



Recetario

Cura de Sana

LadyMULTITASK®



Índice



01.

Queridas Ladies!

02.

Entradas



03.

Sopas



04.

Plato fuerte

05.

Postres

06.

Bebidas



07.

Notas





Queridas Ladies!

¡La mejor manera de iniciar el año es creando algo juntas! Este recetario es una compilación de recetas especiales para la temporada cuaresmeña compartidas por mujeres increíbles de nuestra comunidad.

Gracias a todas ustedes podremos tener una temporada llena de sabores nuevos para toda nuestra familia.

Muchas gracias a todas las que formaron parte.

¡A disfrutar y nos vemos en la siguiente edición!

Con mucho cariño:

El Team de Lady Multitask





*Entradas y
acompañamientos*



Refrescante de Sardina

Cindy Sánchez Villegas
Ig: Greisy de Leon MK

Ingredientes

- 2 latas de Sardina
- Jugo de 4 limones
- 2 chiles serranos
- Cilantro picado (al gusto)
- Cebollín picado
- Aguacate al gusto
- Jugo sazonador
- Salsa inglesa
- Pimienta negra
- Sal del Himalaya

¡Vamos a prepararlo!

1. Vamos a limpiar la sardina y posteriormente la colocaremos en un recipiente de cristal, con ayuda de un tenedor desmenuzar la sardina.
2. Colocaremos el jugo de los limones y agregar sal del Himalaya y pimienta al gusto, revólver. Posteriormente agregar cebollín picado, cilantro y chiles serranos finamente picados.
3. El jugo sazonador y salsa inglesa son al gusto 😊 . Meter al refrigerador por 1 hora y acompañar con tostadas y aguacate 🥑

Tip: Checar muy bien la calidad y frescura de los alimentos. Hidrátate frecuentemente



Abulón rasurado

Lydianna Garcia Loya
Ig: lydiannag
Lady Multitask Irapuato

Ingredientes

- 1 lata de abulón finamente rebanado
- 1/2 cebolla picada fino
- 1 aguacate en tiras
- Chiles chipotles al gusto
- 5 limones
- Salsa inglesa al gusto
- Jugo sazónador al gusto
- Aceite de oliva al gusto

¡Vamos a prepararlo!

1. Poner en un platón el abulón en tiritas
2. Revolver los líquidos hasta probar al gusto quede de buen sazón
3. Agregar la cebollita a la salsa y Perejil picado
4. Poner sobre el abulón
5. Al final agregar el chipotle y el aguacate para servir.
6. También se puede hacer con camarón, pescado o atún.



Tostadas de atún

Samantha Chaires
Ig: San.chaires
Lady Multitask Guadalajara

Ingredientes

- 1 Paquete de cubos de atún, fresco (200 g)
- 2 Cucharadas de Jugo sazonador
- 2 Cucharadas de Salsa de Soya
- 2 Cucharadas salsa mix
- Salsa al gusto (salsa artesanal el molcajete con chile chiltepin)
- 50gr de almendra fileteada
- 1/2 Cucharadita de chile de árbol seco, en hojuelas
- 1 aguacate, cortado en cubos (no tan maduro)
- 1/2 Pepino, cortado en cubos y sin semillas
- 1/4 Cebolla morada, fileteada
- 4 Limones, su jugo
- 1/4 Cucharadita de pimienta negra molida
- 1 Paquete de tostadas horneadas (127 g)

¡Vamos a prepararlo!

1. Mezcla las salsas, el limón, salsa con chile chiltepin al gusto y viértelos en el bowl que tienes los cubos de atún con el chile de árbol, el pepino, la cebolla, la pimienta, almendras y el aguacate y mezcla.
2. Refrigera por 20 min
3. Coloca el ceviche en las tostadas



Ceviche a la Lucía

Irma Zavarice (Claro de Luna Spa)
Ig: irmiux_mary
Lady Multitask San Miguel de Allende

Ingredientes

- Para 4 personas :
- 1 coliflor grande
- 4 jitomates 🍅
- 1/4 de cebolla
- 4 limones
- 1 mango 🥭
- 1 chile serrano
- 4 cucharas soperas de mayonesa
- 4 cucharas soperas jugo sazonador
- Sal y pimienta al gusto
- Tostadas y/o galletas saladas (lo que prefieran)
- Aceite de oliva 🌿

¡Vamos a prepararlo!

1. Ponemos a hervir la coliflor.
2. Al estar lista la picamos en trocitos muy pequeños
3. Picamos los jitomates, la cebolla, mango y el chile serrano
4. Incorporamos todos los ingredientes
5. Agregamos la mayonesa el jugo de los 4 limones, el jugo sazonador y el aceite de oliva, revolvemos muy bien y listo!!!
6. Lo acompañamos con las tostada Salma y/o galletas
7. Buen provecho 😊

Tip: Se disfruta más de en Familia ❤️



Tacos gobernador

Ana Victoria Martínez
Ig: @unpocodevicky
Lady Multitask Cd Victoria

Ingredientes

- 200 grs de camarones
- Mitad de una cebolla
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Pimienta
- Chile de árbol en polvo
- 1 cubo de caldo de pollo disuelto en agua
- Tortillas
- Queso Oaxaca
- Aderezo chipotle

¡Vamos a prepararlo!

1. Limpiamos y cortamos los camarones
2. En un sartén derretimos mantequilla con aceite de oliva y agregamos el ajo y la cebolla finamente picados
3. Agregamos los camarones con un toque de sal y pimienta
4. Al cambiar su color, agregamos el cubo de caldo de pollo disuelto en tantita agua y por último el chile seco.
5. Con el queso rallado hacer unas costras con las tortillas de harina.
6. Rellenamos con los camarones, aderezo chipotle y a disfrutar



