Comida Sana toda la Semana con Ideal

Recetario

EN COLABORACIÓN CON:

Escuela Superior
Gastronomía y Hostelería
las Margaritas
Educando para un futuro mejor

NUTRICIONISTA Ideal®

Todas estas recetas están avaladas y aprobadas por nuestras nutricionistas como recetas saludables

Colecciona tu recetario semanal y asesórate en línea totalmente GRATIS con nuestras expertas en nutrición.

Entra en www.aceiteideal.com

Escúchanos en: Spotify /nutricionistaideal

Cuidarte es Ideal

Índice

Pag.

Beneficios Nutricionales..... 03
Dedicatoria..... 04
Ensalada Fresca con Quinoa y Camarón..... 05
Salmón con Salsa Dijon..... 06
Ensalada Veraniega..... 07
Pizza Marinera..... 08
Dedos de Pescado con Salsa Tártara..... 09
Brochetas de Pollo..... 10
Carpaccio Tropical..... 11
Pollo Grillado al Romero y limón..... 12
Chimichanga Vegetariana..... 13
Pescado en Salsa de Aceitunas..... 14
Alitas a las Brazas con Chimichurri..... 15
Wrap con Aderezo de Chipotle y Cilantro..... 16
Pie Frito de Piña y Coco..... 17

Beneficios Nutricionales

·Contiene omega 3, 6 y 9.
·Único con aporte de vitamina E, potente antioxidante y previene enfermedades degenerativas como el Parkinson, Alzheimer y Cáncer.
·Excelente cardioprotector.
·Libre de colesterol y grasas trans
·Contribuye a regular el nivel de colesterol en sangre.
·Contiene mayor cantidad de ácidos grasos poliinsaturados que otras marcas.

· Aporta una cantidad mayor de ácidos grasos poliinsaturados.
· Reduce el nivel de colesterol malo.
· Disminuye el riesgo de hígado graso y síndrome metabólico.
· Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
· Controla los niveles de glucosa en sangre.
· Resistente al calor.

·Contiene omega 6 y 9.
·Protege el sistema cardiovascular.
·Protege el sistema nervioso.
·Disminuye el colesterol malo.
·Excelente cardioprotector.
·Fácil de digerir.
·Su sabor es neutro.
·Estable y resistente al calor.
·Punto de humeo alto.
·Ayuda a reducir los síntomas de la menopausia.

·Ácidos grasos
·Mayor aporte de ácidos grasos poliinsaturados.
·Mejora la presión arterial.
·Disminuye el colesterol malo.
·Previene la arteriosclerosis.
·Disminuye los ataques cardíacos.

·Contiene vitamina A, D y E.
·Bajo contenido de grasas saturadas
·Rico en omega 3, 6 y 9

Cuidarte es Ideal

· María José Juárez
Nutricionista Clínica
Colegiado No. 6038

· Andrea Rodríguez
Nutricionista Clínica
Colegiado No. 6209

Dedicatoria

La cocina es sin duda el lugar más cálido de un hogar. Los encuentros y las charlas que en ella se generan están rodeadas por un entorno acogedor.
La verdadera cocina se da cuando a través de un plato no sólo queremos alimentar sino, demostrar el amor y cariño que les tenemos a nuestros seres queridos.
Los platillos preparados con dedicación y amor que se crean en una cocina dan lugar a las emociones y a los buenos recuerdos.

Aceite Ideal y la Escuela Culinaria Las Margaritas se han unido para crear con mucho amor y dedicación este increíble recetario con recetas saludables y deliciosas creadas por Chefs Profesionales y aprobadas por nuestra Nutricionista Ideal, para que puedas compartir con tu familia de comida sana toda la semana.

