






Ines®

RECETARIO 2023

   InesProductosNaturales

 Para cocinar a temperatura **MEDIA**
Sabor: **INTENSO**



CONTENIDO

Eat your greens.....	3
Ensalada thai.....	4
Hazlo deli, atrévete a crear.....	5
Buddha noodles.....	6
Salmón cajún.....	7
Pasta al cilantro con limón.....	8
Baguettes beef.....	9
Camarones crujientes.....	10
Haz match con tus platillos.....	11
Arroz salvaje reinventado.....	12
Pan con aceite de oliva y chía.....	13
Un dulce antojo.....	14
Tarta de manzana con nieve.....	15
Muffins de plátano y avena.....	16
Para el calorcito.....	17
Agua de limón con pepino.....	18



Eat your greens

Ensalada thai

Ensalada de chía





ENSALADA THAI

¡Una mezcla de sabores TOP!

INGREDIENTES

- * Lechugas mixtas
- * 1 pechuga de pollo aplanada y en tiritas
- * ½ taza de cacahuates dorados
- * 1 paquete de fideos de arroz
- * 1 taza de ejotes chinos
- * 1 taza de zanahoria rallada
- * 1 mandarina en gajos
- * 2 cucharadas de **aceite de cacahuete Inés®**

TOPPINGS

- * ½ taza de crema de cacahuete
- * Jugo de 1 limón
- * 3 cucharadas de **aceite de ajonjolí extra virgen Inés®**
- * 2 cucharadas de soya
- * 1 cucharada de vinagre de arroz
- * 3 cucharadas de miel de abeja
- * 1 cucharada de jengibre picado
- * ¼ de taza de cilantro
- * 1 cucharada de salsa sriracha
- * 1 cucharada de agua
- * ¼ de taza de **aceite de aguacate Inés®**
- * ¼ de taza de **aceite de oliva extra virgen Inés®**

MODO DE PREPARACIÓN

Para preparar este exquisito aderezo debes licuar la crema de cacahuete, limón, **aceite de ajonjolí extra virgen Inés®**, soya, vinagre de arroz, miel, jengibre, cilantro, sriracha y añadir una cucharada de agua. Cuando estén completamente mezclados, agrega aceite de aguacate y oliva a tu gusto para dar el toque final.

Después, debes salpimentar las tiritas de pollo y freírlas en **aceite de cacahuete Inés®**; mientras, agrega los cacahuates a un sartén y déjalos dorar. Una vez que esté todo listo, mezcla en un recipiente e incluye la zanahoria rallada, mandarina, los ejotes chinos y los fideos de arroz. Sirve las porciones que desees y dale un plus con el aderezo que preparaste, añádelo a tu gusto y...

¡Deleita tu paladar con este equilibrio de sabor!



PORCIONES
6 - 8



Hazlo deli, atrévete a crear

Buddha noodles

Salmón cajún

Pasta al cilantro con limón

Baguettes beef

Camarones crujientes





BUDDHA NOODLES

¡Para ese antojo picosito!

INGREDIENTES

- * 250 g de espagueti cocido
- * **Aceite de ajonjolí extra virgen picante Inés®**
- * ½ taza de floretes de brócoli
- * 5 espárragos (cortados en tres partes)
- * 1 zanahoria rallada
- * ½ taza de acelgas o espinacas picadas
- * 2 pechugas de pollo fileteadas ó 10 camarones limpios
- * Paprika
- * 1 cucharada de mantequilla

TOPPING

- * 3 cucharadas de crema de cacahuete
- * 3 cucharadas de salsa de soya
- * 2 cucharadas de **aceite de ajonjolí extra virgen picante Inés®**
- * 1 cucharada de miel de abeja
- * 1 cucharada de jugo de lima o un limón
- * 1 ajo prensado

MODO DE PREPARACIÓN

Coloca la crema de cacahuete, tres cucharadas de salsa de soya, 1 cucharada de **aceite de ajonjolí extra virgen picante Inés®**, miel de abeja, jugo de un limón o media lima y un ajo prensado en un recipiente, mézclalos perfectamente hasta conseguir la consistencia ideal para tu salsa.

