

# Recetario

Recomendaciones  
de uso de producto





# Arroz con leche



Postre

 40 minutos  4 porciones

## Ingredientes

- 4 tazas de arroz Cosecha Selecta
- 4 tazas de agua
- 2 tazas de leche en polvo Pinta
- ½ taza de azúcar Cosecha Selecta
- Una cucharada chica de esencia de vainilla
- Canela en polvo
- Cáscara de naranja o limón

## Preparación

- Hierve 3 tazas de agua en una olla.
- Agrega arroz Cosecha Selecta y cáscara de limón al agua.
- Cocina a fuego medio-bajo por 15 minutos y revuelve ocasionalmente para evitar que se pegue.
- Mezcla la leche en polvo Pinta con una taza de agua en otro recipiente hasta obtener una consistencia suave.
- Retira la cáscara de limón del agua y agrega una cucharada de vainilla.
- Añade la mezcla de leche en polvo al agua hirviendo y deja a fuego bajo por 15 minutos.
- Incorpora paulatinamente el azúcar Cosecha Selecta, mezcla bien y cocina por 5 minutos.
- Retira la olla del fuego.
- Deja enfriar por al menos tres horas, preferentemente en el frigorífico.
- Sirve el arroz con leche en recipientes individuales y decora con canela al gusto.

Si queda seco al retirar del fuego, puedes agregar agua fría para mejorar la consistencia.



# Crepas saludables

Desayuno

 De 15 a 20 minutos  12 porciones



## Ingredientes

- 2 huevos
- Una taza de avena Cosecha Selecta (molida)
- Una y ½ tazas de leche
- Fruta de temporada o de su preferencia
- Mix de cacahuete y uva pasa Cimarrón
- ½ cucharada de aceite
- 2 cucharadas de azúcar Cosecha Selecta
- Una cucharada de vainilla (opcional)
- Miel al gusto

## Preparación

- Muele la avena Cosecha Selecta hasta obtener una taza de harina de avena.
- Bate en un recipiente los huevos, la leche, la avena y el azúcar.
- Coloca aceite en un sartén y vierte una parte de la mezcla.
- Menea el sartén hasta cubrir toda la superficie con una delgada capa de la mezcla.
- Cocina a fuego bajo por 2 minutos cada lado, evitando quemar los bordes.
- Dobra la crepa en cuatro partes y rellena con fruta de temporada, miel y el mix de frutos secos.

Tapa el sartén para lograr un cocimiento más uniforme



# Tortitas de atún



Platillo fuerte

 De 15 a 20 minutos

 4 porciones

## Ingredientes

- 2 latas de atún
- 1 taza de avena precocida Cosecha Selecta
- 2 huevos
- 1 lata de verduras Cosecha del Campo
- ½ cucharada de mayonesa o el aderezo de su preferencia
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cuchara chica de aceite
- Salsa de tomate (opcional)

## Preparación

- Licúa la avena hasta que esté completamente molido.
- Escurre el atún y las verduras hasta retirar todo el líquido que viene en la lata.
- Aplasta las verduras hasta formar una puré.
- Coloca todos los ingredientes en un recipiente y mezcla.
- Comienza a formar pequeñas bolas con la masa y aplane hasta tener una tortita del tamaño de su mano.
- En un sartén cocina las tortitas con aceite a fuego medio-alto hasta dorar por los dos lados.
- Y listo, sirva para disfrutar.
- Puedes acompañar las tortitas con salsa de tomate.

Puede incorporar avena o mayonesa para mejorar la consistencia de la masa, dependiendo de la textura.



# Ensalada mexicana



Platillo fuerte

 15 minutos  4 porciones

## Ingredientes

- ½ de taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 2 jitomates picados
- ¼ de cebolla picada
- Un chile jalapeño picado
- 2 tazas de frijol pinto cocido Cosecha Selecta
- Sal y pimienta al gusto
- 4 cucharadas de aceite de soya
- 3 cucharadas de vinagre de soya

## Preparación

- Prepara una vinagreta con el jugo de limón, vinagre, cilantro y aceite.
- Mezcla el tomate, los frijoles, la cebolla y el chile.
- Incorpora sal y pimienta.
- Sirve y sazona con la vinagreta.

Puede intercambiar una taza de frijol por una taza de garbanzos Cosecha Selecta para dar variedad al platillo



# Falafel



Platillo fuerte

 40 minutos  4 porciones

## Ingredientes

- 2 tazas de garbanzo Cosecha Selecta
- ½ taza de avena Cosecha Selecta
- ¼ de cebolla
- 1 cucharada chica de comino molido
- 1 diente de ajo pelado
- 1 manojo de perejil
- 1 manojo de cilantro
- Sal al gusto
- ¼ de harina de trigo
- Una cucharada de aceite
- ¼ de lechuga

## Preparación

- Remoja garbanzos crudos en agua durante 24 horas para hidratar.
- Tritura los garbanzos con el diente de ajo, la cebolla, las hojas de cilantro y el perejil.
- Incorpora a la mezcla, la avena, comino y sal al gusto hasta formar una mezcla homogénea.
- Refrigera la masa durante 30 minutos.
- Forma pequeñas bolas y recubre de harina de trigo.
- Lleva a la sartén (precalentado con aceite) las bolas para freír a fuego medio-alto.
- Después de dorar los dos lados, coloca el falafel en un papel absorbente.
- Sirve en una cama de lechuga y disfruta.

Puedes elaborar una salsa con yogur y pepino para acompañar el falafel

# Licuada choco-banana



pinta



Bebida

 5 minutos  4 porciones

## Ingredientes

- $\frac{1}{4}$  de taza de maíz de cacahuete y uva pasa Cimarrón
- 2 tazas de plátano
- $\frac{1}{4}$  de taza descremada en polvo Pinta
- 1 y  $\frac{1}{2}$  tazas de agua fría
- 3 cucharadas de chocolate en polvo

## Preparación

- Licue todos los ingredientes.
- Refrigere durante dos horas.
- Sirva y disfrute.

Puede cambiar el plátano por la fruta de temporada de su preferencia



# Horchata



Bebida



240 minutos



4 porciones

## Ingredientes

- 1 taza de arroz blanco Cosecha Selecta
- Una cucharada de canela
- 8 tazas de agua
- 1 cucharada de vainilla
- 1 taza de azúcar

## Preparación

- Licua el agua con el arroz y la canela hasta que los trozos de arroz estén muy pequeños.
- Vierte la mezcla de arroz en un recipiente durante 4 horas.
- Vuelve a licuar la mezcla y cuela con ayuda de una malla fina.
- Añade el azúcar y la vainilla.
- Refrigerar y revuelve antes de servir.

Puede incorporar avena o mayonesa para mejorar la consistencia de la masa, dependiendo de la textura.

# Recetario

Recomendaciones  
de uso de producto



DonCacahuato.