Mangos rellenos de ensalada de surimi

Miriam Luna

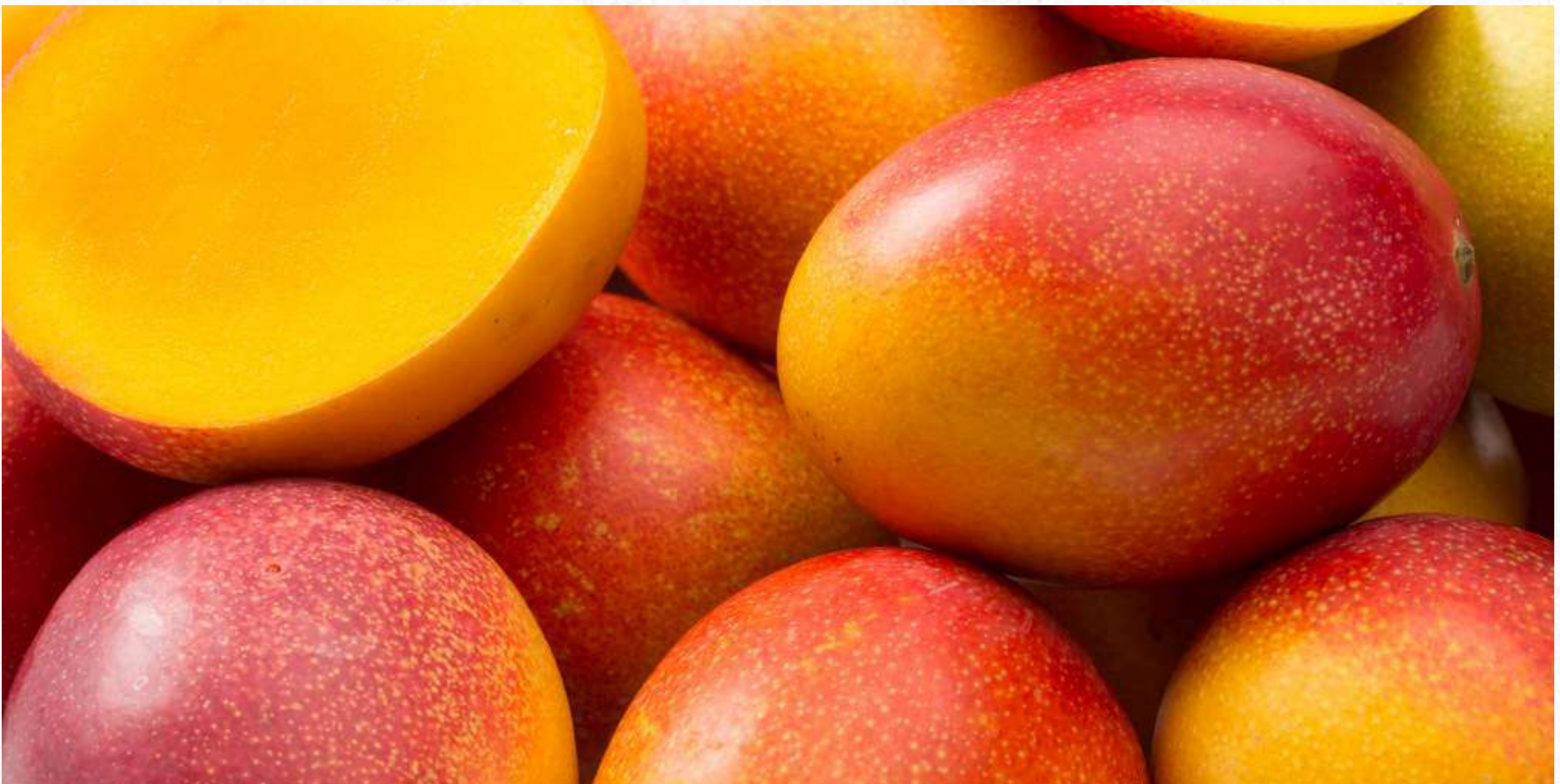
Ingredientes

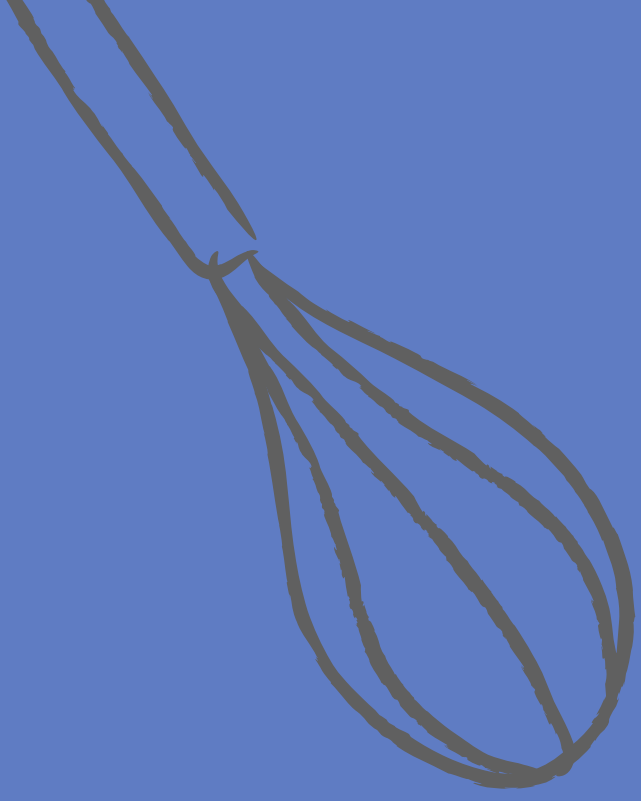
- 4 Mangos (el de tu preferencia)
- 6 barritas de surimi
- 1 varita de apio
- Cebolla finamente picada
- 1/2 barra de queso crema
- Crema 3 cdas
- Mayonesa 2 cdas
- Sal

¡Vamos a prepararlo!

