

Inés®

**EL SABOR DE TUS IDEAS**  
**RECETARIO**

# ÍNDICE

## ¡Para comenzar!

Rollitos vietnamitas veggie.....	3
Aguachilito negro.....	5
Carpaccio de res.....	7
Verduras tempura crunchy.....	9
Ensalada tabbule.....	11
Hummus de aguacate.....	13

## ¡Viene lo fuerte!

Taquitos de cochinita pibil.....	17
Empanadas argentinas.....	19
Poke hawaiano de atún.....	21
Salmón a la mostaza.....	23
Brochetas con salsa teriyaki.....	25
Espagueti a la boloñesa.....	27

## ¡Cerramos con broche de oro!

Panquesito de elote.....	31
Paletas de limón y chamoy.....	33
Bowl de frutos rojos.....	35
Pan de plátano.....	37

## ¡Para acompañar!

Vinagreta mediterránea.....	41
Aderezo libanés.....	43
Salsa macha.....	45
Salsa chamoy.....	47



*Para comenzar*

3  
porciones

# ROLLITOS VIETNAMITAS VEGGIE

Ligeritos y coloridamente saludables

## INGREDIENTES:

### Rollitos:

- 10 hojas de arroz
- 2 pepinos pequeños
- 1/2 pieza de jícama
- 2 zanahorias
- 5 barritas de apio

### Salsa:

- 150 mL de aceite de ajonjolí picante Inés®
- 4 a 6 chiles secos de árbol
- Jugo de 10 limones
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto

## MODO DE ELABORACIÓN:

### Rollitos:

- 1.- Pica en bastones todos tus ingredientes (excepto las hojas de arroz).
- 2.- En un refractario coloca 3 tazas de agua natural.
- 3.- Sumerge las hojas de arroz de una por una, de 30 a 40 segundos hasta que sientas que se han reblandecido por completo.
- 4.- Coloca uno o dos bastoncitos de cada ingrediente dentro de la hoja de arroz, enrolla con cuidado y cierra las orillas.
- 5.- Repite con cada una de las hojas de arroz.

### Salsa:

- 1.- Licúa todos los ingredientes y listo.
- 2.- Sirve en un platito salsero como acompañamiento.



3

¡Disfruta la frescura y sabor de los rollitos más bonitos del mundo!



3  
porciones

# AGUACHILITO NEGRO

Perfecto y súper deli para disfrutar

## INGREDIENTES:

- 1 cebolla morada
- 2 pepinos medianos
- $\frac{3}{4}$  kilo de camarón
- Sal de grano
- 2 chiles serranos
- $\frac{1}{2}$  tz. de salsa soya baja en sodio
- $\frac{1}{4}$  tz. de jugo sazonador
- 1 tz. de jugo de limón
- $\frac{1}{4}$  tz. de aceite de ajonjolí extra virgen Inés®
- $\frac{1}{4}$  tz. de agua
- 1 aguacate

## MODO DE ELABORACIÓN:

- 1.- ¡Limpiemos primero el camarón! Para eso, hay que retirar la venita de en medio y abrirlo por la mitad en forma de mariposa.
- 2.- Una vez que tienes tus camarones abiertos, colócalos extendidos en un plato, formando una camita.
- 3.- Pica la cebolla morada y el pepino en medias lunas y agrégalas al plato, añadiendo sal y pimienta a tu gusto.
- 4.- Para la salsa vamos a mezclar los demás ingredientes: el chile serrano (picadito en rodajitas), la salsa soya, jugo sazonador, el jugo de limón, el aceite de ajonjolí extra virgen Inés®, un chorrito de agua y poquita más sal y pimienta.
- 5.- Ahora sí, vierte la salsa sobre los camarones y déjalo reposar hasta que veas que el camarón se empieza a cocer con el jugo del limón.



