavado,
desinfectado y picado
1 baguette chica, en rebanadas,
tostadas

Preparación

Aumenta el sabor de los cubos de pescado con sal y pimienta; pásalos por harina hasta cubrirlos ligeramente y retira el exceso con ayuda de tus manos. Calienta una olla profunda y de fondo grueso a fuego alto. Agrega el Aceite de Oliva Clásico Carbonell® y funde la mantequilla. Incorpora el ajo, la cebolla y el romero. Cocina moviendo ocasionalmente hasta que el ajo dore y la cebolla cambie de color. Agrega los cubos de pescado y cocina hasta que tomen un todo dorado. Añade el vino, baja el fuego y deja reducir a la mitad. Vierte el caldo y el jugo de la mandarina y pon dentro las hojas de laurel. Cocina con tapa durante 10 minutos o hasta que el pescado esté bien cocinado. Destapa la olla y deja reducir y espesar el caldo. Sirve de inmediato y disfruta con rebanadas de pan tostado.



Tacos saludables de lomo a la parrilla con poblano

 **Rendimiento:**
4 porciones

 **Tiempo de preparación:**
35 minutos

 **Porción recomendada:**
2 tacos

417 Energía (Kcal)	51 Calcio (mg)
27 Proteínas (g)	305 Sodio (mg)
30 Lípidos (g)	4.5 Hierro (mg)
73 Colesterol (mg)	7 G. Saturadas (g)
12 HC (g)	3.3 G. Monoinsat. (g)
2.4 Fibra (g)	5.3 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

Para la carne

2 cucharadas de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
¼ de cebolla, en trozo
1 diente de ajo
1 cucharada de orégano seco
Una pizca de sal y pimienta negra molida
600g de lomo de cerdo, en tiras
2 chiles poblanos
½ cebolla, fileteada

Para la salsa

1 taza de cacahuates, remojados desde una noche anterior y escurridos
1 chile chipotle en adobo
1 cucharadita de limón
Una pizca de sal

Para servir

8 tortillas de maíz
1 taza de frijoles negros, cocinados sin sal
2 cucharadas de hojas de cilantro, lavadas, desinfectadas y picadas

Preparación

Para la carne

Licua juntos una cucharada de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®, un cuarto de cebolla, ajo orégano, sal y pimienta. Cubre las tiras de lomo de cerdo con esta mezcla y deja reposar por 10 minutos. Calienta una parrilla y en ella asa las tiras de lomo por 4 minutos de cada lado o hasta que estén perfectamente cocinadas del centro. Parrilla los chiles poblanos, hasta que piel se queme y reviente; retira la piel y corta en rajas. Calienta el resto del aceite de oliva en un sartén y cocina la cebolla fileteada hasta que transparente, agrega rajas de chile y revuelve. Cocina por 5 minutos más, retira del fuego y añade las tiras de carne. Reserva.

Para la salsa

Licua todos los ingredientes hasta que obtengas una salsa espesa de textura cremosa y homogénea.

Para servir

Calienta las tortillas de maíz en un comal. Arma los tacos con una cuchara de frijoles negros, dos cucharadas de las tiras de lomo de cerdo con rajas, una cucharadita de salsa de chipotle y espolvorea cilantro picado. Sirve y disfruta al momento.



Aguacates rellenos de atún con pico de gallo

 **Rendimiento:**
4 porciones

 **Tiempo de preparación:**
15 minutos

 **Porción recomendada:**
1 aguacate

263 Energía (Kcal)	18 Calcio (mg)
17 Proteínas (g)	203 Sodio (mg)
15 Lípidos (g)	1.3 Hierro (mg)
10 Colesterol (mg)	2 G. Saturadas (g)
10 HC (g)	9 G. Monoinsat. (g)
6.6 Fibra (g)	2 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

Para los aguacates

1 tomate (jitomate) bola
½ cebolla morada
2 chiles serrano, sin semillas
2 cucharadas de hojas de cilantro
1 cucharada de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®
3 latas de atún, escurridas
Una pizca de sal y pimienta negra molida
1 limón amarillo
4 aguacates grandes

Para servir

1 cucharada de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®
150 g de ejotes, limpios
2 dientes de ajo, picados
Una pizca de flor de sal y pimienta negra molida

Preparación

Para los aguacates

Pica finamente tomate, cebolla, chiles serrano y hojas de cilantro. Combina lo anterior en un tazón junto con Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®, atún, sal, pimienta y jugo de limón amarillo. Corta los aguacates en mitades, retira los huesos y raspa un poco de la pulpa para rellenarlos. Pica la pulpa e integra en la ensalada de atún.