Recuerda que puedes coleccionar nuestros recetarios de Comida Sana Toda la Semana. Te invitamos a etiquetarnos en nuestras redes sociales con las fotos de las increíbles recetas que prepares con tu familia y Aceite Ideal.

www.aceiteideal.com/nutricionista-ideal/

Ensalada Fresca con Quinoa y Camarón

Tiempo 30 min	Porciones 4
Calorías 257 Kcal	Proteína 4 g
Dificultad Baja	Grasas 20 g
Carbohidratos 19 g	

Ingredientes:

- 1 pepino con cáscara
- 2 tomates manzanos
- ½ cebolla morada
- 4 hojas de albahaca
- ¼ taza de hojas de culantro
- 4 hojas de menta picadas
- ½ taza de garbanzos cocidos escurridos
- ¼ de taza de Aceite Ideal Premium Blend

Ingredientes Vinagreta:

- Jugo de 2 limones
- 1 taza de Quínoa
- 6 onzas de camarón limpio
- 1 cucharada de Aceite Ideal Premiun Blend
- ½ Taza lechugas mixtas

Preparación:

1. Prepara tu área de trabajo.
2. Corta los vegetales: retira la cáscara del pepino y corta en cubos medianos.
3. Realiza una cruz en la parte superior de los tomates, luego sumérgelos en agua hirviendo por 10 segundos, retira la piel y semillas y corta en gajos.
4. Corta las cebollas moradas en julianas muy finas.
5. Pica las hierbas: albahaca, menta y culantro en julianas muy finas.
6. Cocina la quínoa en agua aproximadamente de 12 a 15 minutos. Escurre y reserva.
7. Saltea los camarones con aceite Ideal Premium Blend, sal y pimienta.
8. Realiza una vinagreta mezclando jugo de limón y Aceite Premium Blend.
9. Mezcla los vegetales, la quínoa, los camarones, los garbanzos y las hiervas, agrega la vinagreta, sazona con sal y pimienta.
10. Para presentar coloca una cama de lechugas y sobre ellas la mezcla anterior.

Beneficios Nutricionales:

Excelente aporte de magnesio y fosforo que promueven un adecuado funcionamiento del sistema nervioso central.

Comida Sana toda la Semana con Ideal

Salmón con Salsa Dijon Cremosa de Ajo

Tiempo 30 min	Porciones 4
Calorías 447 Kcal	Proteína 35 g
Dificultad Media	Grasas 25 g
Carbohidratos 3 g	

Beneficios Nutricionales

Excelente aporte de omega 3, 6 y 9 que protege tu salud cardiovascular.

Ingredientes:

- 4 filetes (6-7 oz) de salmón sin piel
- 1 Limón
- ¼ cucharadita de eneldo
- 3 cucharadas de Aceite Ideal Canola
- Salsa de Mostaza
- 3 dientes de ajo picados
- 20 ml de Aceite Ideal Canola
- 20 gramos de harina todo uso
- 375 ml de Caldo de Pollo
- 75 ml de crema espesa
- 15 ml de Mostaza Dijon
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- ½ taza de ejotes cocidos
- Sal y Pimienta al gusto.

Preparación:

1. Prepara tu área de trabajo.
2. Marina el salmón con 1 cucharada de Aceite Ideal Canola, rodajas de limón y eneldo.
3. Calienta una sartén con 2 cucharadas de Aceite Ideal Canola. Sazona el salmón con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca el salmón en la sartén y dora por aproximadamente 4 minutos, luego voltea y continúa cocinando aproximadamente 2 a 3 minutos más, hasta que ambos lados estén dorados. Retira y reserva.
5. Para la Salsa: Calienta una sartén con los 20 ml de Aceite Ideal Canola y los 20 gramos de harina y procede hacer una pasta.
6. Agrega el caldo de pollo, hasta lograr la consistencia.
7. Agrega la crema.
8. Agrega la mostaza Dijon y cúrcuma.
9. Rectifica la sazón.
10. Sirve caliente con el salmón y ejotes cocidos.

Tiempo	Porciones
35 min	4
Calorías	Proteína
306 Kcal	13 g
Dificultad	Grasas
Baja	17 g
Carbohidratos	
27 g	

Ensalada Veraniega
de pasta y vegetales

Beneficios Nutricionales:

Adecuado aporte de omega 3, 6 y 9 y vitaminas del complejo B que promueven la salud cardiovascular.