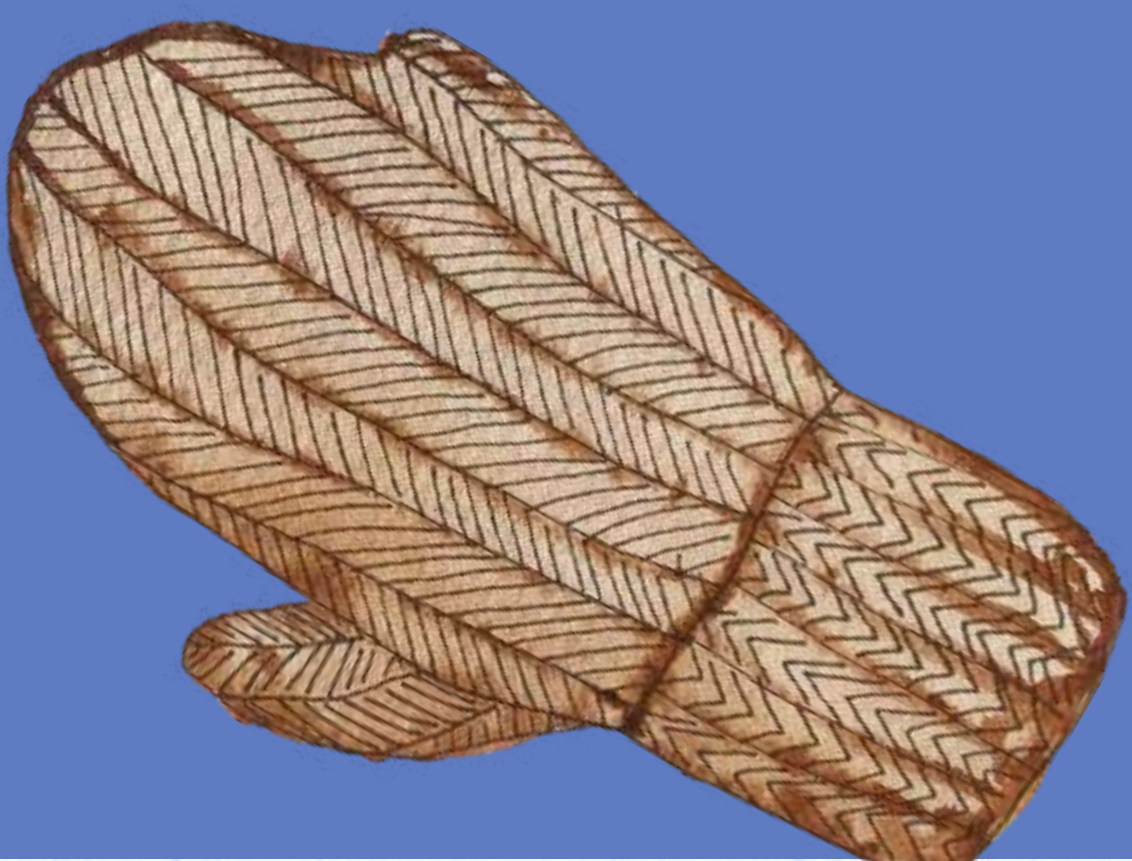
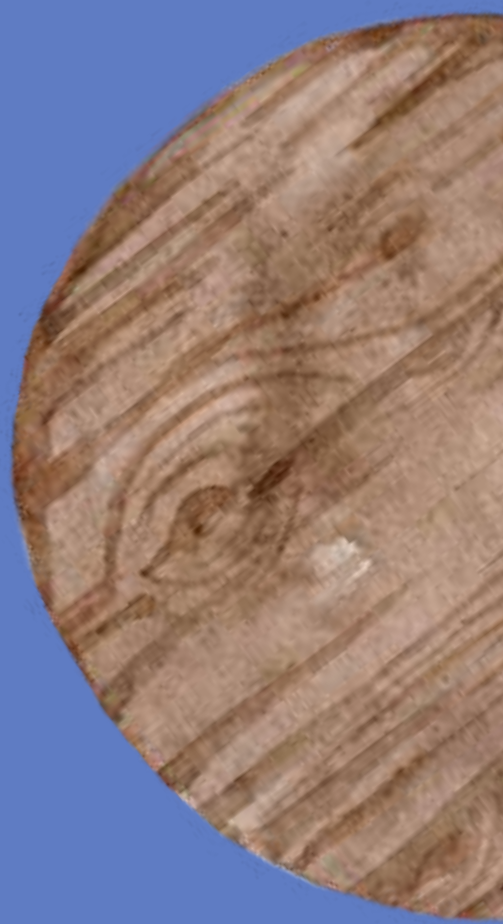
1. El surimi lo picas finamente, al igual que la cebolla, y el apio, todo finito, lo pones en un molde y revuelves todo, junto con los demás ingredientes (mayonesa y crema), el queso crema, puedes dejarlo a temperatura ambiente o suavizarlo un poco en el micro, revuelves todo, puedes agregar un chorrillo de leche, para que te sea más fácil incorporar los ingredientes. Reservas
2. Partes los mangos a la mitad, a cada mitad, le quitas con una cuchara un poco de pulpa (para dejar un huequito como el del aguacate) esa pulpa la picas también bien y lo agregas a la ensalada de surimi, nuevamente revuelves todo muy bien y la mezcla quedará como amarilla (prevalece el color del mango) y rectificas con un poco de sal, ya lista la ensalada, vas rellenas los mangos y terminando los, los metes unos minutos al refrigerador y listoooo!!!

Esta receta es ideal para cuaresma, puedes usarla de plato fuerte o de entrada, súper rica y súper fresca, ¡¡UNA DELICIA!!!





Sopas



Sopa de Cuaresma

Team Lady Multitask

Ingredientes

- 2 papas cortadas en rebanadas
- 1 cebolla picada finamente
- 150 g de bacalao sin piel ni espinas y escaldado (reserva el agua donde escaldaste)
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo
- Pimienta negra molida
- 1 pieza de pimiento cortado en trocitos
- Pan tostado
- Sal
- Aceite

¡Vamos a prepararlo!

1. En primer lugar, calienta aceite en una olla y fríe la cebolla sin llegar a dorarla. Luego añade las papas y fríe.
2. Corta el bacalao en trozos pequeños y agrega con la papas, coloca la hoja de laurel y el pimiento. Cubre con un poco de agua y el caldo de escaldar y deja cocer muy despacio.
3. Pica el ajo y revuelve con un poco de pimienta. Agrega al caldo junto con el pan tostado.
4. Finalmente, mete el caldo en el horno para terminar de calentar (pueden ser 1 o 2 minutos). Sirve.

Foto: Cocina Fácil



Caldo de Charales estilo Michoacán

Team Lady Multitask

Ingredientes

- 2 tazas de charal seco
- 1/2 cebolla en rodajas
- 4 tomates
- 2 xoconostles
- 1 chile ancho desvenado, asado y suavizado en agua caliente
- 1 ramita de perejil
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 cebolla picada
- 1/2 taza de cilantro picado
- 1 chile serrano en rodajas

¡Vamos a prepararlo!