5

¡Y listo! Disfrútalo en tostadas y decora con aguacate



3  
porciones

# CARPACCIO DE RES

Ligero, fresco y lleno de sabor

## INGREDIENTES:

- 500 g de lomo de res en láminas
- 2 tzs. de arúgula baby
- 100 g de queso parmesano en láminas
- 6 cdas. de aceite de oliva extra virgen Inés®
- 4 limones
- 1 diente de ajo
- Pizca de pimienta

## MODO DE ELABORACIÓN:

- 1.- En un bowl vamos a crear una ensaladita con vinagreta: mezcla el jugo de limón, el aceite de oliva extra virgen Inés®, el ajo previamente picado, sal y pimienta al gusto. Luego añade tus 2 tazas de arúgula.
- 2.- En un plato grande y plano coloca las láminas de res, alternando con láminas de parmesano para obtener una exquisita fusión.
- 3.- Cuidadosamente, agrega encima la ensalada de arúgula procurando bañar con la vinagreta todas las laminas y ies todo!



7

iPrácticamente se derretirá en tu boca!



3  
porciones

# VERDURAS TEMPURA CRUNCHY

*¡Las más crujientes del mundo!*

## INGREDIENTES:

- 150 g de harina de trigo
- 200 mL de agua helada
- 2 hielos
- Pizca de sal
- 1 tz. de aceite de uva Inés®
- 1/2 pimiento amarillo
- 1/2 berenjena
- 1/4 cebolla
- 1/2 calabacín
- 1 zanahoria

## MODO DE ELABORACIÓN:

- 1.- En un bowl mezcla la harina de trigo, sal, agua y hielos hasta tener una textura de nata líquida.
- 2.- Precalienta una cazuela, una vez caliente agrega la taza de aceite uva Inés®.
- 3.- En grupitos de 5 a 6 verduras, pásalas por la mezcla y luego, con cuidado llévalas al aceite caliente por 1 min. o hasta que se pongan doraditas.
- 4.- Lleva las verduras a un colador para quitar el exceso de aceite.



9

**¡y listo! Tendrás unas verduras súper crispy**



4  
porciones

# ENSALADA DE TABBULE

Un plato lleno de color y aromas deliciosos

## INGREDIENTES:

- 1/2 tz. de trigo remojado
- 2 jitomates bola
- 1 cebolla
- 2 pepinos medianos
- Perejil
- Sal al gusto
- Aceite de cacahuete tostado Inés® al gusto
- Limón al gusto

## MODO DE ELABORACIÓN:

- 1.-Remoja el trigo en agua caliente.
- 2.-Escurre el trigo y asegúrate de quitar la mayor cantidad de agua.
- 3.-Pica finamente todos los ingredientes.
- 4.-Sazona con aceite de cacahuete tostado Inés®, la sal y el limón a tu gusto.



11 ¡Súper fácil y rápida de preparar!



4  
porciones

# HUMMUS DE AGUACATE

¡El platillo perfecto: vegano, rico y saludable!

## INGREDIENTES:

- 400 g de garbanzo cocido
- 2 aguacates
- 1/2 tz. de aceite de ajonjolí picante Inés®
- 1/4 tz. de limón
- 2 cdas. de tahini
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta
- Pepino en bastones

## MODO DE ELABORACIÓN:

- 1.- Lleva a la licuadora el aceite de ajonjolí picante Inés®, licúa con el aguacate, el limón, el ajo, el garbanzo y el tahini. Sazona con un poquito de sal y pimienta al gusto.
- 2.- Licúa por 5 min. hasta lograr una pasta suave.
- 3.- Vierte la mezcla en un bowl y agrega el pepino.
- 4.- Y por último, vuelve a añadir 2 cucharadas de aceite de ajonjolí picante Inés® para servir.







A white plate of farfalle pasta is shown from a top-down perspective. The pasta pieces are scattered across the plate. In the center of the plate, there is a large, solid orange circle. Inside this circle, the Spanish phrase "¡Viene lo fuerte!" is written in a white, cursive-style font.

¡Viene lo fuerte!

