

Recetario
ESPECIAL OLIVA

Carbonell

-1866-

POR CHEF *Oropeza*

*El amor se
Cocina en casa*



SUMARIO

04 El olivo en Cuaresma	05 Beneficios del aceite de oliva	66 Tu mejor aliado para cocinar
---------------------------------------	---	---

ÍNDICE

Almejas con chorizo e hinojo	06	Tacos de pescado con guacamole	47
Ceviche primavera	08	Taco samurai de cecina	49
Ceviche de pescado	10	Tallarines con hongos mixtos	50
Chiles en nogada capeados	13	Tilapia con quinoa y calabazas	53
Coliflor rostizada con salsa	14	Tortitas abiertas de pollo	54
Crostinis de brie	17	Tortitas de camarón	57
Ensalada de pollo	18	Tortitas de pollo con espinacas	58
Ensalada navideña de betabel	21	Tostadas de ceviche de jaca	61
Hamburguesas de vegetales	23	Tostadas de Cuaresma	62
Huevos estrellados	25	Tostado de pepino y salmón	65
Lonjas de salmón rostizado	26		
Pavo con aceite de oliva	28		
Pechugas de pollo con costra	31		
Pescado empanizado	32		
Pizza con base de coliflor	34		
Rollos vietnamitas de kale	37		
Salmón al horno con puré	38		
Sirloin rostizado con salsa	41		
Tacos de minilla de pescado	43		
Tacos de papa y chorizo	44		

Carbonell

-1866-

PERFECTO PARA
uso en frío
y
AGRADABLE
sabor frutado



f /carbonellmx

o /carbonell_mx

Descubre más recetas en:
Carbonell.mx/recetario

→ Cuaresma
con amor ←

ALIMÉNTATE SANAMENTE

EL OLIVO

EN CUARESMA

El cultivo del olivo se encuentra en los orígenes de las culturas fenicia, asiria, judía, egipcia y griega, en otras del mediterráneo; en estos lugares, **existen 3 productos indispensables en su gastronomía: el trigo, la vid y el olivo, a quienes les llaman la trilogía mediterránea.**

Sin embargo, su expansión y mejoramiento se les debe a los romanos, quienes lo llevaron a todas sus colonias donde podía desarrollarse.

Durante su dominio, el comercio del aceite obtenido de los olivos se extendió por todo el mundo romano occidental y con ello, quedó vinculado al mar mediterráneo, donde se ha venido cultivando ininterrumpidamente.

Es así como el olivo y el aceite están directamente ligados a la historia y tradición de las diferentes religiones, particularmente a la católica, pues en la Pasión de Cristo toma una simbología especial, ya que acompaña a los episodios que marcan a la Semana Santa y que recuerdan la recta final de la vida de Jesús.

Por este motivo, durante estos días, olivo y aceite se utiliza en los actos y rituales como elemento litúrgico, pero también, en esta época de Cuaresma, el aceite de oliva está presente en los hogares que mantienen esta tradición.

El olivo toma protagonismo al ser un elemento clave de muchas preparaciones y platillos de esta temporada, donde el consumo de pescado incrementa.



6

Beneficios del ACEITE DE OLIVA

El aceite de oliva presenta muchos beneficios de salud, entre ellos:

1 Beneficios de la piel

El aceite de oliva contiene **vitaminas A, D, K y E**, esta última es el elemento principal de protección contra los radicales libres que aceleran el envejecimiento de la piel. También contiene escualeno que, gracias a sus características antioxidantes, **tiene para la piel un efecto hidratante** y puede ayudar a **reducir el aspecto de arrugas y líneas de expresión**.

2 Beneficios en el funcionamiento del sistema digestivo.

Por tener altas concentraciones de ácido oleico, **es un potente estimulador de las secreciones digestivas** y es tolerado fácilmente por el estómago. Otro importante elemento del aceite de oliva, los terpenos, contribuyen a **una mejor digestión** y favorecen el vaciado vesicular.

3 Beneficios antioxidantes.

Tiene efectos antioxidantes que bloquea el efecto perjudicial que ejercen los radicales libres.

4 Beneficios sobre el sistema inmunológico.

El consumo del aceite de oliva **refuerza el sistema inmunológico** contra los ataques externos de los microorganismos, bacterias o virus.

5 Beneficios cardiovasculares.

Disminuye el LDL (colesterol malo) debido a la cantidad de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, aumenta el HDL (colesterol bueno) y **brinda un efecto de protección a la oxidación de LDL mediante los antioxidantes naturales que posee**.



6 BENEFICIOS FRENTE A LA DIABETES.

Un equipo de investigación de EE.UU. Virginia Tech, encontró que la 'Oleuropeína' un compuesto en aceite de oliva, **ayuda al cuerpo a secretar más insulina** - una molécula que **controla el metabolismo y los niveles de azúcar en la sangre**.