1. En una olla, coloca agua y charales, tapa y cocina durante 10 minutos. Luego, cuela y reserva.
2. Hierve los jitomates, mézclalos con chile ancho, cuela y reserva la mezcla.
3. No olvides pelar los xoconostles y cortarlos en sextos. Mientras tanto, añade sabor a la cebolla y agrega la mezcla de jitomate. Cocina durante 5 minutos.
4. Incorpora el caldo reservado y deja hervir. Agrega los xoconostles y cocina por 5 minutos adicionales.
5. ¡Es momento de incluir los charales! Asegúrate de sazonar con sal y pimienta.
6. Sirve con cebolla y cilantro, ¡y disfruta de esta exquisita preparación!



Sopa Tarasca

Team Lady Multitask

Ingredientes

- 3 tomates
- 1/4 cebolla blanca mediana
- 1 ajo
- 2 chiles anchos
- 4 cucharaditas de caldo de pollo en polvo
- 3 tazas de agua
- 1/2 taza de aceite de canola
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 2 tazas de frijoles bayos cocidos, sin sal
- Queso fresco cortado en cubitos
- 8 tortillas cortadas en tiras delgadas
- 1 aguacate cortado en cuadritos
- Crema al gusto

¡Vamos a prepararlo!

1. Asa los tomates, cebolla y ajo en un comal o cazuela. Si prefieres, también puedes asarlos en el horno. Gíralos mientras se cocinan, esto tomará unos 15-18 minutos.
2. Corta un cuarto de uno de los chiles anchos con unas tijeras de cocina. Ponlo en el comal junto a los tomates. Corta el resto de los chiles en tiras delgadas y reserva.
3. En una licuadora, coloca los tomates, cebolla, ajo y el trozo de chile seco. Agrega el caldo de pollo y una taza de agua. Licúa la mezcla.
4. Calienta una cucharada de aceite en una olla a fuego medio-alto. Cuela la salsa de tomate sobre el aceite. Reduce el fuego, tapa y cocina a fuego lento durante 5 minutos.
5. Licúa los frijoles con las otras dos tazas de agua hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Vierte en la salsa de tomate.
6. Añade laurel y pimienta. Deja que hierva, luego reduce el fuego y cocina por 15 minutos más. Ajusta la sal.
7. Mientras la sopa hierve, calienta el resto del aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Con cuidado, coloca los chiles en el aceite y retíralos rápidamente para evitar que se amarguen.
8. Fríe un tercio de las tiras de tortilla en el aceite hasta que estén crujientes, vigilando para que no se quemen. Repite con el resto de las tortillas. Resérvalas.
9. Sirve la sopa caliente con las tortillas crujientes, queso, aguacate y trozos de chile ancho. Termina con crema al gusto.



Sopa de habas

Team Lady Multitask

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de habas secas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 4 jitomates, cortados en cubos y sin semillas
- 4 cucharadas de aceite
- 2 litros de agua
- 4 nopales medianos, cortados en cubos o julianas
- 8 ramas cilantro
- 1 cucharadita orégano seco
- sal y pimienta

¡Vamos a prepararlo!

1. Remoja las habas en dos tazas de agua durante toda la noche.
2. Cuando estén listas, escúrrelas y desecha el agua.
3. En una olla, coloca las habas, la mitad de la cebolla, un litro de agua y sal al gusto.
4. Cubre y cocina durante dos horas en una olla convencional o una hora y 15 minutos en olla a presión.
5. Separa la mitad de las habas y mézclalas.
6. Calienta aceite en una cacerola, añade la cebolla restante (cortada en juliana) y el ajo. Sofríe.
7. Agrega el jitomate y cocina hasta que suelte sus jugos.
8. Incorpora las habas molidas y las enteras.
9. Añade orégano, nopales, sal y pimienta.
10. Cocina durante 25 minutos o hasta que espese ligeramente.
11. Verifica el sazón y agrega cilantro.
12. Sirve y disfruta.



Sopa de Coliflor

Team Lady Multitask

Ingredientes

- 1 coliflor pequeña
- 1/4 de cebolla
- 1/4 de pimiento verde
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 litro de caldo
- 1/4 de crema
- Nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto

¡Vamos a prepararlo!

1. Cocina la coliflor ligeramente.
2. Sofríe la cebolla y el pimiento verde en mantequilla.
3. Mezcla la coliflor, la cebolla y el pimiento con el caldo.
4. Añade la crema y condimenta al gusto.
5. Hierve la mezcla.
6. Sirve y adorna con trozos de nuez.





Plato fuente



Ceviche de garbanzo

Valeria Jiménez
Lady Multitask Cd. Reynosa

Ingredientes

- 1 lata de garbanzo
- 3 limones
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cdas Jugo sazónador
- 1 chile serrano
- Medio manojo de cilantro
- 2 tomates
- Media cebolla morada
- Aguacate (al gusto)
- Sal
- Paprika
- Ajo en polvo
- Pimienta
- Limón (al gusto)

¡Vamos a prepararlo!

1. Se ocupará el jugo de 3 limones revolverlo con el jugo sazónador , mostaza y los polvos secos (pimienta, paprika, etc)
2. Picar finamente el cilantro, tomate, cebolla y chile e incorporar a la mezcla por 15 minutos para que Los sabores se incorporen a la mezcla del jugo.
3. Finalmente agregar el garbanzo , revólver y refrigerar por media hora .
4. Al sacarlo poner el aguacate en cuadritos y revolver.
5. Servir en tostada o galletas (al gusto) opcional puedes agregar mango y atún



Camarones a la Veracruzana

Sofía Cristina Córdova Valladares
Lady Multitask Cd. Victoria
Tamaulipas

Ingredientes

- 1 kg de camarón mediano crudo y limpio
- 3 cebollas medianas partidas en julianas
- 8 tomates grandes sin piel partidos en julianas.
- 1/4 de aceitunas verde enteras o sin hueso, al gusto
- 6 dientes medianos de ajo picado finamente (no molido)
- 6 hojas medianas de laurel
- Media cucharada sopera de pimienta
- 1 barra de mantequilla
- 1 cucharada grande de aceite (al gusto)
- Sal al gusto
- 1/2 taza de agua

¡Vamos a prepararlo!