Ingredientes:

- 250 gramos de pasta corta cocinada al dente (125 gramos en crudo)
- 5 onzas de atún en conserva desmenuzado
- ½ libra de tomates ciruelos
- ½ cebolla morada
- 6 aceitunas verdes rellenas
- 6 aceitunas negras
- ½ cucharada de alcaparras baby
- ⅛ cucharadita de orégano
- ¼ taza de perejil
- 1 ajo
- Mix de Lechugas
- 4 cucharadas de Aceite Ideal Premium Blend
- Sal y pimienta negra molida al gusto

Preparación:

1. Prepara tu área de trabajo.
2. Realiza una cruz en la parte superior de los tomates, sumérgelos por 12 segundos en agua hirviendo, retira y coloca en agua fría con hielo. Quita la piel y las semillas y corta en cubos medianos.
3. Corta la cebolla en julianas finas.
4. Parte las aceitunas por la mitad.
5. Corta el perejil en julianas muy finas.
6. Pon a hervir el agua con sal y agrega la pasta por 9 minutos o como indique el empaque.
7. Agrega 2 cucharadas de Aceite Ideal Premium Blend a la pasta y deja enfriar.
8. Mezcla todos los ingredientes.
9. Sazona con sal y pimienta.
10. Decora con hojas de Lechugas Mixtas.

Pizza Marinera

Tiempo	Porciones
50 min	8
Calorías	Proteína
247 Kcal	8 g
Dificultad	Grasas
Media	10 g
Carbohidratos	
31 g	

Ingredientes:

- 250 gramos de harina dura
- 150 ml de agua
- 5 gramos de sal
- 1 gramo de levadura fresca
- 1 cucharada de Aceite Ideal Canola

Ingredientes para la Salsa:

- 250 gramos de tomates
- 50 gramos de cebolla
- 40 ml de agua
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de Aceite Ideal Canola
- Orégano
- Albahaca
- Sal y Pimienta al gusto

Ingredientes para la Cobertura:

- 100 gramos de queso mozzarella
- 100 gramos de camarón
- 1 cucharada de Aceite Ideal Canola

Preparación:

1. Cocina los vegetales en 1 taza de agua y licua.
2. Sofríe con Aceite Ideal Canola y sazona con las hierbas, sal y pimienta.
3. Prepara una superficie plana, para la masa: Amasa los ingredientes durante 10 minutos.
4. Deja reposar la masa por 30 minutos.
5. Dependiendo del tamaño de la pizza que deseas realizar divide la masa.
6. Deja fermentar por 2 horas a temperatura ambiente, dentro de un recipiente cerrado.
7. Deja fermentar por 24 horas en el refrigerador.
8. Saltea los camarones con Aceite Ideal Canola, sazona y reserva.
9. Estira la masa, rocía el molde con Aceite Ideal Canola, coloca la masa, salsa, queso y camarones.
10. Rocía con el Aceite Ideal Canola y hornea por 30 minutos a 240 grados centígrados.
11. Sirve caliente y disfruta.

Beneficios Nutricionales:

Excelente fuente de vitamina D que regula la absorción del calcio y fósforo, esencial para tener huesos y dientes fuertes.

Comida Sana toda la Semana con Ideal

Tiempo	Porciones
30 min	4
Calorías	Proteína
612 Kcal	15 g
Dificultad	Grasas
Media	55 g

Carbohidratos
15 g

Dedos de pescado
En salsa tártara

Ingredientes:

- 1 libra de Pescado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de Aceite Ideal Girasol
- Jugo de medio limón

Ingredientes Empanizado a la inglesa:

- 1 huevo batido
- 40 gramos de Harina
- 50 gramos de panco (empanizado oriental)
- Sal, pimienta, paprika y curry al gusto
- ¼ taza de Aceite Ideal girasol

Ingredientes para la Cobertura:

- 225 ml de mayonesa
- 30 gramos de pepinillo
- 60 gramos de cebolla
- 25 ml de mostaza Dijon
- 30 gramos de alcaparras
- 20 gramos de perejil
- 1 huevo duro
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Prepara tu área de trabajo.
2. Corta el pescado en bastones gruesos.
3. Marina por unos minutos con 2 cucharadas de Aceite Ideal Girasol, jugo de limón sal y pimienta. Reserva en refrigeración.
4. Cocina el huevo por 21 minutos partiendo de agua fría, cuando este completamente cocido pela, enfría y pica finamente.
5. Para la salsa tártara: Pica los pepinillos y la cebolla finamente.
6. Pica el perejil en julianas finas.
7. Mezcla todos los ingredientes y reserva en refrigeración.
8. Para el pescado: Marina unos minutos y reserva en frío.
9. Mezcla la harina con paprika, curry, sal y pimienta
10. Bate el huevo.
11. Pasa el pescado por harina, huevo y panco (empanizado oriental).
12. Fríe en abundante Aceite Ideal Girasol.
13. Coloca en papel absorbente.
14. Sirve con la salsa tártara.

Beneficios Nutricionales:

Buena fuente de vitamina A y K que fortalecen tu sistema inmunológico.

Comida Sana toda la Semana con Ideal

Brochetas De pollo

Tiempo	Porciones
30 min	4
Calorías	Proteína
449 Kcal	54 g
Dificultad	Grasas
Baja	22 g

Carbohidratos
8 g

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- 3 cucharadas de jugo de naranja
- 4 cucharadas de Aceite Ideal Soya
- 1 cucharada de ajo picado (3 dientes)
- 2 cucharaditas de chile en polvo (preferiblemente 1 cucharadita regular 1 cucharadita de ancho)
- 2 cucharaditas de comino molido
- 3 cucharadas de cilantro fresco picado, y más para decorar
- 1 cucharadita de sal
- 3/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada en cubos
- 1 cebolla grande pelada y cortada en cubos
- 12 tomatitos cherry
- 3 pimientos morrones (preferiblemente 1 rojo, 1 amarillo, 1 verde), sin corazón y cortados en cubos.

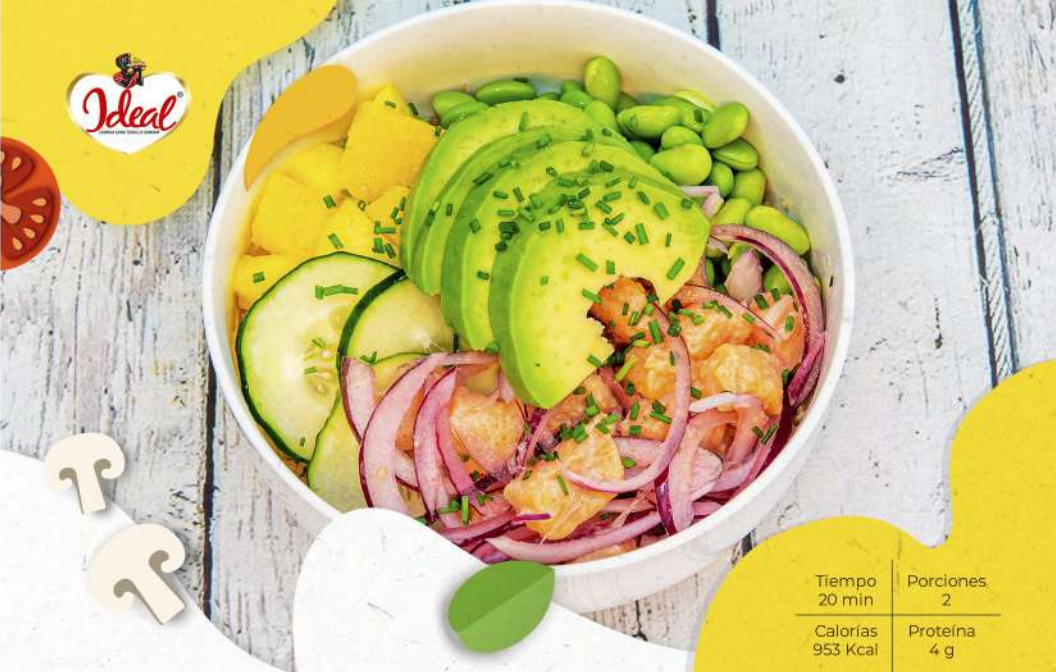
Preparación:

1. Prepara tu área de trabajo.
2. En un tazón, mezcla la ralladura de limón, jugo de limón, Aceite Ideal Soya, ajo, chile en polvo, comino, cilantro, sal y pimienta al gusto.
3. Coloca el pollo en una bolsa desechable que se pueda sellar y luego vierte la mezcla de especies sobre el pollo.
4. Sella la bolsa mientras eliminas el exceso de aire, frota la mezcla sobre el pollo y transfiérelo al refrigerador y deja marinar al menos 1 hora o hasta 6 horas.
5. Coloca en un sartén 2 cucharadas de Aceite Ideal Soya a fuego medio-alto y fríe el pollo hasta que quede doradito y cocido por dentro, aproximadamente 5 min de cada lado.
6. Por otro lado, en una sartén agrega una cucharada extra de Aceite Ideal Soya y saltea todos los vegetales.
7. Ya que tengas todo listo, agrega el pollo y los pimientos en las brochetas.
8. Sirve caliente, agrega cilantro y lo puedes acompañar de guacamole o servir en tortillas calientes.

Beneficios Nutricionales:

Adecuado aporte de proteína de alto valor biológico y bajo aporte de grasas saturadas.

Comida Sana toda la Semana con Ideal



Carpaccio Tropical

Tiempo	Porciones
20 min	2
Calorías	Proteína
953 Kcal	4 g
Dificultad	Grasas
Baja	91 g

Carbohidratos
35 g

Ingredientes:

- 1 Aguacate
- 1 Mango pequeño
- 4 Champiñones
- ½ Taza de Tomates Cherry
- ½ unidad pequeña de Cebolla Morada
- 1 Limón
- 2 cucharadas de Alcaparras
- 4 Cucharadas de Aceite Ideal Premium Blend
- 1 Taza de Tortilla de maíz cortada en tiras
- ½ Taza de Aceite Ideal Canola
- Sal al gusto

Preparación:

1. Corta el aguacate, mango, cebolla morada y champiñones en lascas muy finas.
2. Corta los tomates cherry por la mitad.
3. Corta tiras de tortillas de maíz y fríe con Aceite Ideal Canola.
4. Para la vinagreta a la oliva: Mezcla con un batidor las alcaparras con jugo de limón, Aceite Ideal Premium Blend y sal al gusto.
5. Para servir: Coloca en un plato todos los ingredientes y adereza con vinagreta.

Beneficios Nutricionales:

Excelente aporte de vitamina A, y grasas saludables como omega 3, 6 y 9 que previenen enfermedades cardiovasculares.

Comida Sana toda la Semana con Ideal

Pollo Grillado
al romero y limón

Tiempo 45 min	Porciones 2
Calorías 727 Kcal	Proteína 35 g
Dificultad Baja	Grasas 60 g
Carbohidratos 13 g	

Beneficios Nutricionales:

Excelente fuente de proteína de alto valor biológico que te ayudará a mantener tu masa muscular.

Ingredientes:

- 2 Filetes de pechuga de pollo
- ½ Taza de Aceite Ideal Soya
- 2 tallos de Romero fresco picado
- 3 Limones
- 1 Papa con cascara cortada en tiras finas
- 1 Zucchini en lascas gruesas
- 4 lascas de Queso panela (opcional)
- Sal al gusto

Preparación:

1. Marina el pollo con 3 cucharadas de Aceite Ideal Soya, romero, jugo de limón y sal por 30 minutos como mínimo.
2. Coloca en una parrilla a fuego bajo y cocina por 7 minutos de cada lado aproximadamente.
3. En una olla coloca el resto de Aceite Ideal Soya y sofríe las papas cortadas en tiras hasta que estén ligeramente doradas. Retira las papas con mucho cuidado del aceite, coloca en papel anti grasa y añade sal.
4. Coloca el zucchini en lascas en la parrilla y cocina por 30 segundos de cada lado.
5. Para servir: Coloca el zucchini como cama de los filetes de pollo y acompaña con las tiras de papa fritas.