3  
porciones

# TAQUITOS DE COCHINITA PIBIL

Herencia gastronómica

## INGREDIENTES:

- 1 barra de achiote
- 1 pechuga de pollo
- 4 clavos
- 4 tzs. de jugo de naranja
- Pizca de comino
- Aceite de aguacate virgen Inés®
- Tortillas de maíz

## MODO DE ELABORACIÓN:

- 1.- En un bowl coloca la pechuga de pollo, el jugo de naranja, el achiote, los clavos y el comino.
- 2.- Deja marinar la mezcla durante toda una noche o mínimo de 4 a 5 hrs.
- 3.- Después cuece tu preparación a fuego medio, entre 40-45 min.  
Revisa con un tenedor que el pollo quede suave para saber que está listo.
- 4.- Ahora, separa el pollo del caldillo y desmenuza finamente la carnita.
- 5.- Para terminar de sazonar, agrega en un sartén 3 cucharadas de aceite de aguacate virgen Inés®, después añade el pollo, un poco de sal y pimienta al gusto.
- 6.- Ahora vierte el caldo junto con el pollo y ¡terminaste!
- 7.- Prepárate unos deliciosos taquitos con tus tortillas de maíz.





6  
Piezas

# EMPANADAS ARGENTINAS

*¡Re' llenas de carne y sabor!*

## INGREDIENTES:

- 2 papas grandes
- 800 g de carne molida sin grasa
- 1/2 cebolla
- 1 lata pequeña de chipotle
- 1 huevo
- 1 kg de pasta tipo hojaldre
- 100 g de harina de trigo
- 6 cdas. de aceite de cacahuate tostado Inés®

## MODO DE ELABORACIÓN:

- 1.- Cuece las papas, quítales la cáscara y pícalas en cubitos. En un sartén agrega 2 cucharadas de aceite de cacahuate tostado Inés®, pon la cebolla y las papas a freír.
- 2.- En otro sartén añade 4 cucharadas de aceite de cacahuate tostado Inés® y sofríe la carne con el chipotle, sazonando con un poco de sal. La carne debe quedar  $\frac{3}{4}$  ya que terminará de cocerse en el horno y podría secarse.
- 3.- Añade las papas a la carne y deja enfriar.
- 4.- Distribuye la harina en la mesa donde vas a estirar la masa.
- 5.- Estira la masa dejando un grosor de 2 mm.
- 6.- Corta la masa con un molde circular (5 cm de diámetro).
- 7.- ¡Ahora sí! Hagamos las empanadas: rellena, cierra y barniza con huevo, acomodándolas con cuidado en una charola.
- 8.- Llévalas al horno precalentado a 200 °C de 15 a 20 min hasta que tengan un color dorado.





1-2  
porciones

# POKE HAWAIANO DE ATÚN

*¡fresquito y súper fácil!*

## INGREDIENTES:

- 300 g de atún fresco
- 2 aguacates
- 1 tz. de piña
- 1 tz. de mango
- 1/4 tz. de col
- 1 tz. de edamames
- 1 tz. de arroz integral
- 1 zanahoria
- 4 cdas. de ajonjolí negro
- 1 cm de jengibre negro
- 1/2 diente de ajo
- 5 cdas. de aceite de ajonjolí tostado Inés®
- 3 cdas. de salsa de soya
- Sal y pimienta
- 1 limón
- 4 rábanos

## MODO DE ELABORACIÓN:

- 1.-Coloca en un bowl grande el aceite de ajonjolí tostado Inés®, la salsa soya, el jengibre, la cáscara rallada de tu limón y ajo.
- 2.-A esta preparación añade el atún y deja marinar al menos 5 hrs. en el refrigerador.
- 3.-Cuece el arroz únicamente con sal y un poco de ajo.
- 4.-Cuece los edamames.
- 5.-Corta la col morada y la zanahoria en julianas.
- 6.-Corta el mango, la piña, el aguacate y el rábano en láminas y agrégalas unas gotas de limón.
- 7.-Ahora sí, a montar tu bowl: empieza por una cama de arroz, el atún marinado, y luego en el orden que más se te antoje las frutas y verduras restantes, espolvorea el ajonjolí negro.