- 1.Limpiar los camarones crudos, quitar la cabeza (no partir en mariposa) queden enteros son camarones medianos, reservar.
- 2.Picar la cebolla en Julianas y reservar.
- 3.Picar el tomate sin piel en julianas delgadas y reservar.
- 4.Escurrir las aceitunas y reservar.
- 5.Picar el ajo finamente (no moler) y reservar y las 6 hojas de laurel.
- 6.Prender la estufa a llama alta colocar la sartén y la cucharada de aceite con la mantequilla, una vez que se derrita agregar el ajo y la cebolla a qué acitrone, una vez que la cebolla esté transparente agregar el tomate y la pimienta con una media taza de agua , el laurel con un poco de sal, cuando ropa el herbor agregar los camarones crudos y el laurel y con la cuchara cubrimos los camarones tapamos por 5 minutos enseguida rectificamos sal, cuando los camarones han cambiado de color quiere decir que ya está listo el platillo.
- 7.Nota: Puede acompañarlo con arroz con azafrán y rodajas de pan con ajo y aceite de oliva.

Tip: Preguntar a las personas: Que prefieres, ¿ser feliz o tener la razón?



Ensalada de Quinoa y Aguacate

Team Lady Multitask

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua
- 1 lata (400g) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 aguacate maduro, cortado en cubitos
- 1 tomate grande, cortado en cubitos
- 1/2 cebolla roja, finamente picada
- 1/4 taza de cilantro fresco, picado
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de lechuga para servir (opcional)

¡Vamos a prepararlo!

1. Enjuaga la quinoa bajo agua fría en un colador.
2. En una olla mediana, lleva a ebullición el agua y añade la quinoa. Reduce el fuego, tapa y cocina a fuego lento durante unos 15 minutos o hasta que la quinoa esté tierna y el agua se haya absorbido por completo. Retira del fuego y deja reposar tapado durante 5 minutos. Luego, desgránala con un tenedor y deja que se enfríe a temperatura ambiente.
3. En un tazón grande, combina la quinoa cocida, los frijoles negros, el aguacate, el tomate, la cebolla roja y el cilantro fresco.
4. En un tazón pequeño, mezcla el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Vierte esta vinagreta sobre la ensalada y revuelve suavemente para combinar.
5. Si lo deseas, sirve la ensalada sobre hojas de lechuga.



Camarones adobados

Daniela

Ig: @pacaskitchen @pacas_tv

Lady Multitask

Ingredientes

- 12 camarones limpios con cáscara y abiertos mariposa
- 2 chiles guajillos sin semilla
- 2 ajos medianos
- 1/4 de cebolla
- 1 cucharada grande de mantequilla
- 1 limón
- 1 naranja
- Sal y pimienta al gusto

¡Vamos a prepararlo!

1. Hidratar los chiles en agua caliente por 10min.
2. Una vez listos moler en la licuadora junto con los ajos, la cebolla, la mantequilla, la naranja, sal y pimienta.
3. Untar muy bien los camarones con la salsa y dejar marinar 1h mínimo dentro del refrigerador.
4. Justo antes de cocinar los camarones agregarles el limón.
5. Calentar un sartén antiadherente y cocinar los camarones hasta que se hagan rosas (5min. Aprox)
6. Servir inmediatamente.
7. Nota: Puedes acompañar con arroz blanco.



Ensalada de surimi

Angélica María Herrera García
Lady Multitask Los Mochis

Ingredientes

- Medio paquete de surimi deshebrado
- Dos floretes de brócoli picados en arbolitos
- Medio kilo de ejotes en lajas
- 1 cebolla blanca grande cortada en media luna delgada pasada un minuto en agua hirviendo y vinagre
- Aceituna verde en rodajas delgadas
- Pimiento verde
- Se hace un aderezo con :
 - Dos media crema
 - 3 cucharadas soperas de maoyonesa
 - 3 cucharadas de salsa inglesa
 - 3 cucharadas chicas de jugo sazonador
 - 3 cucharadas chicas de soya
 - 1 cucharada chica de mostaza
 - Sal poca
 - Pimienta

¡Vamos a prepararlo!

1. Se mezcla y se envuelven los ingredientes picados y desherbados con el aderezo
2. Se acompaña con totopos y bebidas refrescantes

Tip: Ser feliz y vivir en armonía en tranquilidad y paz



Salmon Oriental

Erika Muench
Lady Multitask CDMX

Ingredientes

- 4 lonjas de salmón (también se puede usar cualquier otro tipo de pescado)
- 4 cucharadas de soya
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de pimienta
- 2 dientes de ajo picados muy finitos
- 1/2 cucharadita de jengibre picado muy finito
- 1 cucharada de aceite de oliva

¡Vamos a prepararlo!

1. En un tazón se mezclan el limón, la soya, el aceite, la pimienta el jengibre y el ajo.
2. Después se marina el salmón en la mezcla por unos minutos y se sella en un sartén (la parte con piel primero).
3. Después se pasa a un refractario y se le vacía la mezcla y se mete a terminar de cocer en el horno a 180 grados centígrados por 8 a 10 minutos máximo.



Tortitas de atún

Team Lady Multitask

Ingredientes

- 2 Latas de Atún
- 2 Huevos
- ½ taza de Harina
- ½ taza de Leche
- 1 taza de Pan Molido
- 1 cucharada de Cebolla en polvo
- 1 cucharada de Ajo en polvo
- 3 Papas
- 1 ramita de Perejil
- Aceite para freír
- Pimienta negra
- Sal

¡Vamos a prepararlo!

1. Pelar las papas y hervirlas durante una hora hasta que queden para hacer puré.
2. Mezclar el atún con el puré de papa, perejil picado finamente, ajo en polvo, cebolla en polvo, leche, pimienta y sal.
3. Integrar todos los ingredientes por completo y refrigerar la mezcla durante media hora.
4. Formar tortitas delgadas y no muy anchas.
5. Enharinar las tortitas.
6. Sumergirlas en huevo batido.
7. Empanizarlas con pan rallado.
8. Freír las tortitas en aceite hasta que estén doradas y crujientes.



Tinga de Zanahoria

Maria Antonieta Soto

Ingredientes

- 1/2 Kg de zanahorias lavadas, peladas y ralladas en tiras gruesas
- 1 cebolla mediana cortada en julianas
- 2 dientes de ajo picados
- 3 jitomates medianos
- Un cubo de caldo de pollo
- Puré de Chiles chipotles al gusto
- Sal al gusto

¡Vamos a prepararlo!