Para servir

Calienta un sartén, agrega Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell® y saltea los ejotes por 3 minutos o hasta que tomen un tono verde intenso. Agrega ajo, sal, pimienta y cocina por 1 minuto más o hasta que el ajo sea aromático. Sirve la ensalada de atún dentro de los aguacates y acompaña con los ejotes salteados.



Pasta con camarones y fácil salsa de aguacate

 **Rendimiento:**
4 porciones

 **Tiempo de preparación:**
15 minutos

 **Porción recomendada:**
½ taza de pasta preparada con 3 camarones

258 Energía (Kcal)	26 Calcio (mg)
11 Proteínas (g)	100 Sodio (mg)
14 Lípidos (g)	1 Hierro (mg)
42 Colesterol (mg)	2 G. Saturadas (g)
26 HC (g)	9 G. Monoinsat. (g)
3.2 Fibra (g)	1.2 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

Para la salsa

1 aguacate maduro, en mitades
3 cucharadas de hojas de albahaca, lavadas y desinfectadas
1 cucharada de hojas de perejil, lavadas y desinfectadas
1 diente de ajo asado
1 ½ cucharadas de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
1 cucharada de jugo de limón
Una pizca de sal y pimienta negra molida

Para la pasta

1 cucharada de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
2 echalotes, finamente picados
1 cucharada de hojas de albahaca, lavadas, desinfectadas y ligeramente picadas
1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
Una pizca de canela molida y pimienta negra molida
½ cucharadita de paprika
12 camarones medianos, limpios
200g de tallarines delgados, cocinados según las instrucciones de su empaque

Preparación

Para la salsa

Coloca todos los ingredientes en tu procesador de alimentos, y muele hasta obtener una textura cremosa y tersa. Reserva.

Para la pasta

Mezcla en un tazón Aceite de Oliva Clásico Carbonell®, echalote, albahaca, ralladura de limón, canela, pimienta y páprika.
Integra los camarones y revuelve bien para que se impregnen con todo el sabor. Calienta un sartén profundo con antiadherente y saltea los camarones por 4 minutos o hasta que tomen un tono naranja vivo y estén firmes. Reserva.
Escurre los tallarines recién cocinados y pasa a un tazón.
Agrega la salsa de aguacate y revuelve bien. Agrega los camarones; revuelve ligeramente y sirve de inmediato. Disfruta.



Galletas de chocolate y oliva

 **Rendimiento:**
12 porciones

 **Tiempo de preparación:**
40 minutos

 **Porción recomendada:**
1 galleta

204 Energía (Kcal)	3.3 Calcio (mg)
3.6 Proteínas (g)	35 Sodio (mg)
11 Lípidos (g)	0.3 Hierro (mg)
18 Colesterol (mg)	3.4 G. Saturadas (g)
24 HC (g)	4.2 G. Monoinsat. (g)
1 Fibra (g)	1 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

½ taza de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
1 taza de azúcar
1 vaina de vainilla (las semillas)
2 huevos
¾ de taza de harina de trigo
¾ de cocoa sin azúcar
Una pizca de sal
1 cucharadita de polvo para hornear
1 cucharada de leche tibia
1 ½ tazas de chocolate amargo, picado
½ taza de cacahuates naturales, ligeramente picados

Preparación

Precalienta tu horno a 180 °C. Coloca el Aceite de Oliva Clásico Carbonell® en el tazón de tu batidora, añade el azúcar y bate con el globo a velocidad media-alta, hasta incorporar. Añade los huevos, uno a uno, conforme se integran a la mezcla. La textura deberá ser cremosa en esté punto. Agrega harina, cocoa y sal al tazón, y bate con el aditamento de pala hasta formar una masa homogénea. Disuelve el polvo para hornear en la leche y vierte sobre la masa. Bate por un minuto y enseguida añade el chocolate picado y los cacahuates; continua batiendo a velocidad baja por 2 minutos. Toma porciones de la masa con ayuda de una cuchara para helados y colócalas sobre una charola con papel encerado. Deja espacio entre cada una, para evitar que se peguen. Hornea las galletas por 10 minutos, hasta que las orillas estén firmes. Retira del horno, enfría completamente en la charola y pásalas a una rejilla para terminar de enfriar. Comparte y disfruta.