Comida Sana toda la Semana con Ideal

Tiempo	Porciones
40 min	4
Calorías	Proteína
431 Kcal	7 g
Dificultad	Grasas
Baja	36 g

Carbohidratos
20g

Chimichanga Vegetariana

Ingredientes:

- 4 Tortillas de harina pequeñas
- ½ Taza de Aceite Ideal Canola
- 4 Champiñones en lascas
- ½ Taza de Queso mozzarella
- ½ unidad pequeña de Cebolla morada en tiras finas
- 1 Chile pimiento pequeño en tiras
- 1 Aguacate
- 1 Tomate sin semillas en cuadros
- 1 Limón
- 4 hojas de Lechuga en tiras
- 1 cucharadita de Cilantro fresco
- 1 Cucharada de Crema (Opcional)
- Sal al gusto

Preparación:

1. En una sartén coloca 4 cucharadas de Aceite Ideal Canola y sofríe los champiñones, cebolla y chile pimiento, cocina por 4 minutos aproximadamente o hasta que todo este levemente dorado.
2. Coloca en un recipiente el sofrito y agrega queso mozzarella.
3. Rellena las tortillas de harina con la mezcla y dobla en forma de burritos.
4. En una sartén coloca nuevamente Aceite Ideal Canola y sofríe la tortilla donde está el dobles por 30 segundos aproximadamente e ir dando vueltas hasta que este levemente dorada la tortilla de todos sus lados.
5. Extrae las chimichangas con papel absorbente con mucho cuidado y reserva.
6. Realiza un guacamole con tomate, jugo de limón, cilantro fresco y sal.
7. Para servir: Acompaña con guacamole estilo mejicano, hojas de cilantro fresco, tiras de lechuga y crema (opcional).

Beneficios Nutricionales:

Adecuado aporte de vitamina A, C y vitaminas del complejo B que refuerzan tu sistema inmunológico y te proporcionan energía.

Comida Sana toda la Semana con Ideal

Tiempo	Porciones
30 min	2
Calorías	Proteína
861 Kcal	16 g
Dificultad	Grasas
Baja	86 g

Carbohidratos
7 g

Pescado en salsa de Aceitunas

Beneficios Nutricionales:

Excelente fuente de ácidos grasos omega 3, 6 y 9 indispensable para cuidar tu salud cardiovascular.

Ingredientes:

- 2 filetes de pescado (Tilapia o Mero)
- 4 1/2 cucharadas de Aceite Ideal Girasol
- ½ Taza de Aceitunas verdes o negras
- 1 cucharada de Cilantro fresco
- ½ cebolla blanca pequeña
- 1 Limón
- ½ chile jalapeño sin semillas (Opcional)
- 6 unidades de Miltomate grande
- 1 Diente de ajo
- Sal al gusto

Preparación:

1. Licua con Aceite Ideal Girasol las aceitunas vedes o negras, cilantro fresco, cebolla blanca, jugo de limón, chile jalapeño (opcional), ajo y miltomate. Sazona con sal.
2. Por aparte coloca en una sartén Aceite Ideal Girasol y sofríe los filetes de pescado por aproximadamente 2 minutos de cada lado.
3. Agrega la mitad de la salsa de aceitunas que se licuo con anterioridad a los filetes de pescado y cocina por 4 minutos más a fuego bajo. Rectifica sazón con sal y pimienta (opcional).
4. Para servir: Coloca en un plato los filetes de pescado y agrega el resto de la salsa de aceitunas fresca en la parte superior de los filetes o por aparte.

Comida Sana toda la Semana con Ideal

Alitas a las brasas con chimichurri

Tiempo	Porciones
45 min	3
Calorías	Proteína
538 Kcal	17 g
Dificultad	Grasas
Baja	51 g

Carbohidratos
4 g

Beneficios Nutricionales:

adecuado aporte de vitaminas del complejo B que te proporcionarán energía.