1. Con el mismo pelador, haz tiras de zanahoria esto para que queden gruesas pues al pasarlas a guisar se reducen.
2. En un sartén con aceite agrega la cebolla y ajo picado y cuando empiece a hacerse transparente la cebolla agregas la zanahoria, revuelve unos minutos, agrega un poco de sal (yo le pongo sal con ajo si no quieres usar el ajo molido). Tapas la cazuela.
3. Mientras esto se guisa en la licuadora pones tus jitomates, un trozo de cebolla, , la cantidad de chipotle que gustes y el cubito de caldo y media taza de agua natural, muele bien y cuando la zanahoria y cebolla tomen una consistencia blanda, agregas la salsa, revuelve, prueba de sal, si hace falta agrega un poco más y pimienta al gusto, revuelve un poco más, tapa y deja cocinar por 15 minutos más.
4. Si prefieres que la zanahoria quedé muy suave deja un poco más al fuego y listo.
5. La puedes servir en tostadas o burritos, tacos o acompañarla de arroz, como platillo fuerte.
6. A disfrutar !



Pescado en etjine (tahini)

Mimi Rubio Yoma

Ingredientes

- 1/2 kg de pescado blanco del Nilo o cualquier otro pescado blanco.
- 2 cebollas grandes, cortadas en rodajas finas
- Aceite para freír
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Sal de ajo
- 1 diente de ajo
- 2-3 cucharadas de tahini (pasta de sésamo)
- Jugo de 6-7 limones (o al gusto)
- Un poco de cilantro fresco

¡Vamos a prepararlo!

1. Precalienta el horno a 180 grados Celsius.
2. En una sartén, calienta aceite para freír y cocina las rodajas de cebolla hasta que estén bien doradas. Transfiérelas a un plato cubierto con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite y resévalas.
3. En un refractario, vierte un poco de aceite de oliva y coloca el pescado descongelado. Sazona el pescado con sal, pimienta y sal de ajo al gusto.
4. Cubre el refractario con papel de aluminio y hornea durante aproximadamente 20 minutos, o hasta que el pescado esté cocido.
5. Mientras el pescado se cuece, prepara la salsa en la licuadora. Agrega el diente de ajo, el tahini, el jugo de limón, el cilantro fresco y el agua que hayan soltado los pescados ya cocidos. Si es necesario, añade un poco más de agua para obtener la consistencia deseada. Mezcla hasta obtener una salsa suave y prueba para ajustar la sal, el limón y el tahini según tu gusto.
6. Retira el pescado del horno y báñalo con la salsa de tahini. Espolvorea las cebollas doradas por encima.
7. ¡Sirve caliente y disfruta de tu Pescado en Etjine con tahini!



Salmon con Costra de Pistache y Salsa de Soya

Team Lady Multitask

Ingredientes

- 4 filetes de salmón
- 1 taza de pistachos sin cáscara, molidos
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- Rodajas de limón y perejil fresco para adornar (opcional)

¡Vamos a prepararlo!

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
2. En un recipiente, combina los pistachos triturados con salsa de soya, miel, aceite de oliva, jengibre rallado y ajo picado. Asegúrate de mezclar bien hasta que todos los ingredientes estén integrados.
3. Coloca los filetes de salmón en la bandeja para hornear preparada y sazónalos con sal y pimienta al gusto.
4. Cubre cada filete de salmón abundantemente con la mezcla de pistachos, presionando suavemente para que se adhiera.
5. Hornea el salmón en el horno precalentado durante unos 12-15 minutos, o hasta que esté cocido y la costra de pistachos esté dorada y crujiente.
6. Al estar listo, retira el salmón del horno y sírvelo caliente, adornado con rodajas de limón y perejil fresco si lo prefieres.
7. ¡Disfruta de tu exquisito Salmón con Costra de Pistacho y Salsa de Soya!



Salmón Monray

Gaby Anaya
Lady Multitask CDMX

Ingredientes

- Arroz cocido
- Salmón cocido y sazonado al gusto (con limón y paprika, por ejemplo)
- Chícharos o elotes
- Para la salsa de queso:
 - 2 cucharadas de mantequilla
 - 2 cucharadas de harina común
 - 2 tazas de leche
 - Queso mozzarella rallado
 - Queso rallado y paprika para espolvorear

¡Vamos a prepararlo!

1. Precalienta el horno a 180°C (350°F).
2. Engrasa ligeramente un recipiente para horno.
3. Coloca el arroz cocido en el fondo del recipiente.
4. Encima del arroz, coloca el salmón cocido y sazonado al gusto, junto con los chícharos o elotes.
5. Para preparar la salsa de queso, derrite la mantequilla a fuego medio en una cacerola. Agrega la harina y cocina, revolviendo constantemente, durante aproximadamente 2 minutos para hacer un roux.
6. Vierte lentamente la leche mientras revuelves para evitar grumos. Continúa cocinando y revolviendo hasta que la salsa se espese, aproximadamente de 5 a 7 minutos.
7. Agrega el queso mozzarella rallado a la salsa y revuelve hasta que se derrita y la salsa esté suave.
8. Vierte la salsa de queso sobre el salmón en el recipiente.
9. Espolvorea queso rallado y paprika sobre la salsa.
10. Hornea en el horno precalentado durante aproximadamente 30 minutos, o hasta que esté burbujeante y dorado en la parte superior.
11. Sirve caliente y disfruta de tu delicioso Salmón Monray.
12. ¡Disfrútalo al máximo.





Postres



Torrijas

Lisbeth Argueta
Lady Multitask El Salvador

Ingredientes

- 1 hogaza de pan para torreja
- 1/2 litro de leche
- 1/2 taza de azúcar
- Canela en rajas
- Vainilla
- 8 huevos
- Mantequilla
- Leche condensada

¡Vamos a prepararlo!

1. Poner a hervir la leche junto con la canela y el azúcar a fuego lento hasta que hierva. Reservar y dejar enfriar.
2. Cortar la hogaza de pan de yema (pan para torreja) en piezas de 1 pulg o 3 cms de ancho aproximadamente.
3. En un bowl, separar claras de yemas. Batir las claras a punto de nieve. Cuando estén ya batidas las claras, agregar las yemas.
4. En una sartén antiadherente, colocar una cda de mantequilla y tomar cada una de las piezas de pan, remojarla en la leche hervida (y fría) y después pasarla por el huevo batido. No hay que remojar por mucho tiempo en la leche, para evitar que se partan las piezas de pan.
5. Finalmente freír de ambos lados en la sartén hasta que se vea dorada.
6. Servir poniendo un chorrito de leche condensada en cada torreja

Tip: Ayunar de enojos, rencores y juicios hacia los demás



Capirotada

Team Lady Multitask

Ingredientes

- 6 Bolillos duro, en rebanadas
- 2 conos de piloncillos
- 1 raja de Canela
- 3 Clavos de olor
- 1 Naranja , el jugo
- 1 Naranja , la ralladura
- 1/2lt Agua
- 100ml Tequila
- 100g Nueces
- 100g Cacahuates picado y tostado
- 100g Pasas
- 250g Queso canasto
- 2tazas Aceite para freír

¡Vamos a prepararlo!