En un sartén (de preferencia uno profundo), pon un poco de **aceite de ajonjolí extra virgen picante Inés®** y mantequilla. Baña el camarón o pollo con un poco de paprika y ponlo en el sartén a cocerse. Una vez listos, retira del fuego y reserva. En ese mismo sartén prepara los vegetales con un poco de limón y pimienta, una vez listos, retira del fuego.

Después, pon el espagueti ya cocido con un poco más de aceite de ajonjolí e incorpora poco a poco la salsa hasta que se integre bien y vacía tu proteína y vegetales. Sirve tus porciones bien calientes y...

¡A chuparse los dedos!



PORCIONES

2





SALMÓN CAJÚN

¡Una explosión de sabor!

INGREDIENTES

- * 1 salmón 200-220 g
- * ¼ de taza **aceite comestible puro de pepita de uva Inés®**
- * 2 cucharadas de paprika
- * 1 cucharada de ajo en polvo
- * 1 cucharada de cebolla en polvo
- * 1 cucharadita de pimienta cayena
- * Sal y pimienta

MODO DE PREPARACIÓN

Para preparar la salsa, vierte ¼ de taza de **aceite comestible puro de pepita de uva Inés®**, dos cucharadas de paprika, una cucharada de ajo en polvo, una cucharadita de pimienta cayena y mezcla bien hasta obtener la consistencia deseada. Añade sal y pimienta a tu gusto.

Después, con un tenedor, pica un poco el filete de salmón. Vacía ¾ de la salsa sobre el salmón y reserva el ¼ sobrante para vaciar al final de la cocción. Puedes dejar reposar el salmón en la salsa 30 minutos aproximadamente en el refrigerador o cocinarlo. Dependiendo del grosor del salmón, sus tiempos de preparación pueden variar. También puedes prepararlo en tu freidora de aire a 180 °c por 10 minutos o en horno convencional a 180 °c por 20 o 25 minutos.

¡Saludable, rápido y riquísimo!



PORCIONES

1





PASTA AL CILANTRO CON LIMÓN

La textura perfecta y un sabor inigualable

INGREDIENTES

Para la pasta

- * 250 g de pasta cocida (puede ser espagueti)
- * ½ taza de agua de la cocción de la pasta
- * ¼ de cucharadita de **limón deshidratado en polvo Inés®**
- * ¼ de taza de crema líquida de leche
- * 2 tazas de hojas de cilantro
- * 3 dientes de ajo picados o prensados
- * ¼ de taza de queso parmesano
- * ¼ de taza de **aceite de oliva extra virgen Inés®**
- * 2 cucharadas de mantequilla
- * Sal y pimienta

Para el pollo

- * 3 pechugas de pollo delgadas *
- * ¼ de taza de **aceite de oliva extra virgen Inés®**
- * 1 cucharada de paprika

*NOTA: SE PUEDE USAR TAMBIÉN CAMARÓN.

MODO DE PREPARACIÓN

En un recipiente deja marinando las pechugas de pollo con el **aceite de oliva extra virgen Inés®** y la cucharada de paprika, si gustas puedes agregar un poco de sal y pimienta. Mientras se marina el pollo, prepararemos la salsa de la pasta. En un procesador agrega los dientes de ajo, el **aceite de oliva extra virgen Inés®**, el **polvo de limón deshidratado Inés®**, las dos tazas de cilantro, el agua de la cocción de la pasta y la crema líquida de leche.

Después, en un sartén caliente, coloca las pechugas de pollo hasta que se cocinen por completo y corta en fajitas. En una olla profunda, agrega dos cucharadas de mantequilla y espera a que se derritan a fuego bajo. Después, añade la salsa de la pasta y una vez que se caliente (sin dejar hervir, ya que queremos conservar la frescura), ve incorporando poco a poco el espagueti. Al final, puedes decidir si incorporas el pollo o al servir, lo colocas sobre el espagueti.

¡Provechito!



PORCIONES
3 - 4





BAGUETTES BEEF

¡Sumérgete en su exquisito sabor!

