

NUEVO



Maravilla
Zero
grasas trans



Aceite vegetal comestible puro de canola

Recetario

SALUDABLE



📷 [aceitemaravilla](#)



📺 [Aceite Maravilla](#)



📺 [Aceite Maravilla](#)



ÍNDICE

Vinagreta de limón para ensalada.....	03
Calabacines rellenos de carne molida.....	04
Salmón o pescado con romero al horno.....	05
Pollo en crema de cilantro.....	06
Galletas con harina de avena y chispas de chocolate amargo.....	07
Crepas de avena con fresas.....	08



VINAGRETA DE LIMÓN PARA ENSALADA

☼ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

🕒 Tiempo de Preparación: 25 a 30 min.

INGREDIENTES:

- 5 cucharadas de Aceite Maravilla Zero
- El jugo de 1 ½ limón
- Sal y pimienta al gusto
- 1 diente de ajo (opcional)

ELABORACIÓN:

- Primero, lava el limón, luego corta por la mitad y exprímelo en un palto hondo.
- Si deseas agregarle el diente de ajo, primero deberás pelarlo y, con ayuda de un prensa-ajos, agrégalo al plato hondo donde se encuentra el jugo de limón.
- Ahora, agrega el Aceite Maravilla Zero, sal y pimienta al gusto y revuelve bien.
- Puedes agregar más jugo de limón, sal y pimienta o aceite de manera proporcional hasta que quede a tu gusto.
- Ahora, vacía la vinagreta en un frasco de vidrio con tapa y guarda en el refrigerador.
- ¡Listo! Tendrás una maravillosa vinagreta para acompañar tu ensalada favorita.





CALABACINES RELLENOS DE CARNE MOLIDA

☼ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 45 min.

INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla Zero
- 4 piezas de calabacines
- 200 gr de carne molida de res
- ½ taza de cebolla blanca finamente picada
- ¼ de taza de puré de jitomate
- 2 piezas de pimiento rojo rebanado
- 100 gr de queso Gouda o Manchego
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN:

- Primero rebana cada calabacín por la mitad, a lo largo y retira el relleno de cada mitad con ayuda de una cuchara. Coloca el relleno de los calabacines en un palto y reserva.
- En una olla grande, coloca 1 cucharadita de Aceite Maravilla Zero y, una vez caliente, agrega la cebolla y el ajo y sofríe.
- Ahora agrega el puré de jitomate, sazona con sal y pimienta al gusto, revuelve bien y cocina por 10 minutos. Reserva.
- En un sartén grande, coloca 1 cucharada de Aceite Maravilla Zero y, una vez caliente, coloca el pimiento. Una vez que esté cocido, agrega la carne molida y el relleno de los calabacines. Agrega sal y pimienta al gusto y cocina hasta que se dore ligeramente.
- Una vez que esté cocida la carne, vacíala a la olla con la salsa de jitomate y revuelve bien.
- Precalienta el horno a 180°C y coloca en una charola para hornear las mitades de los calabacines.
- Rellena los calabacines con la carne en salsa de jitomate y cubre con queso. Luego hornea los calabacines por 15 minutos o hasta que se gratine el queso.
- Retira la charola y emplata los calabacines para disfrutar esta maravillosa receta.





SALMÓN O PESCADO CON ROMERO AL HORNO

☼ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 30 a 35 min.

INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla Zero
- 2 filetes de salmón o pescado de tu preferencia
- 1 paquete de espárragos
- 1 limón
- Ramas de romero fresco previamente lavadas
- 1 diente de ajo finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN:

- Primero, precalienta el horno a 180°C, luego, toma los espárragos y lávalos bien. Ahora, corta la parte inferior de cada uno.
- En un bowl grande, coloca los espárragos y agrega un chorrito de Aceite Maravilla Zero, sal y pimienta al gusto y mezcla bien.
- Ahora, en una charola para hornear, coloca papel encerado y luego los espárragos. Hornea por 20 minutos o hasta que estén bien cocidos.
- Mientras, en un plato hondo, coloca 2 cucharadas de Aceite Maravilla Zero, el jugo del limón, ajo, sal y pimienta al gusto y revuelve bien.
- En una charola para hornear, coloca papel encerado y encima los filetes de pescado. Con ayuda de una brocha, baña el pescado por ambos lados. Luego coloca ramas de romero sobre cada uno e inserta la charola al horno por 25 minutos o hasta que quede bien cocido el pescado.
- Una vez que quede el pescado y los espárragos, retira del horno, emplata y disfruta de un maravilloso platillo.