Otro estudio publicado en la revista de bioquímica de la American Chemical Society, **señala que un tipo de compuesto amargo fenólico** encontrado en las aceitunas, **ayuda al cuerpo a secretar niveles de insulina aumentados**. El aumento de esta hormona permite que las células usen más fácilmente el azúcar para obtener energía. Además, la insulina actúa como una molécula de señalización en el cuerpo que controla el metabolismo, y cuando se libera hace que sea más difícil para el cuerpo para almacenar grasa y aumentar de peso.

ALMEJAS CON

chorizo e hinojo



Rendimiento:
6 porciones



Tiempo de
preparación:
25 minutos



Porción
recomendada:
150 g de almejas



Comida

301 Energía (Kcal)	3 Fibra (g)
19 HC (g)	26 Proteína (g)
12 Lipidos (g)	52 Colesterol (mg)
7 G.Monoinsat. (g)	96 Calcio (mg)
2.5 G.Saturadas (g)	3.4 Hierro (mg)
1.4 G.Poliinsat. (g)	1100 Sodio (mg)

Ingredientes

3 cucharadas de Aceite Toque de Oliva Carbonell®
2 piezas de chorizo español, picado
200g de papas cambray rojas, en mitades
1 bulbo de hinojo chico, finamente rebanado
1 manojo de cebollas cambray (los bulbos en mitades y los tallos picados)
3 dientes de ajo, picados
1 taza de vino blanco
2 tazas de caldo de pescado o vegetales
900g de almejas chocolatas, lavadas
½ taza de hojas de eneldo, lavadas y desinfectadas
2 limones amarillos, en cuartos

Preparación

Calienta el Aceite Toque de Oliva Carbonell® en un sartén y cocina chorizo hasta que comience a dorar. Añade papas, hinojo, bulbos de cebolla cambray y ajo.

Cocina moviendo durante 10 minutos. Agrega vino blanco y reduce durante 5 minutos.

Vierte el caldo y cocina durante 6 minutos o hasta que las papas estén suaves.

Añade las almejas tapa y cocina hasta que las almejas se hayan abierto.

Después de diez minutos descarta las almejas que continúen cerradas (quiere decir que no están buenas).

Sirve y decora con hojas de eneldo y tallos de cebolla cambray picados. Disfruta con jugo de limón.





CEVICHE

primavera



Rendimiento:
4 porciones



Tiempo de
preparación:
35 minutos



Porción
recomendada:
1 taza



Entrada | Verano | Cuaresma

175 Energía (Kcal)	2 Fibra (g)
21 HC (g)	17 Proteínas (g)
3.6 Lipidos (g)	19 Colesterol mg)*
2 G.Monoinsat. (g)	58 Calcio mg)
1 G. Saturadas (g)	1.1 Hierro mg)
14 G.Poliinsat. (g)	.5 Sodio mg)

Ingredientes

300 Gramos de filete de huachinango en cubos chicos blanqueado
½ taza de jugo de naranja
½ taza de vinagre blanco
½ pieza de pepino chico sin semillas y en cubos chicos
1 pieza de mango en cubos chicos (opcional en temporada)
2 cucharadas de granos de elote amarillo
¼ pieza de cebolla morada en julianas delgadas
½ pieza de chile serrano sin venas ni semillas finamente picado
1 cucharadas de cilantro lavado desinfectado y finamente picado
4 cucharadas de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®

Preparación

Coloca en un tazón el huachinango con jugo de naranja y vinagre. Mezcla hasta integrar y refrigerar por 20 minutos. Retira del refrigerador e incorpora pepino, mango, granos de elote, cebolla morada y aceite. Decora con aguacate, chile serrano y cilantro y disfruta.

CEVICHE DE PESCADO

estilo zihua



Rendimiento:
4 porciones



Tiempo de
preparación:
20 minutos



Porción
recomendada:
125g



Entrada | Verano | Cuaresma

160 Energía (kcal)	0 Fibra (g)
4.5 HC (g)	26 Proteínas (g)
4 Lípidos (g)	46 Colesterol (mg)
2 G.Monoinsat. (g)	48 Calcio (mg)
1 G.Saturadas (g)	0 Hierro (mg)
11 G.Poliinsat. (g)	20 Sodio (mg)

Ingredientes

500g de filete de huachinango, muy fresco, sin piel
2/3 de taza de jugo de limón
3 chiles serranos, sin semillas, en julianas
½ cebolla morada, fileteada
2 cucharadas de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®
Una pizca de sal y pimienta negra molida
½ cucharadita de orégano seco molido
Hojas chicas de cilantro, lavadas y desinfectadas, para decorar

Preparación

Corta el pescado en tiras delgadas y colócalas dentro de un tazón. Añade jugo de limón, chiles, cebollas, sal, Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®, pimienta y orégano; mezcla bien y deja reposar por 10 minutos. Escurre el jugo del ceviche y pásalo a un refractario limpio. Decora con hojas de cilantro y sirve de inmediato. Disfruta.