INGREDIENTES

- * 1 lata de consomé de res
- * 1 taza de agua
- * 1 cebolla fileteada
- * 3 cucharadas de **aceite de oliva extra virgen Inés®**
- * 1 cucharada de mantequilla
- * 2 cucharaditas de jugo sazonador
- * 600 gr de roast beef (puedes elegir rib eye también)
- * 12 rebanadas de queso provolone
- * 6 baguettes individuales
- * Mostaza dijon
- * Sal y pimienta

MODO DE PREPARACIÓN

Precalienta tu horno a 180 °C. Después, agrega en tu sartén tres cucharadas de **aceite de oliva extra virgen Inés®**, una cucharada de mantequilla y una cebolla fileteada hasta que se caramelicé, mueve constantemente y déjala a fuego lento. Añade el consomé de res, el jugo sazonador y la taza de agua, deja que hierva un poco para que se concentren todos los sabores. Coloca el roast beef dentro del caldo por tres minutos hasta que esté cocido, saca la carne del jugo y escúrrela.

Después, abre el pan o baguette a la mitad y úntalos con un poco de mostaza dijon y mantequilla. Acomódalos en una charola para hornear, rellénalos con la carne y dos rebanas de queso por porción. Mételes al horno hasta que el queso se derrita y sírvelos con el caldo de res para dippear.



PORCIONES
6





CAMARONES CRUJIENTES (ESTILO THAI) ¡Sí o sí los tienes que probar!

INGREDIENTES

Para la vinagreta

- * 2 dientes de ajo pelados
- * 1 manojo de cilantro con todo y tallos
- * 1/2 taza de **aceite de ajonjolí tostado Inés®**
- * 4 cucharadas de soya
- * 10 limones (jugo)

Para los camarones

- * 5 piezas de camarones medianos (limpios)
- * 100 gr de pasta cocida
- * 2 cucharadas de **ajonjolí tostado Inés®**
- * Aceite para freír

MODO DE PREPARACIÓN

Para preparar la vinagreta, coloca en tu licuadora dos dientes de ajo, el manojo de cilantro completo, suficiente **aceite de ajonjolí tostado Inés®**, cuatro cucharadas de soya y el jugo de los 10 limones. *No seas codo con tus ingredientes, échale a tu gusto*, licúa todo y deja reservar.

Después, limpia los camarones sin retirar la cola, una vez limpios, envuélvelos con la pasta y fríelos en aceite bien caliente sin sobre cocinar (el color de la pasta te va a indicar cuando estén listos). Deja escurrir el exceso de grasa y sírvelos con la vinagreta que preparaste al inicio. Por último, dale ese toque doradito añadiendo un poco de ajonjolí tostado.

¡Wow con lo sabroso, desde Tailandia hasta tu mesa!



PORCIONES

1





Haz *match* con tus platillos

Arroz salvaje reinventado

Pan con aceite de oliva y chía



ARROZ SALVAJE REINVENTADO

Pruébalo y enamórate *de su sabor*

INGREDIENTES

- * 2 tazas de arroz blanco cocido
- * 250 g de tocino
- * 2 ramas de apio (picado muy finito)
- * ¾ de taza de nuez picada
- * ¼ de taza de perejil (picado)
- * 2 cucharadas de soya
- * 2 cucharadas de **aceite de cacahuete tostado Inés®**

MODO DE PREPARACIÓN

Prepara las dos tazas de arroz blanco de forma normal; después, fríe el tocino y pícalo en trozos pequeños.

Calienta el **aceite de cacahuete tostado Inés®** en un sartén y pon a freír el apio y las nueces moviendo constantemente hasta que se doren un poco. Luego agrega el arroz, el tocino y mezcla todo muy bien, cuida que no se pegue. Termina incorporando el perejil y las dos cucharadas de soya para dar un toque exquisito de sabor.

¡Sirvelo bien caliente y sorprende a todos con este platillo!



PORCIONES
10



PAN CON ACEITE DE OLIVA Y CHÍA



¡Un panecito y se te reinicia la vida!

INGREDIENTES

- * 250 g de harina
- * 7 g de levadura seca
- * 1 pizca de sal
- * 170 ml agua tibia
- * 2 cucharadas (30 ml) de **aceite de oliva extra virgen Inés®**
- * 4 cucharadas de **chía molida Inés®**

MODO DE PREPARACIÓN

Mezcla sin batir demasiado la harina, la levadura y el agua, cuando se empieza a formar una masa, agrega la sal. Vuelve a mezclar, déjala reposar por 10 minutos aproximadamente y tápala con plástico. Después, sácala y pónchala en el mismo recipiente, agrega el **aceite de oliva extra virgen Inés®** y vuelve a unir toda la masa. Una vez más, tápala y deja fermentar hasta que doble su tamaño. Saca por última vez el contenido y divídelo en bollos chicos o en dos grandes, bolea y añade una cucharada de harina con un poco de agua. Mete los bollos hasta que se cubra la parte de encima de cada uno y espolvoréalos con **chía molida Inés®**.