Ingredientes:

- 1 libra de Alitas crudas
- ½ Taza de Aceite Ideal Premium Blend
- 2 cucharadas de Perejil Fresco picado
- 1 cucharada de Orégano seco
- ½ Taza de Chile pimiento fresco en cuadros pequeños
- 1 limón
- 1 Diente de ajo picado
- 2 cucharadas de Vinagre blanco
- 1 cucharadita de Picante en polvo
- Sal al gusto

Preparación:

1. Mezcla en un recipiente Aceite Ideal Premium Blend, perejil fresco, chile pimiento, orégano, jugo de limón, ajo, vinagre blanco, picante en polvo y sazona con sal y pimienta (opcional).
2. Agrega parte del chimichurri a las alitas crudas.
3. Coloca en una parrilla o plancha a fuego bajo por 4 minutos aproximadamente de cada lado y añade chimichurri poco a poco.
4. Para servir: Coloca las alitas asadas en un plato y acompaña con chimichurri Premium Blend.

Comida Sana toda la Semana con Ideal

Wrap con aderezo de chipotle y cilantro

Tiempo	Porciones
45 min	2
Calorías	Proteína
698 Kcal	9 g
Dificultad	Grasas
Baja	67 g

Carbohidratos
16 g

Beneficios Nutricionales:

Buena fuente de vitamina A y K que fortalecen tu sistema inmunológico.

Ingredientes:

- 2 tortillas de harina medianas
- 4 hojas de lechuga iceberg(bola) en tiras
- 1 filete/lata de pollo a la plancha o atún blanco
- 1 aguacate en lascas
- 6 Tomates Cherry cortados por la mitad
- 1 huevo fresco
- 1 Taza de Aceite Ideal Girasol
- 1 cucharadita de Chile chipotle en adobo
- 3 tallos de cilantro fresco
- 2 dientes de ajo freso
- ½ cebolla blanca pequeña
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharada de agua tibia
- Sal al gusto

Preparación:

1. En una licuadora agrega el huevo completo y licua a velocidad baja, añade poco a poco el Aceite Ideal Girasol hasta formar una mayonesa casera, cuando tenga consistencia de mayonesa agrega mostaza, chile chipotle, cilantro, ajo, cebolla blanca, vinagre, agua tibia, jugo de limón y sal. Reserva
2. En una sarten o plancha cocina el pollo por 3 minutos aproximadamente de cada lado con Aceite Ideal Girasol y reserva.
3. Para armar la wrap coloca en la tortilla de harina pre calentada aderezo de chipotle y cilantro como base, posteriormente lechuga cortada en tiras, lascas de aguacate, tiras de pollo a la plancha o atún blanco y tomates cherry.
4. Para servir: Acompaña con un poco de aderezo de chipotle y cilantro.

Comida Sana toda la Semana con Ideal

Tiempo	Porciones
35 min	4
Calorías	Proteína
387 Kcal	5 g
Dificultad	Grasas
Media	25 g

Carbohidratos
35 g

Pie frito de piña y coco

Ingredientes:

- 4 unidades de Tortilla de harina
- 1 Taza de piña Hawaiana en cuadros
- 2 cucharadas de Crema de coco
- 2 cucharadas de Coco rallado deshidratado dorado
- 6 cucharadas de Queso crema
- 2 cucharaditas de Canela en polvo
- 2 cucharadas de Azúcar morena
- ¼ Taza de Aceite Ideal Maíz

Preparación:

1. Coloca en un recipiente el queso crema, la crema de coco, el coco deshidratado levemente dorado, 1 cucharadita de canela, piña hawaiana en cubos y mezcla. Reserva el relleno.
2. Coloca el relleno en medio de cada una de las tortillas de harina y enrolla.
3. Calienta el Aceite Ideal Maíz en una sartén y cuando ya esté caliente dora cada una de las tortillas de ambos lados, retira del aceite las tortillas y coloca en papel absorbente.
4. En un recipiente mezcla la azúcar morena y una cucharadita de canela en polvo, pasa cada una de las tortillas ya fritas en esta mezcla y sirve.
5. Para servir: sirve calientes y espolvorea con azúcar y canela en la parte superior.

Beneficios Nutricionales:

Excelente fuente de vitamina E que actúa como antioxidante.

Ideal®

COMIDA SANA TODA LA SEMANA

www.aceiteideal.com/nutricionista-ideal/