1-2  
porciones

# SALMÓN A LA MOSTAZA

¡El más healthy y delicioso!

## INGREDIENTES:

- 300 g de salmón
- 3 cdas. de aceite de aguacate virgen Inés®
- 1 cda. de mostaza
- 1/2 cda. de pimienta
- 1/4 tz. de tomate cherry
- 6 espárragos

## MODO DE ELABORACIÓN:

- 1.- Precalienta tu horno a 180 °C durante 5 min.
- 2.- Con una brochita de cocina, cubre con la mostaza tu salmón y espolvorea la pimienta.
- 3.- Prepara una charola con papel encerado, ahí coloca tu salmón y tus verduras.
- 4.- Baña ligeramente con tu aceite de aguacate virgen Inés® tu salmón y las verduras.
- 5.- Y llévalos a hornear de 10 a 15 min.





**10**  
Piezas

# BROCHETAS CON SALSA TERIYAKI

*¡Increíblemente dulcesitas!*

## INGREDIENTES:

- 10 palitos para brochetas
- 500 g de muslos de pollo
- 1 cebolla
- 1 chile morrón
- 1/2 tz. de piña
- 1/2 tz. de mirín
- 3 cdas. de azúcar de coco
- 4 cdas. de aceite de ajonjolí tostado Inés®

## MODO DE ELABORACIÓN:

- 1.- Corta todas las verduras en cuadritos de aprox. 10 cm.
- 2.- Lava y corta el pollo en cubitos del mismo tamaño que las verduras.
- 3.- Clava en los palitos un cuadrito de pollo y uno de cada verdura, repite hasta que se llene el palito (deja un espacio de 3 cm para poder tomar la brocheta).
- 4.- Para la salsa: mezcla el mirín, el aceite de ajonjolí tostado Inés®, la salsa soya y el azúcar, bate hasta obtener una textura tipo caramelo.
- 5.- Con una brocha cubre las brochetas con la salsa teriyaki.
- 6.- En un sartén agrega unas gotas de aceite de ajonjolí tostado Inés® y sella tus brochetas.
- 7.- Precalienta el horno a 130 °C y déjalas cocinar de 10 a 15 min.





**3**  
porciones

# ESPAGUETI A LA BOLOÑESA

*Una clásica suprema italiana*

## INGREDIENTES:

- 400 g de pasta para espagueti
- 500 g de carne molida 90/10
- 1 lata de puré de tomate
- 1 zanahoria
- 1 ajo
- 1 cebolla
- 1 vaso de vino tinto
- 3 L de agua
- Pizca de sal
- Pizca de orégano
- Pizca de comino
- Aceite de uva Inés®

## MODO DE ELABORACIÓN:

- 1.- En un sartén agrega 3 cucharadas de aceite de uva Inés® y pon a guisar la zanahoria, la cebolla y el ajo.
- 2.- Ya que tengan un color dorado agrega la carne al sartén.
- 3.- Agrega a tu preparación el vino tinto, dejando que se evapore un poco el alcohol para poder agregar el puré de tomate.
- 4.- Sazona tu salsa con un poco de sal, comino y orégano; y déjala hervir por 10 min.
- 5.- En una cazuela agrega 3 litros de agua y deja hervir, después agrega tu pasta y cocínala por unos 5 min. hasta que esté al dente.  
Antes de sacar, añade 1 cucharada de aceite de uva Inés® y un poco de sal.
- 6.- Apaga el fuego, lleva tu pasta a un colador para quitar el exceso de agua.
- 7.- Ahora está lista para servir, coloca un poco de pasta en tu plato, agrega encima la salsa boloñesa y disfruta.







The image features a soft-focus background of numerous blueberries. A large, solid blue circle is centered in the frame, containing the text '¡Cerramos con broche de oro!' in a white, cursive font. The blueberries are scattered around the circle, some in sharp focus and others blurred, creating a sense of depth. The overall color palette is light and fresh, dominated by the natural blue and green of the fruit and the white background.