Ñoquis de papa con salsa de tomate

 **Rendimiento:**
4 porciones

 **Tiempo de preparación:**
40 minutos

 **Porción recomendada:**
1 taza

295 Energía (Kcal)	38 Calcio (mg)
5.6 Proteínas (g)	100 Sodio (mg)
15 Lípidos (g)	2.5 Hierro (mg)
0 Colesterol (mg)	2.1 G. Saturadas (g)
40 HC (g)	10 G. Monoinsat. (g)
7.2 Fibra (g)	2 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

Para los ñoquis

2 papas amarillas, cocinadas con piel en agua
¼ de cucharadita de pimienta negra
¼ de cucharadita de nuez moscada
Una pizca de sal
1 cucharada de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
½ taza de harina de trigo
½ taza de harina de trigo integral

Para servir

3 cucharadas de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
2 dientes de ajo picados
8 tomates maduros, en octavos
2 cucharadas de paprika
2 cucharadas de perejil, lavadas, desinfectadas y picadas
Una pizca de sal y pimienta negra molida

Preparación

Para los ñoquis

Pela las papas y machácalas hasta hacer un puré suave sin tropiezos, es mucho más fácil alcanzar este resultado si lo haces con las papas calientes. Aumenta el sabor del puré con pimienta, nuez moscada y sal.
Integra una cucharada de Aceite de Oliva Clásico Carbonell® e integra hasta formar una masa suave y elástica. Añade harinas e integra con las manos hasta que se incorpore por completo a la masa. Divide la masa en cuatro y forma tiras delgadas sobre una mesa enharinada. Corta los ñoquis de cada una de las tiras de masa y darles forma girando con un tenedor. Cocina los ñoquis en agua hirviendo con una pizca de sal durante dos minutos o hasta que floten. Retira de la olla y escurre.

Para servir

Calienta ligeramente el Aceite de Oliva Clásico Carbonell® en un sartén semi profundo a fuego medio. Añade los ajos y permite que suden ligeramente. Agrega los tomates y permite que se empiecen a cocinar en el aceite sin moverlos. Cuando notes que empiezan a dorar, comienza a revolver y agrega paprika, sal y pimienta. Los tomates comenzarán a soltar sus jugos naturales con las especias suavizan aún más.
Pisa los tomates con un pisador de papas y agrega ajos. Añade perejil, baja el fuego y hierve por 5 minutos. Integra los ñoquis a la salsa caliente y cocina solamente hasta integrar y cubrir perfectamente. Sirve y espolvorea con más perejil. Comparte y disfruta.



Coliflor con mojo de cilantro

 **Rendimiento:**
4 porciones

 **Tiempo de preparación:**
1 hora

 **Porción recomendada:**
2 rollos

154 Energía (Kcal)	108 Calcio (mg)
10 Proteínas (g)	107 Sodio (mg)
7.3 Lípidos (g)	0 Hierro (mg)
0 Colesterol (mg)	1 G. Saturadas (g)
15 HC (g)	5 G. Monoinsat. (g)
7 Fibra (g)	1 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

- 1 taza de cilantro, lavado y desinfectado
- 1 chile serrano, limpio y sin semillas
- 3 dientes de ajo, pelados
- 1 cucharadita de comino molido
- Una pizca de sal y pimienta negra molidas
- 3 cucharadas de vinagre blanco
- ¼ de taza de agua
- 1 coliflor con tallos y hojas
- 2 cucharadas de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
- ½ taza de yogurt natural

Preparación

Precalienta tu horno a 200°C. Licua juntos cilantro, chile serrano, ajo, comino, sal, pimienta, vinagre y agua hasta que estén integrados completamente y tengas una pasta unttable verde brillante. Corta la coliflor en ocho a través del tallo central y barniza con la marinada de cilantro. Reserva el resto. Calienta el Aceite de Oliva Clásico Carbonell® en una olla para horno y sella los lados planos de las piezas de coliflor, alrededor de 4 a 5 minutos por lado. Retira del fuego, tapa y hornea por 45 minutos o hasta que esté suave. Mezcla la marinada de cilantro restante con yogurt. Sirve en un platón y acompaña con la salsa. Comparte y disfruta.



