

RECETARIO DE

# Primavera



Comienza la estación del año de la alegría, la primavera; reaparecen las flores, los árboles vuelven a reverdecer, y con el clima cálido, llevamos hasta tu mesa estas recetas de **La Huerta** que seguramente a tu familia le encantaran.



Caldo de camarón estilo cantina

Ceviche de atún y mango

Elotes Búfalo estilo alitas

Ensalada de campesina  
con arroz y camarones

Ensalada de nopales con salmón

Frozen mezcalito de fresa

# Caldo de camarón estilo cantina

de 4 a 6 porciones  
45 min

## INGREDIENTES

250 g	<b>Mezcla Cortadillo La Huerta</b>	¼ pieza	Cebolla blanca
200 g	Camarón seco	2 dientes	Ajo
250 g	Camarones frescos	1 ½	Agua
4 piezas	Jitomates cortado en cuartos	2 ramas	Epazote
4 piezas	Chiles guajillos desvenados	2 cucharadas	Aceite
2 piezas	Chile chipotle seco	Al gusto	Sal y pimienta

## PROCEDIMIENTO

- Calentar en una cacerola el aceite, acitronar el ajo y la cebolla.
- Agregar los jitomates, los chiles, los camarones secos y medio litro de agua, cocinar por 12 minutos, licuar y colar.
- Regresar a la cacerola lo licuado, añadir el resto del agua y hervir por 10 minutos.
- Agregar la **Mezcla Cortadillo La Huerta**, los camarones frescos, y el epazote.
- Sazonar al gusto con sal y pimienta.
- Cocinar hasta que los camarones estén bien cocidos, servir.

## NOTAS

---

---

---

La Huerta.



Cosecha una vida saludable.



# Ceviche de atún y mango

de 6 a 8 porciones  
30 min

## INGREDIENTES

2 piezas	Medallones de atún fresco cortado en cubos de 2x2	2 cucharadas	Cilantro picado
250 g	<b>Mango La Huerta</b> previamente descongelado	½ taza	Jugo de limón
2 piezas	Rábanos en rodajas	½ taza	Jugo de naranja
½ taza	Cebolla morada en juliana	2 cucharadas	Aceite de oliva
		Al gusto	Sal y pimienta

## PROCEDIMIENTO

Coloca en un recipiente los cubos de atún y vierta encima los jugos, deja esta preparación 20 minutos en el refrigerador, moviendo de vez en cuando con una cuchara.

Agrega al atún marinado, el mango, la cebolla morada, el cilantro, los rabanos y el aceite de oliva; sazona con sal y pimienta, incorpora muy bien.

## NOTAS

---

---

---

La Huerta.

Cosecha una vida saludable.



# Elotes Búfalo estilo alitas



de 4 a 6 porciones  
45 min

## INGREDIENTES

4 piezas	<b>Elote entero La Huerta</b>	Cantidad necesaria	Aceite para freír
300 g	previamente descongelados	1 taza	Salsa para alitas búfalo
1 cucharada	Harina de trigo	½ taza	Queso fresco rallado
2 cucharadas	Ajo en polvo	2 cucharadas	Cilantro picado
Al gusto	Paprika en polvo	Al gusto	Aderezo blue cheese
	Sal y pimienta		

## PROCEDIMIENTO

Calentar en una cacerola el aceite, en un bowl mezclar la harina, el ajo en polvo, la paprika y sazonar con sal y pimienta. En esta mezcla de harina sazonada, revolver bien los elotes y meter al aceite caliente hasta que estén bien doraditos, retirar del aceite.

Servir con salsa para alitas búfalo, un poco de queso rallado y cilantro picado.

## NOTAS

---

---

---



# Ensalada de campesina con arroz y camarones

de 4 a 6 porciones  
20 min

## INGREDIENTES

500 g	<b>Campesina con arroz La Huerta</b>	¼ taza	Cebolla morada cortada en juliana
6 piezas	Camarones medianos	10 hojas	Arúgulas o lechugas mixtas
2 cucharadas	Mantequilla	¼ taza	Aceite de oliva
2 dientes	Ajo picados	2 cucharadas	vinagre de manzana
8 piezas	Aceitunas negras cortadas en rodajas	Al gusto	Sal y pimienta
6 piezas	Jitomate cherry cortados por la mitad		

## PROCEDIMIENTO

En una cacerola calentar la mantequilla, acitronar los ajos y cocinar los camarones, sazonar con sal y pimienta. Reservar los camarones. En la misma cacerola cocinar la Campesina con Arroz siguiendo las instrucciones del empaque. Dejar enfriar.

En un platón servir el arroz con los camarones, agregar las aceitunas, los jitomates cherry, la cebolla morada y la arúgula; sazonar con el aceite de oliva y el vinagre.

## NOTAS

---

---

---

La Huerta.



Cosecha una vida saludable.



# Ensalada de nopales con salmón

de 2 a 4 porciones  
45 min

## Ingredientes para ensalada:

- 250 g **Nopal en cubo La Huerta** previamente descongelado
- ½ taza Jitomate cortado en cubitos
- 2 cucharadas Cebolla morada picada
- 1 cucharada Cilantro picado
- ½ pieza Limón (el jugo)
- 1 cucharada Aceite de oliva
- Al gusto Sal y pimienta

## Ingredientes para ensalada:

- 250 g Salmon cortado en cubos de 2x2 cm
- 1 cucharada Aceite de oliva
- Al gusto Sal y pimienta

## Ingredientes para puré de aguacate:

- 2 piezas Aguacate (la pulpa)
- ½ cucharada Aceite de oliva
- Al gusto Sal y pimienta

## PROCEDIMIENTO ENSALADA

En un bowl incorporar todos los ingredientes, sazonar con sal y pimienta. Revolver muy bien.

## PROCEDIMIENTO PURÉ DE AGUACATE

En un bowl incorporar todos los ingredientes, sazonar con sal y pimienta. Revolver muy bien.

## NOTAS

---

---

La Huerta.

Cosecha una vida saludable.®



# Frozen mezcalito de Fresa

5 min

## INGREDIENTES

- 1 taza **Fresas La Huerta** congeladas
- 2 oz Mezcal
- 1 taza Jugo de naranja
- 1 cucharada Azúcar
- ½ oz Jugo de limón

## PROCEDIMIENTO ENSALADA

Licuar todos los ingredientes y servir.

## NOTAS

---

---

---

La Huerta.

Cosecha una vida saludable!





Cosecha una vida saludable.\*

[lahuerta.com.mx](http://lahuerta.com.mx)



**DESCARGA EL RECETARIO**