*¡Cerramos con  
broche de oro!*

4-5  
porciones

# PANQUESITOS DE ELOTE

Prepara nuestra versión con un toque de omega 3

## INGREDIENTES:

- 500 g de elote desgranado
- 375 g de harina de trigo integral
- 2 tzs. de leche condensada
- 1/2 tz. de queso crema
- 6 huevos
- 1 cda. de polvo para hornear
- 1 1/2 tz. de aceite de coco extra virgen Inés®
- 2 cdas. de linaza molida en frío Inés®

## MODO DE ELABORACIÓN:

- 1.- Precalienta el horno a 180 °C.
- 2.- Licúa poco a poco los elotes con la harina, la leche condensada, el queso, el huevo, el polvo para hornear, la linaza molida en frío Inés® y el aceite de coco extra virgen Inés® hasta lograr una mezcla homogénea.
- 3.- Vierte la preparación en un molde de 25 cm de diámetro previamente engrasado con un poco del aceite de coco extra virgen Inés® y enharinado.
- 4.- Hornea aprox. por 45 min. revisando después de este tiempo con un palillo que se encuentre totalmente cocido.
- 5.- Deja enfriar y ¡voilà!





6  
Piezas

# PALETAS DE LIMÓN Y CHAMOY

Un toque acidito demasiado rico

## INGREDIENTES:

- 1 L de agua natural
- 1 cda. de limón en polvo Inés®
- 1 cda. de miel en polvo

## MODO DE ELABORACIÓN:

- 1.- Primero vas a preparar el chamoy...  
¡Ve a la página 25 para hacer nuestra receta de la casa!
- 2.- Una vez que realizaste la salsa chamoy, llena tus moldes para paletas hasta la mitad con la misma (también puedes utilizar vasitos pequeños).
- 3.- Coloca los palitos a tus paletas y mételas al congelador.
- 4.- Mientras la primera mitad se congela, mezcla el agua natural con el limón en polvo Inés® y la miel.
- 5.- Ya que la parte de chamoy esté congelada, termina de llenar tus paletas con el agua de limón.
- 6.- Espera a que se congelen tus paletas y ¡listo!





2  
porciones

# BOWL DE FRUTOS ROJOS

Lo más fancy y fit para disfrutar sin culpa

## INGREDIENTES:

- Plátano maduro congelado
- 100 g de fresa o frambuesa congelada
- 60 mL de bebida de coco
- 1 cda. de chips de coco
- 1/2 cda. de nibs de cacao
- 1 cda. de chía molida en frío Inés®
- Un poco de fresa o plátano fresco para decorar

## MODO DE ELABORACIÓN:

- 1.- Licúa toda la fruta congelada con la bebida de coco hasta lograr una textura cremosa.
- 2.- Vacía la mezcla a un bowl.
- 3.- Decora haciendo líneas de 1 a 2 cm con la chía molida en frío Inés®.
- 4.- Después añade los chips de coco y los nibs de cacao.
- 5.- Corta en rodajas la fruta fresca de tu elección y termina de decorar a tu gusto.





4  
porciones

# PAN DE PLÁTANO

El más popular de todos

## INGREDIENTES:

- 3 plátanos maduros
- 2 tzs. de harina de avena
- 1 cda. de bicarbonato
- 1 cda. de polvo para hornear
- 1 cda. de linaza molida en frío Inés®
- 1/2 tz. de azúcar
- 1/3 tz. de aceite de coco extra virgen Inés®
- 1/3 tz. de leche de almendras
- 2 huevos

## MODO DE ELABORACIÓN:

- 1.-Precalienta tu horno a 180 °C.
- 2.-Engrasa tu molde con un poco de aceite de coco extra virgen Inés®
- 3.-Mezcla en un recipiente hondo los plátanos, el azúcar, el aceite de coco extra virgen Inés®, la leche de almendras y los huevos.
- 4.-Agrega la harina de avena (si no tienes, solo licúa avena entera y listo), la linaza molida en frío Inés®, el polvo para hornear y el bicarbonato de sodio.
- 5.-Vierte la mezcla al molde y hornea por 60 min. Haz la prueba del palillo, introduciendo un pallito para asegurarte que está completamente cocido.
- 6.-Deja enfriar por unos 10 min.
- 7.-Decora con unas rodajitas de plátano para que se vea increíble.