Sartén de berenjenas turcas

 **Rendimiento:**
4 porciones

 **Tiempo de preparación:**
30 minutos

 **Porción recomendada:**
½ berenjena + ½
taza de salsa de
tomate

124 Energía (Kcal)	22 Calcio (mg)
3.7 Proteínas (g)	74 Sodio (mg)
4.1 Lípidos (g)	1.2 Hierro (mg)
0 Colesterol (mg)	1 G. Saturadas (g)
22 HC (g)	2.5 G. Monoinsat. (g)
10 Fibra (g)	1 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

- 2 berenjenas chicas, en mitades
- Una pizca de flor de sal
- 2 cucharadas de aceite Toque de Oliva Carbonell®
- 1 cebolla amarilla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- ¼ de cucharadita de hojuelas de chiles
- Una pizca de canela
- 2 tazas de tomate triturados
- 2 cucharadas de perejil, lavado, desinfectado y picado

Preparación

Precalienta tu horno a 180°C. Espolvorea el lado del corte las berenjenas con flor de sal y reposa por 20 minutos. Seca con toallas de papel. Calienta el aceite Toque de Oliva Carbonell® en un sartén que puedas llevar al horno, dora las berenjenas por ambos lados, alrededor de 3 minutos por lado y reserva. Añade al mismo sartén cebolla, cocina hasta que suavice y agrega ajo, chile y canela. Cocina moviendo por unos segundos para evitar que se quemen. Vierte los tomates y cocina por 5 minutos o hasta que la salsa espese ligeramente. Retira del fuego y añade una cucharada de perejil. Deja media taza de salsa en el sartén y el resto resérvala en un tazón. Acomoda las mitades de berenjena con el corte hacia arriba y baña con la salsa de tomate. Cubre con papel aluminio y hornea por 25 minutos hasta que las berenjenas estén muy suaves y la salsa espesa. Retira del horno y decora con más perejil. Comparte y disfruta.



Lonja de pescado con curry, mandarina y ejotes

 **Rendimiento:**
4 porciones

 **Tiempo de preparación:**
25 minutos

 **Porción recomendada:**
1 lonja de 120g

410 Energía (Kcal)	78 Calcio (mg)
39 Proteínas (g)	165 Sodio (mg)
24 Lípidos (g)	2.3 Hierro (mg)
98 Colesterol (mg)	5 G. Saturadas (g)
14 HC (g)	11 G. Monoinsat. (g)
4.1 Fibra (g)	5 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

- 4 lonjas de robalo, huachinango o robalo, con piel (160g)
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 2 cucharadas de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
- 2 cucharadas de curry amarillo
- 2 dientes de ajo, picados
- 3 cucharadas de tallos de cebolla cambray, finamente rebanados
- 1 mandarina, en mitades
- ½ cucharada de mantequilla sin sal
- 2 tazas de ejotes limpios, blanqueados
- 3 cucharadas de cacahuates, ligeramente picados
- 1 cucharada de ajonjolí mixto, tostado

Preparación

Aumenta el sabor de las lonjas de pescado con sal y pimienta. Mezcla en un tazón Aceite de Oliva Clásico Carbonell®, curry, ajo y tallos de cebolla cambray. Unta los lomos de pescado con el rub anterior. Calienta un sartén grande con un poco de aceite de oliva y coloca la mandarina boca abajo y cocina los lomos de pescado, comenzando por el lado de la piel, hasta que esté crujiente; dales la vuelta. Exprime los jugos de la mandarina (que en este momento deberá estar caramelizada) sobre el pescado y agrega mantequilla, ejotes, cacahuates y ajonjolí. Tapa el sartén para terminar la cocción del pescado por 2 minutos más. Sirve caliente y disfruta al momento.