Ponlos en una charola con papel encerado y deja fermentar una vez más, por último, hornea a 180 °C por 15 minutos. Déjalos enfriar y deleita tu paladar con un panecito que podrá acompañar cualquiera de tus creaciones.



PORCIONES
10



Un dulce antojo

Tarta de manzana con nieve
Muffins de plátano y avena





TARTA DE MANZANA CON NIEVE

¡Vale la pena pecar!



INGREDIENTES

- * 2 manzanas verdes
- * 2 cucharadas de canela
- * 4-8 cucharadas de azúcar
- * 1 pizca de nuez moscada

TOPPINGS

- * 1 taza de avena
- * 1/2 taza de **linaza en polvo Inés®**
- * 4 cucharadas de harina integral
- * 1 barra de mantequilla a temperatura ambiente

MODO DE PREPARACIÓN

Quita el centro de las manzanas y cortarlas en cubos pequeños sin quitarles la cáscara. En un recipiente lo suficientemente grande para que puedas mezclar los ingredientes cómodamente, agrega la canela, el azúcar y la nuez moscada. Deja reservar.

Para preparar el topping, coloca la avena, 1/2 taza de **linaza en polvo Inés®**, cuatro cucharadas de harina integral y la barra de mantequilla a temperatura ambiente en una superficie plana y mezcla con tus manos todo hasta integrarlos y conseguir una textura arenosa.

Precaliente tu horno a 150 °C. Después, en un refractario que se pueda hornear, acomoda las manzanas y encima agregar el topping que preparaste. Deja hornear de 25 a 30 minutos y sírvelo con una bola de nieve de vainilla que le dará un toque exquisito.



PORCIONES
4





BANANA MUFFINS

¡Un postrecito que no falla!

INGREDIENTES

- * 3 plátanos
- * 2 tazas de harina de avena
- * 1/3 de taza de **aceite de coco Inés®**
- * 1/3 de taza de miel
- * 2 huevos
- * ¼ de taza de leche
- * 1 cucharadita de polvo para hornear
- * 1 cucharadita de vainilla
- * 1 cucharadita de canela en polvo
- * ¼ taza de nuez picada

MODO DE PREPARACIÓN

Haz puré los 3 plátanos y después agrega 1/3 de taza de miel, ¼ de taza de leche, dos huevos y una cucharadita de vainilla. Incorpora todo sin sobre batir. Ahora, añade dos tazas de harina de avena, una cucharadita de polvo para hornear, una cucharadita de canela y mezcla una vez más.

Por último, coloca el **aceite de coco Inés®** (en estado líquido) y la nuez. Vierte todo en un molde previamente engrasado y deja hornear a 160 °C por 45 minutos, introduce un palillo y cuando salga completamente limpio estará listo.

¡Disfruta!



PORCIONES
6



Para el *calorcito*

Agua de limón con pepino





AGUA DE LIMÓN CON PEPINO

¡No es la típica agua de limón!

INGREDIENTES

- * 6 tazas de agua
- * 2 tazas de pepino sin cascara
- * 4 cucharadas de azúcar (o tu endulzante favorito, la cantidad puede variar).
- * 1 cucharada de limón en polvo deshidratado Inés®

MODO DE PREPARACIÓN

Agrega seis tazas de agua, dos tazas de pepino sin cáscara y 1 cucharada limón deshidratado en polvo Inés® a tu licuadora, dejando el azúcar o endulzante al final. Añade poco a poco la cantidad que desees hasta llegar al sabor preferido. Por último, sirve con hielos a tu gusto y adorna con una rodaja de pepino.

¡Disfruta de lo fresco y rico del sabor del limón!



PORCIONES
6



**PREPARA ESTA Y MÁS RECETAS
DELICIOSAS CON:**

Inés[®]

EL SABOR DE TUS IDEAS



InesProductosNaturales