*¡Para acompañar!*

# VINAGRETA MEDITERRÁNEA

Un clásico para realzar tus ensaladas

## INGREDIENTES:

- El zumo de limón amarillo
- Ralladura de 1 limón
- 1 cda. de orégano
- 1 cda. de ajo picado
- 1/2 tz. de aceite de oliva extra virgen Inés®
- Pizca de sal

## MODO DE ELABORACIÓN:

- 1.- En un frasco pequeño de vidrio añade todos los ingredientes junto con el aceite de oliva extra virgen Inés®.
- 2.- Mezcla con una cuchara.
- 3.- Mantenlo bien tapadito.





# ADEREZO LIBANÉS

Un toque del Medio Oriente

## INGREDIENTES:

- 250 g de yogurt griego natural
- 1/2 pepino
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 diente de ajo machacado
- 1/4 cda. de sal
- 1/2 cda. de pimienta
- 1 1/2 tz. de aceite de ajonjolí extra virgen Inés®

## MODO DE ELABORACIÓN:

- 1.- Añade al yogurt el limón y el ajo machacado, mezcla y deja reposar 1 min.
- 2.- A la misma mezcla agrega el pepino en cuadritos, sal y pimienta y mezcla.
- 3.- Al final agrega aceite de ajonjolí extra virgen Inés®.





# SALSA MACHA

*¡Solo para valientes!*

## INGREDIENTES:

- 8 chiles de árbol picados
- 1/2 tz. de cacahuates naturales
- 1/2 tz. de aceite de oliva extra virgen Inés®
- 3 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto

## MODO DE ELABORACIÓN:

- 1.- Quita con cuidado las semillas de los chiles.
- 2.- En un sartén caliente agrega los ajos, luego los cacahuates y al final los chiles, no dejes de mover con una cuchara para evitar que se quemen, esto podría cambiar el sabor de tu receta.
- 3.- Ahora licúa los ingredientes previamente tostados y agrega el aceite de oliva extra virgen Inés®, una pizca de sal y pimienta al gusto.
- 4.- Guarda en un frasco con tapa para que tu salsa dure más tiempo en el refrigerador.





# SALSA CHAMOY

*Acidita, picosita y orgullosamente mexicana*

## INGREDIENTES:

- 2 tzs. de agua natural
- 1/2 tz. de ciruela pasa sin hueso
- 1/2 tz. de flor de jamaica
- 2 cdas. de limón en polvo Inés®
- 100 g de chabacano
- 1/2 tz. de chile piquín
- 2 cdas. de miel en polvo

## MODO DE ELABORACIÓN:

- 1.- En un sartén, vierte el agua y añade la flor de jamaica, las ciruelas y el chabacano, déjalos a fuego lento hasta hervir.
- 2.- Ahora licúa estos ingredientes y además añade el limón en polvo Inés®, el chile piquín y la miel.
- 3.- Ya que tengas licuada la mezcla, regresa a tu sartén y deja hervir.
- 4.- Deja enfriar y guarda tu chamoy en frascos con tapa.



Nuestro limón en polvo actuará como conservador haciendo que dure en tu refrigerador i hasta 2 meses!





PREPARA RECETAS  
DELICIOSAS CON

#ELSABOR  
DETUSIDEAS

Inés®

[www.ines.com.mx](http://www.ines.com.mx)

  /InesProductosNaturales

Calle 22 No 2332 Zona Industrial  
C.P. 44940 Guadalajara, Jal. México  
(33) 3134 3470