Pizza de hongos con queso de cabra

Rendimiento:
8 porciones

Tiempo de preparación:
20 minutos

Porción recomendada:
1 rebanada

213 Energía (Kcal)	78 Calcio (mg)
34 Proteínas (g)	96 Sodio (mg)
10 Lípidos (g)	78 Hierro (mg)
43 Colesterol (mg)	6 G. Saturadas (g)
14 HC (g)	11 G. Monoinsat. (g)
4.1 Fibra (g)	10 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

Para la base

1 cucharada de azúcar
Una pizca de sal
½ cucharada de Aceite de Oliva Carbonell®
⅓ de taza de agua tibia
1 taza de harina
½ cucharadita de levadura instantánea
Aceite de Oliva Carbonell® (para engrasar)
Harina (para enharinar)

Para la pizza

2 dientes de ajo, picados
1 cucharadita de ralladura de limón amarillo
1 cucharadita de tomillo fresco
½ cucharadita de sal de grano
Una pizca de pimienta negra molida
2 limones amarillos (jugo)
2 cucharadas de Aceite de Oliva Carbonell®
2 hongos portobello, en láminas delgadas
1 taza de champiñones, cuartos
¾ de taza de queso mozzarella, rallado
4 cucharadas de queso de cabra natural, desmoronado

Preparación

Para la base

Combina azúcar, sal, Aceite de Oliva Carbonell®, agua, ½ taza de harina, levadura y el restante de harina (por encima) dentro del tazón de tu batidora. Utiliza el aditamento de pala y comienza a mezclar a velocidad media-baja, hasta que se forme una masa. Cambia la pala por el aditamento de gancho ligeramente engrasado y amasa por 15 minutos a velocidad media. Toma una pequeña cantidad de masa y forma un disco plano. Estira la masa con tus manos hasta dejarla considerablemente delgada, casi hasta que puedas ver la luz pasar a través de ella. Si la masa se rompe o regresa a su forma original demasiado rápido vuelve a amasar de 5 a 10 minutos en tu batidora con el gancho. Bolea la masa una vez lista, colócala dentro de un tazón de vidrio y barnízala con un poco de Aceite de Oliva Carbonell®. Cubre el tazón con plástico auto adherible o un trapo húmedo y refrigera por 1 día completo. Forma un disco de masa, trabajándola con tus manos, aplanando del centro hacia fuera y estirando las orillas hasta lograr un círculo o uniforme. Reserva en una charola para horno.

Para la pizza

Precalienta tu horno a la máxima temperatura posible o a 400 °C. Coloca en un mortero, ajo, ralladura de limón, tomillo, sal de grano y pimienta; presiona hasta obtener una pasta. Pásala a un tazón y mézclala con el jugo de limón y el Aceite de Oliva Carbonell®. Incorpora los hongos y revuelve bien para que se impregnen con todo el sabor. Cubre la base de la pizza con el queso mozzarella, agrega los hongos y finalmente el queso de cabra. Hornea de 5 a 8 minutos o hasta que la masa esté cocida y ligeramente dorada. Sirve saliendo del horno y disfruta.



Conejo adobado con ensalada de aguacate

 **Rendimiento:**
8 porciones

 **Tiempo de preparación:**
30 minutos

 **Porción recomendada:**
1 pieza de conejo + 1 taza de ensalada

385 Energía (Kcal)	19 Calcio (mg)
31 Proteínas (g)	179 Sodio (mg)
24 Lípidos (g)	3 Hierro (mg)
82 Colesterol (mg)	4.3 G. Saturadas (g)
13 HC (g)	20 G. Monoinsat. (g)
1.3 Fibra (g)	4.2 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

Para el adobo
3 chiles guajillos, limpios, asados e hidratados
2 chiles chipotles adobados, limpios
½ xoconostle maduro, en cubos
¼ de cebolla, asada
1 naranja (el jugo)
1 hoja de laurel fresco
1 cucharada de hojas de orégano frescas, lavadas y desinfectadas
Una pizca de sal y pimienta negra molida
1 cucharada de vinagre de manzana
¼ de taza de agua en donde hidrataste los chiles

