



— Recetas para —  
**PICNIC**



— INGREDIENTES —

- Pan de hamburguesa
- Hamburguesas de pollo
- Hojas verdes (rúcula, lechuga, espinaca, etc.)
- Tomate en rodajas
- Queso
- Lomito ahumado en fetas
- Aderezos

## HAMBURGUESAS

### PROCEDIMIENTO:

1. En pan de hamburguesas comprado en la panadería (que son requequé ricos) preparar un sandwich como los de los restó de fast food. Hojas verdes, rúcula, lechuga, espinaca de hoja chiquita, etc.

Rodajas de tomate, dos hamburguesas de pollo bien doradas y entre las hamburguesas queso, y lomito ahumado.  
Los aderezos simples, mayonesa y ketchup.

Solo tenés que dorar bien las hamburguesas en el horno o en una plancha y ¡armalas a tu gusto!



### #IMPORTANTE

NUESTRAS HAMBURGUESAS SON SIN T.A.C.C,  
POR LO QUE PUEDEN PREPARARSE CON PANES  
APTOS Y TODOS LAS PODEMOS DISFRUTAR





*¡Una receta super fácil,  
nutritiva y llena de sabor!*

## ENSALADA

• DE QUINOA Y POLLO •

### PROCEDIMIENTO:

1. Aceitá previamente 12 moldes de muffins. En un bol, mezclá el huevo con la leche y el aceite; por separado, mezclá los ingredientes secos como la harina, el azúcar, la sal, las nueces picadas y el polvo de hornear.
2. Hacer un hueco en el medio de los ingredientes secos y agregar la mezcla líquida. Mezclar y formar la masa con un tenedor hasta que se humedezca la harina.
3. Distribuir en los moldes, colocar una nuez sobre cada muffin y hornear a 180° de 15 a 18 minutos hasta que estén dorados.

### — INGREDIENTES —

- 2 supremas
- 1 pata muslo
- 1 taza de caldo
- Sal y pimienta
- 1 taza de quinoa
- 1 morrón rojo cortado en cubitos
- 1 ají verde picado cortado en cubitos
- 1 cebolla cortada en cubitos
- 1 tomate cortado en cubitos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 50 g de aceitunas negras descarazadas y cortadas en rodajitas
- Jugo de 1 limón



#EXTRATIP

PODÉS ESPOLVOREARLOS  
CON AZÚCAR IMPALPABLE.





— INGREDIENTES —

- 1 huevo
- 1 taza de leche 250 cc
- 4 cucharadas de aceite de maíz
- 2 tazas de harina común 260g
- 1/2 taza de azúcar 120g
- 50g de nueces picadas
- 2 y 1/2 cucharaditas de polvo de hornear
- 12 medias nueces
- azúcar impalpable cantidad necesaria

*¿Querés merendar algo rico  
y que puedas resolver en  
menos de 25 minutos?*

## MUFFINS

• DE NUECES •

### PROCEDIMIENTO:

1. Aceitá previamente 12 moldes de muffins. En un bol, mezclá el huevo con la leche y el aceite; por separado, mezclá los ingredientes secos como la harina, el azúcar, la sal, las nueces picadas y el polvo de hornear.
2. Hacer un hueco en el medio de los ingredientes secos y agregar la mezcla líquida. Mezclar y formar la masa con un tenedor hasta que se humedezca la harina.
3. Distribuir en los moldes, colocar una nuez sobre cada muffin y hornear a 180° de 15 a 18 minutos hasta que estén dorados.

#ExtraTip podés espolvorearlos con azúcar impalpable.





## — INGREDIENTES —

- 1 filet de pechuga cocida en caldo y desmechada
- 1 zanahoria chica cortada en rodajitas
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 puerro cortado en rodajitas
- 2 hojas de laurel
- Sal y 1 cucharadita de pimienta en grano
- 1 y  $\frac{1}{4}$  taza de vino blanco
- 1 y  $\frac{1}{4}$  taza de vinagre
- 1 y  $\frac{1}{4}$  taza de aceite de oliva
- 1 y  $\frac{1}{4}$  taza de caldo
- Mayonesa y hojas de lechuga

RINDE 4  
porciones

## SANDWICH

• DE ESCABECHE DE POLLO •

### PROCEDIMIENTO:

- 1- Cocinar las verduras con el laurel, sal, pimienta, vino, vinagre, aceite y caldo a fuego fuerte hasta que hierva. Bajar el fuego y continuar la cocción hasta que las verduras estén tiernas.
- 2- Apagar el fuego y agregar el filet de suprema desmechado, mezclar y dejar enfriar.
- 3- Colocar en un frasco con buen cierre y dejarlo de 24 a 48 horas en la heladera. Luego, hacer sandwiches con las hojas de lechuga y mayonesa.