POLLO EN CREMA DE CILANTRO

☼ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 45 min.

INGREDIENTES:

- Aceite Maravilla Zero
- 4 mitades de pechuga de pollo sin hueso y piel
- 1 manojo de cilantro fresco y desinfectado
- 1/2 barra de queso crema
- ½ taza de leche
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN:

- Lo primero será colocar el cilantro, el queso crema, la leche, los dientes de ajo, sal y pimienta al gusto en una licuadora para hacer la crema de cilantro.
- Una vez que quede bien licuado, reserva.
- Ahora en un sartén grande, coloca una cucharada de Aceite Maravilla Zero y, una vez caliente, sella las pechugas de pollo y reserva.
- Precalienta el horno a 180°C y, en un pyrex, coloca las pechugas de pollo selladas y báñalas con la crema de cilantro.
- Hornea por 30 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido.
- Emplata el pollo y acompaña con arroz. ¡Disfruta de esta maravillosa receta con tu familia!





GALLETAS CON HARINA DE AVENA Y CHISPAS DE CHOCOLATE AMARGO

☼ Nivel de Dificultad ★★★★★

🕒 Tiempo de Preparación: 30 a 35 min.

INGREDIENTES:

Buñuelos:

- 2 cucharadas de Aceite Maravilla Zero
- 145 gr de harina de avena
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ taza de miel de agave
- 1 huevo grande a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de chispas de chocolate amargo

ELABORACIÓN:

- En un bowl grande, coloca la harina tamizada, el bicarbonato de sodio y la sal. Revuelve bien.
- Ahora, en otro bowl grande coloca el Aceite Maravilla Zero y la miel. Bate bien y luego añade el huevo y extracto de vainilla, revuelve bien.
- Ahora, en un bowl de los ingredientes húmedos, ve agregando poco a poco los ingredientes secos mientras se bate al mismo tiempo. Revuelve bien y al final agrega las chispas de chocolate y sigue batiendo hasta que la mezcla sea homogénea.
- Deja reposar la masa por 10 minutos mientras se precalienta el horno a 190°C.
- Ahora, en una charola, coloca papel encerado. Toma un poco de la masa y dale forma de bolita. Luego coloca una bolita sobre la charola, presiónala un poco y repite este paso formando filas de bolitas de masa con un espacio entre ellas de 5 cm.
- Inserta la charola al horno y hornea por 10 a 15 minutos.
- Una vez que se queden horneadas las galletas, retíralas del horno y déjalas enfriar.
- ¡Listo! Es momento de disfrutar unas deliciosas galletas con chispas de chocolate acompañadas de un vaso con leche.





CREPAS DE AVENA CON FRESAS

☼ Nivel de Dificultad ★★☆☆☆

⌚ Tiempo de Preparación: 30 min.

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de Aceite Maravilla Zero
- 1 taza de harina de avena
- 4 huevos a temperatura ambiente
- 1 cucharada de linaza molida
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de canela molida
- 2 cucharadas de miel de abeja
- ½ taza de fresas previamente desinfectadas y cortadas en láminas
- Jarabe de chocolate amargo

ELABORACIÓN:

- En un bowl grande coloca la harina de avena tamizada, la linaza y la canela. Revuelve bien.
- Ahora agrega los huevos, la vainilla, miel, el Aceite Maravilla Zero y revuelve bien para que los ingredientes secos y húmedos se integren de manera homogénea.
- Ahora, en un sartén antiadherente con flama alta, vierte un poco de la mezcla para crepas y muévela para que se distribuya en toda la superficie.
- Cuando mires burbujas en la masa, es tiempo de voltear la crepa. Puedes apoyarte con una espátula de plástico.
- Cuando la crepa esté cocida por ambos lados, retírala del sartén y reserva.
- Repite los pasos con el restante de la masa para hacer más crepas.
- Ahora, toma una de las crepas y coloca fresas, luego enróllala y emplata.
- Por último, agrega jarabe de chocolate amargo y disfruta.



**¡Gracias por dejarnos formar
parte de tus platillos!**



 **aceitemaravilla**

 **Aceite Maravilla**

 **Aceite Maravilla**