Para el conejo
1 conejo, cortado en piezas
3 cucharadas de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
1 cebolla, en cuadros medianos
1 taza de poro, rebanado
4 dientes de ajo, en láminas
2 taza de agua o caldo de vegetales sin sal

Para la vinagreta
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre de vino blanco
1 echalote, finamente picado
1 ajo, machacado
Una pizca de pimienta negra molida

Para la ensalada
3 tazas de lechugas mixtas, lavadas, desinfectadas y troceadas
¼ de cebolla morada, fileteada
2 aguacates, en mitades
3 cucharadas de hojas de cilantro, lavadas y desinfectadas

Preparación

Para el adobo
Licua todos los ingredientes, hasta obtener una textura tersa y homogénea. Cuela en un tazón y reserva.

Para el conejo
Precalienta tu horno a 180 °C. Coloca las piezas del conejo en el tazón con el adobo y cúbrelo perfectamente para que tome todo el sabor. Calienta la mitad del Aceite de Oliva Clásico Carbonell® en una olla apta para horno y cocina cebolla, poro y ajo, hasta que transparenten; aproximadamente por 8 minutos. Retira de la olla y reserva. Retira el conejo del tazón y retira el exceso de adobo; resérvalo para más adelante. Calienta el resto del aceite en la misma olla y sella el conejo, hasta que dore. Regresa los vegetales y añade el adobo del tazón junto con el agua. Calienta a fuego medio, hasta que rompa el hervor. Tapa la olla y termina la cocción del conejo dentro del horno; cocínalo por 45 minutos, bañándolo ocasionalmente con los jugos de la cocción.

Para la vinagreta
Coloca todos los ingredientes en un frasco, tapa y agita vigorosamente, hasta formar una emulsión.

Para la ensalada
Coloca lechugas y cebolla en un tazón; baña con la vinagreta y revuelve para impregnar los vegetales con todo el sabor. Coloca encima los aguacates y espolvorea con cilantro. Sirve conejo saliendo del horno y acompaña con la ensalada. Comparte y disfruta.



Palomitas de camarón

 **Rendimiento:**
4 porciones

 **Tiempo de preparación:**
15 minutos

 **Porción recomendada:**
75g de camarones

803 Energía (Kcal)	65 Calcio (mg)
24 Proteínas (g)	357 Sodio (mg)
66 Lípidos (g)	3.1 Hierro (mg)
207 Colesterol (mg)	5 G. Saturadas (g)
32 HC (g)	35 G. Monoinsat. (g)
2.3 Fibra (g)	18 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

1 taza de pan molido
½ taza de harina integral
2 cucharadas de pimentón
1 cucharada de orégano seco molido
Una pizca de sal y pimienta
300g de camarón pacotilla, precocinados
2 huevos, batidos
2 tazas de aceite Toque de Oliva Carbonell®

Preparación

Mezcla todos los ingredientes secos en un tazón grande.
Pasa los camarones por el huevo y colócalos en tandas dentro de un colador encima del tazón de la mezcla de pan molido. Con tus manos espolvorea los camarones con el pan, agitándolos para que se cubran uniformemente. Repite con el resto de los ingredientes.
Calienta el aceite Toque de Oliva Carbonell® en un sartén chico y profundo y fríe las palomitas hasta que doren.
Pasa por papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
Sirve al gusto.



Tlacoyos de camarón

 **Rendimiento:**
8 porciones

 **Tiempo de preparación:**
35 minutos

 **Porción recomendada:**
1 tlacoyo

196 Energía (Kcal)	77 Calcio (mg)
8.1 Proteínas (g)	195 Sodio (mg)
7 Lípidos (g)	1.1 Hierro (mg)
24 Colesterol (mg)	0 G. Saturadas (g)
26 HC (g)	3 G. Monoinsat. (g)
5.4 Fibra (g)	0 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

Para los tlacoyos

400g de masa de maíz blanco
2 cucharadas de agua
Una pizca de sal
¾ de taza de frijoles negros refritos