1. Pon el piloncillo en una cacerola con el agua.
2. Agrega la canela, clavos de olor y la ralladura de naranja.
3. Cocina durante 20 minutos o hasta obtener un almíbar ligero.
4. Cuela y deja enfriar. Reserva.
5. Fríe los bolillos en aceite muy caliente hasta que estén ligeramente dorados.
6. Escurre sobre papel absorbente.
7. Incorpora el tequila al almíbar.
8. Mezcla con un batidor y reserva.
9. Coloca una base de las rebanadas de pan frito y cubre cada pan con el almíbar.
10. Añade un poco de nueces, cacahuates y pasas.
11. Repite el proceso formando otras dos capas.
12. Espolvorea queso sobre la última capa. Hornea a 160 °C durante 15 minutos, sin tapar. Sirve tibio.



Panque de amaranto con nuez

Team Lady Multitask

Ingredientes

- 2/3 de taza de harina
- 1 taza de leche
- 1 taza de aceite vegetal
- ¾ de taza de azúcar refinada
- 5 huevos
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 4 tazas de amaranto
- 1 cucharada de polvo de hornear
- ½ taza de arándanos
- ¼ taza de nueces finamente picadas
- ¼ cucharadita de sal

¡Vamos a prepararlo!

1. Pon en la licuadora el azúcar, el aceite, la leche, la harina, el polvo para hornear, la esencia de vainilla, la sal y los huevos; licúa hasta que todo esté bien incorporado.
2. Combina el amaranto con los arándanos y la mezcla licuada; bate a mano hasta que todo esté bien mezclado.
3. Engrasa y enharina un molde para horno, vierte la mezcla llenando 2/3 partes del molde.
4. Espolvorea las nueces encima y hornea a 180°C durante 40 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro, salga limpio.
5. Saca del horno, deja enfriar durante 20 minutos, desmolda y enfría completamente a temperatura ambiente.
6. Sirve y disfruta.



Natillas Caseras en el Microondas

Team Lady Multitask

Ingredientes

- 3 yemas de huevo
- 4 cucharadas de azúcar
- 500 ml de leche
- 1 cucharada de harina de maíz
- 2-3 raspaduras de la piel de 1 limón (o el interior de una vaina de vainilla)
- canela en polvo

¡Vamos a prepararlo!

1. En un recipiente apto para microondas (preferiblemente de cristal), coloca el azúcar, la leche, las yemas y la harina de maíz disuelta en un poco de leche. Mezcla bien con una batidora o varillas eléctricas.
2. Agrega las raspaduras de limón.
3. Pon en el microondas y cocina a máxima potencia (800 W) durante 3 minutos. A la mitad de la cocción, saca y remueve con una cuchara de madera.
4. Vuelve a colocar en el microondas y cocina durante 2 o 3 minutos más, hasta que la crema se espese.
5. Retira la cáscara de limón y reparte en 4 cazuelitas o boles más pequeños.
6. Espolvorea las natillas con un poco de canela en polvo y deja templar.
7. Una vez más frías, guárdalas en el frigorífico hasta que las vayas a consumir.
8. Si lo prefieres, puedes colocar una galleta tipo María encima de las natillas antes de refrigerarlas.



Pestinos con azúcar y canela

Team Lady Multitask

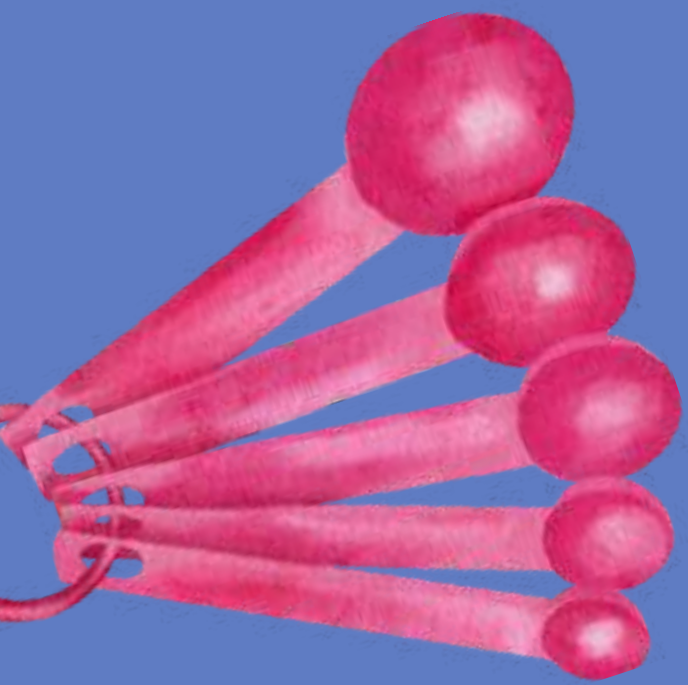
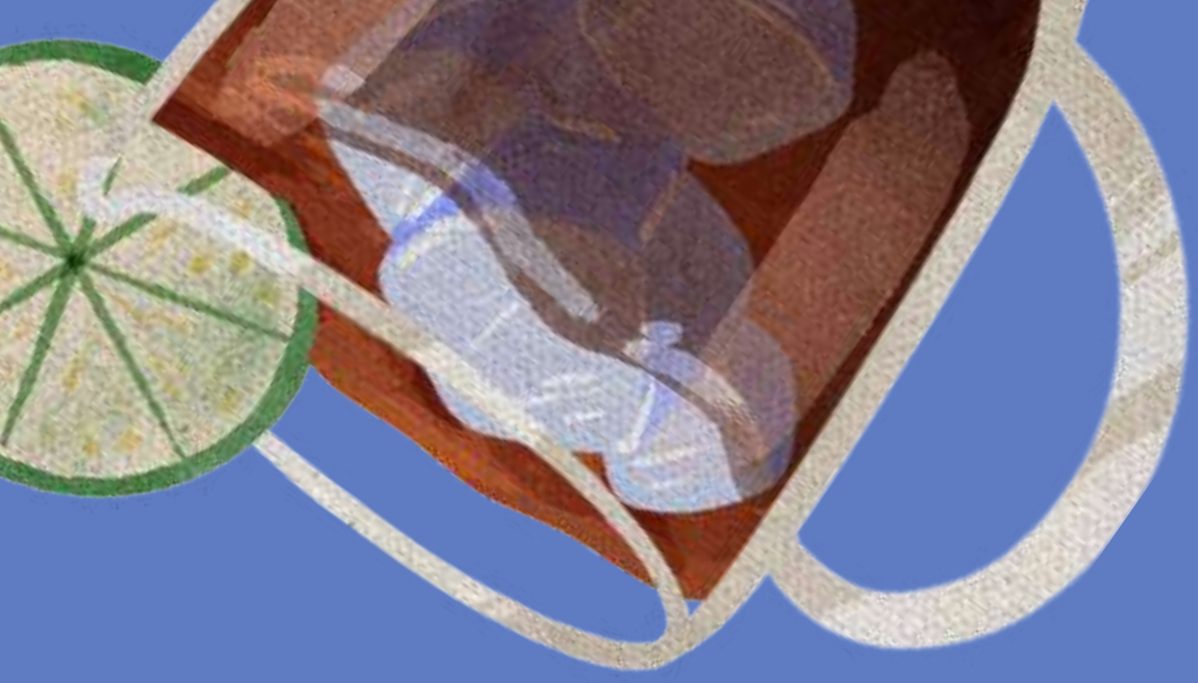
Ingredientes