Para servir

2 cucharadas de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
½ cebolla, finamente picada
3 tomates (jitomates), picados
12 camarones medianos, limpios
2 cucharadas de cilantro, lavado, desinfectado y finamente picado
Una pizca de sal y pimienta negra molida
¼ de taza de cebolla morada, finamente picada
¼ de taza de hojas de cilantro, lavadas y desinfectadas
2 cucharadas de queso fresco, rallado
Salsa verde cruda, al gusto

Preparación

Para los tlacoyos

Mezcla la masa con agua y sal, hasta lograr una textura suave y manejable. Forma 8 pequeñas bolas con tus manos, presiónalas con tu dedo pulgar y coloca un poco de frijoles en el centro. Envuelve el relleno con la masa y dale forma ovalada con ayuda de tus manos. Aplasta ligeramente con ayuda de una prensa manual para tortillas, con dos bolsas de plástico para que la masa no se pegue. Asa los tlacoyos en un colar o sartén caliente; dales vuelta de vez en cuando para que se cocinen perfectamente y doren un poco.

Para servir

Vierte el Aceite de Oliva Clásico Carbonell® en un sartén caliente y cocina la cebolla blanca, hasta que se torne traslúcida. Agrega el tomate y continúa la cocción por 5 minutos o hasta que suavice y la preparación comience a hervir. Incorpora los camarones, saltea por 4 minutos o hasta estén perfectamente cocinados; sabrás que están listos cuando cambien de color y estén firmes. Por último, aumenta sabor con cilantro, sal y pimienta. Sirve los tlacoyos en platos extendido y agrega un par de cucharadas de camarones cocinados; decora con el resto de los ingredientes y disfruta.



Enchiladas potosinas rellenas de mariscos

 **Rendimiento:**
6 porciones

 **Tiempo de preparación:**
25 minutos

 **Porción recomendada:**
1 ½ enchilada

291 Energía (Kcal)	77 Calcio (mg)
17 Proteínas (g)	322 Sodio (mg)
11 Lípidos (g)	6.6 Hierro (mg)
83 Colesterol (mg)	2.1 G. Saturadas (g)
32 HC (g)	2.4 G. Monoinsat. (g)
9 Fibra (g)	2 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

Para el relleno

1 cucharada de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
½ cebolla, fileteada
1 chile serrano, en julianas
6 camarones medianos, limpios y picados
1 taza de pulpo, precocinado y rebanado
1 taza de aros de calamar
1 taza de almejas sin concha
Una pizca de sal y pimienta negra molida

Para las enchiladas

4 chiles anchos, limpios, asados e hidratados
200g de masa de maíz amarillo
Una pizca de sal

Para servir

4 cucharaditas de crema baja en grasa
¼ de cebolla morada, finamente picada
½ aguacate, en rebanadas
Frijoles negros refritos, al gusto

Preparación

Para el relleno

Calienta el Aceite de Oliva Clásico Carbonell® en un sartén y cocina la cebolla y el chile hasta que suavicen. Incorpora los mariscos y saltea por 5 minutos, hasta que estén completamente cocinados. Aumenta su sabor con sal y pimienta. Retira del fuego y deja enfriar.

Para las tortillas

Muele los chiles anchos; de ser necesario, agrega un poco del agua en donde los hidrataste. Deberás obtener un puré de consistencia pesada. Mezcla los chiles molidos con la masa y la sal; integra perfectamente. Forma tortillas medianas apoyándote con prensa para tortillas, y cócinalas por ambos lados en un comal caliente. Rellena con los mariscos que cocinaste previamente

Para servir

Sirve las enchiladas en platos extendidos y decora con crema, cebolla morada y aguacate. Acompaña con frijoles negros y disfruta.