- 250g de harina común
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 100 ml de vino blanco seco o normal
- 1 cucharadita de semillas de anís
- 1 cucharadita de licor de anís
- 1 cáscara de limón
- 1 pizca de sal
- aceite de oliva virgen extra para freír
- azúcar y canela para rebozar

¡Vamos a prepararlo!

1. Calentar 100 ml de aceite en una sartén con la cáscara de limón hasta que empiece a humear. Agregar una cucharadita de anís en grano, retirar del fuego, enfriar y quitar la piel del limón. En un recipiente, combinar harina, una pizca de sal, una cucharadita de anís, vino y el aceite aromatizado con anís en grano. Mezclar y amasar en la encimera hasta obtener una masa consistente que no se pegue en las manos.
2. La masa está lista cuando al presionar con un dedo y retirarlo, el agujero casi se cierra por completo. Dejar reposar envuelta en film transparente durante 30-40 minutos.
3. Estirar la masa con un rodillo muy finamente, del grosor de una moneda, y cortarla en la forma deseada: redonda, rectangular, cuadrada, etc.
4. Freír en abundante aceite caliente a fuego medio-alto.
5. Darles la vuelta para que se doren por ambos lados, luego escurrir en papel absorbente y rebozar en una mezcla de azúcar y canela.





Bebidas



Lágrimas de Virgen

Team Lady Multitask

Ingredientes

- Betabel cocido y sin piel
- Lechuga picada
- Naranja en rebanadas
- Manzana en trozos
- Plátanos en trozos
- Lima en rebanada
- Azúcar o piloncillo para endulzar
- Agua

¡Vamos a prepararlo!

1. Mezcla el betabel con un poco de agua y añade endulzante al gusto.
2. Vierte la mezcla en una jarra con el agua restante y agrega los ingredientes picados restantes, mezcla todo cuidadosamente y sirve.



Atole de amaranto

Team Lady Multitask

Ingredientes

- 1 ½ litros de agua
- 1 litro de leche
- 20 gramos de canela en rama
- 100 gramos de azúcar blanca
- 100 gramos de piloncillo
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 2 tazas de amaranto

¡Vamos a prepararlo!

1. En una olla, pon la leche, la canela y el azúcar. Cocina a fuego lento durante 10 minutos.
2. Mezcla el amaranto y el agua en la licuadora hasta que quede una mezcla suave.
3. Añade el amaranto a la olla junto con la vainilla.
4. Cocina sin parar de mover durante 10 minutos. Cuando empiece a hervir, retira del fuego.



Agua de Horchata

Team Lady Multitask

Ingredientes

- 1 lata de Leche Evaporada
- 1 lata de Leche Condensada
- 1 taza de arroz cocido
- 4 tazas de agua fría
- 1 raja de canela
- 2 tazas de hielo
- 1 cucharada de canela molida

¡Vamos a prepararlo!

1. Mezcla el arroz con la Leche Condensada, la Leche Evaporada, el agua y la canela.
2. Cuela la mezcla y sírvela en vasos con hielo.
3. Añade un toque de canela molida como decoración.



Tascalate

Team Lady Multitask

Ingredientes

- 3 tazas de maíz seco en grano
- 2 cucharadas de cacao
- Cantidad adecuada de raja de canela
- 1 cucharadita de pasta de achiote
- Cantidad suficiente de agua
- Al gusto de azúcar
- Cantidad suficiente de hielo

¡Vamos a prepararlo!

1. Prepara un comal a fuego medio y tuesta las semillas de maíz hasta que estén doradas.
2. Haz lo mismo con el cacao y la canela.
3. Tritura todos los ingredientes en un procesador, molino o metate hasta obtener un polvo.
4. Combina el polvo de tascalate con agua y azúcar al gusto.





Notas

Las recetas en este ebook fueron compartidas mediante un formulario compartido en nuestras redes sociales, grupos y página web.

¡Agradecemos mucho su colaboración!

Las imágenes aquí presentadas son de carácter ilustrativo.

Síguenos en redes sociales para participar en nuestra dinámicas y ser parte de la comunidad:



@ladymultitask



Lady Multitask



@ladymultitask



ladymultitask.com



@ladymultitask



hola@ladymultitask.com

CURADURÍA: LISSETTE VELÁZQUEZ Y MITZI VEGA | DISEÑO EDITORIAL Y CORRECCIÓN DE ESTILO: MITZI VEGA V. | WEB: ULISES MENDOZA H. | FOTOGRAFÍAS: CANVA, PEXELS, UNSPLASH





Recetario

Cura de Spa

Lady MULTITASK®