Tostadas de atún fresco con poro

 **Rendimiento:**
6 porciones

 **Tiempo de preparación:**
25 minutos

 **Porción recomendada:**
1 ½ enchilada

231 Energía (Kcal)	10 Calcio (mg)
34 Proteínas (g)	332 Sodio (mg)
20 Lípidos (g)	50 Hierro (mg)
60 Colesterol (mg)	3 G. Saturadas (g)
20 HC (g)	5 G. Monoinsat. (g)
7 Fibra (g)	2 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

Para el aderezo

2 limones amarillos, en mitades
1 ½ cucharadas de azúcar mascabado
1 cucharada de mostaza Dijon
1 cucharadita de vinagre blanco
2 cucharaditas de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®
Una pizca de sal y pimienta negra molida

Para servir

¼ de taza de Aceite Toque de Oliva Carbonell®
½ taza de zanahoria chica, en julianas
½ taza de betabel, en julianas
½ taza de poro, en julianas

Para las tostadas

2 cucharaditas de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®
1 cucharada de perejil, lavado, desinfectado y picado
1 chile de árbol seco, sin semillas y finamente picado
1 cucharada de pimienta negra molida
Una pizca de sal
300g de lomo de atún muy fresco
4 tostadas de maíz horneadas

Preparación

Para el aderezo

Cubre con azúcar el interior de las mitades de limón y colócalas sobre un sartén caliente, presionando hasta que el azúcar se caramelize, pero cuidando que no se queme. Retira los limones del fuego y exprímelos sobre un tazón. Vierte el jugo sobre el sartén, regresa al fuego y calienta hasta que los residuos de azúcar se disuelvan. Vacía el jugo en el mismo tazón y mezcla con la mostaza, el vinagre y el Aceite de Oliva Carbonell® hasta obtener una emulsión. Rectifica sabor con sal y pimienta. Reserva.

Para los vegetales fritos

Calienta el Aceite de Oliva Carbonell® en una olla pequeña y fríe los vegetales hasta que estén ligeramente dorados y crujientes, evita freírlos durante mucho tiempo para que no se quemen. Retira del aceite y coloca sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Reserva.

Para las tostadas

Mezcla en un tazón el Aceite de Oliva Carbonell® con perejil, sal y pimienta. Frota el lomo de atún con la mezcla anterior y sella cada uno de sus lados por 1 minuto en un sartén caliente. Corta el atún en rebanadas delgadas. Arma las tostadas untándolas con un poco de aderezo y colocando encima algunas láminas de atún. Decora con los vegetales fritos y disfruta con más aderezo si lo deseas.



Tacos dorados de mariscos

 **Rendimiento:**
4 porciones

 **Tiempo de preparación:**
25 minutos

 **Porción recomendada:**
2 tacos

336 Energía (Kcal)	102 Calcio (mg)
26 Proteínas (g)	591 Sodio (mg)
14 Lípidos (g)	3.6 Hierro (mg)
137 Colesterol (mg)	4 G. Saturadas (g)
26 HC (g)	6.3 G. Monoinsat. (g)
3.3 Fibra (g)	3 G. Poliinsat. (Kcal)

Ingredientes

1 cucharada de aceite Toque de Oliva Carbonell®
½ cebolla, fileteada
1 chile serrano, en julianas
6 camarones medianos, limpios y picados
1 taza de pulpo, precocinado y rebanado
½ taza de aros de calamar
½ taza de almejas sin concha
Una pizca de sal y pimienta negra molida
8 tortillas de maíz tipo flauta
½ taza de papas con chorizo, cocinadas
4 cucharaditas de crema baja en grasa
Hojas de cilantro, lavadas y desinfectadas

Preparación

Calienta el aceite Toque de Oliva Carbonell® en un sartén y cocina la cebolla y el chile hasta que suavicen. Incorpora los mariscos y saltea por 5 minutos, hasta que estén completamente cocinados. Aumenta su sabor con sal y pimienta. Retira del fuego y deja enfriar. Arma los tacos rellenando las tortillas con la mezcla de mariscos. Enrolla y fija con ayuda de palillos. Barniza los tacos con aceite toque de oliva y cocina en tu horno precalentado a 180 °C por 15 minutos o hasta que doren. Sirve los tacos con papas con chorizo encima, crema y hojas de cilantro. Disfruta al momento.

Carbonell

-1866-



Con un sabor
armónico
y equilibrado



 /carbonellmx

 /carbonell_mx

Descubre más recetas en:
Carbonell.mx/recetario



EL AMOR SE
cocina en casa

ALIMÉNTATE SANAMENTE