CHILES EN NOGADA

capeados



Rendimiento:
4 porciones



Tiempo de
preparación:
1 hora 10 minutos



Porción
recomendada:
**1 chile con 4
cucharadas de
nogada**



Comida



Fiestas
Patrias

2119 Energía (Kcal)	21 Fibra (g)
101 HC (g)	38 Proteínas (g)
183 Lípidos (g)	286 Colecterol (mg)*
78 G.Monoinsat. (g)	169 Calcio (mg)
26 G.Saturadas (g)	8 Hierro (mg)
11 G.Poliinsat. (g)	841 Sodio (mg)

Ingredientes

Para la nogada

1 taza de nueces de castilla, peladas y troceadas (remojadas en leche fría 2 horas antes y escurridas)
½ taza de almendras sin piel (remojadas en agua)
½ taza de queso de cabra natural
2 tazas de agua fría

Para el relleno

4 cucharadas de Aceite Toque de Oliva Carbonell®
2 diente de ajo, picado
½ cebolla, picada
350g de carne molida de res
2 tazas de tomates licuados y colados
Una pizca de comino molido
Una pizca de clavo de olor molido
Una pizca de canela molido
½ cucharadita de orégano seco molido
Una pizca de sal y pimienta negra molido
2 duraznos amarillo, en cubos chicos
2 manzanas panocha, en cubos chicos
2 peras de San Juan, en cubos chicos
½ taza de plátano macho, en cubos, fritos
½ taza de acitrón, picado (opcional)
5 cucharadas de piñones rosas
2 cucharadas de vinagre blanco

Para los chiles capeados

4 chiles poblanos listos para llenar
4 huevos (separados)
1 cucharadita de sal
1 taza + 2 cucharadas de harina de trigo
2 tazas de aceite Carbonell® Blend
1 taza de granos de granadas
4 cucharadas de perejil, lavado, desinfectado y picado

Preparación

Para la nogada

Licua todos los ingredientes hasta integrar y formar una salsa de textura pesada y homogénea. Refrigera hasta su uso.

Para el relleno

Calienta 2 cucharadas el Aceite Toque de Oliva Carbonell® en un sartén; fríe 1 diente de ajo y cebolla hasta que transparenten y añade la carne. Cocina por 3 minutos hasta que esté chinita, tapa, baja el fuego y deja hasta que la carne esté bien cocinada. Retira la tapa y continua cocinando hasta que los jugos de la carne evaporen y logre dorarse ligeramente. Reserva.

Calienta 1 cucharada de aceite en otro sartén y cocina los tomates licuados con ajo, especias, sal y pimienta; hasta que cambie de color. Vierte esta salsa al sartén con la carne y revuelve bien.

Calienta el resto del aceite en otro sartén y fríe las frutas, hasta que tomen un ligero tono dorado.

Combina las frutas con la carne y agrega acitrón, piñones y vinagre; revuelve bien sin deshacer el relleno. Reserva.

Para los chiles capeados

Rellena los chiles con el picadillo y cierra con palillos si fuera necesario; reserva.

Bate las claras hasta que formen picos suaves; añade las yemas, sal y 2 cucharadas de harina y continua batiendo hasta incorporar perfectamente. Pasa los chiles rellenos por harina, retira el exceso. Calienta el aceite Carbonell® Blend en una olla o sartén profundo.

Sumerge un chile en la mezcla de huevo y fríe de inmediato en el aceite caliente, hasta que dore por ambos lados. Escurre bien y reserva sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

Repite con el resto de los chiles

Para servir

Sirve los chiles a temperatura ambiente, báñalos con la nogada y decora con granada y perejil. Disfruta al momento.

COLIFLOR ROSTIZADA

con salsa de yogurt y ajonjoli



Rendimiento:
4 porciones



Tiempo de
preparación:
55 minutos



Porción
recomendada:
1 pieza



Comida

315 Energía (Kcal)	7 Fibra (g)
17 HC (g)K	12 Proteínas (g)
0 Lípidos (g)K	1 Colesterol (mg)
3 G.Monoinsat. (g)K	146 Calcio (mg)
15 G.Saturadas (g)K	2 Hierro (mg)
47 G.Poliinsat. (g)K	66 Sodio (mg)

Ingredientes

Para la salsa

½ taza de yogurt griego
1 cucharada de tahini (salsa de ajonjoli)
1 cucharada de salsa de soya
1 cucharadita de azúcar mascabado
2 cucharaditas de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
½ cucharadita de comino
1 diente de ajo
½ taza de tallos de cilantro con hojas, lavados y desinfectados
2 cucharadas de agua

Para la coliflor

1 coliflor grande
1 cucharada de Aceite Carbonell® Toque de Oliva
Una pizca de sal y pimienta negra molida
2/3 de taza de almendras, fileteadas con piel
½ taza de hojas de cilantro, lavadas y desinfectadas

Preparación

Para la salsa

Licua todos los ingredientes hasta obtener una salsa homogénea.

Para la coliflor

Precalienta tu horno a 200 °C.
Retira las hojas y los tallos de la coliflor, enjuaga y seca bien; reserva para preparar el complemento de la coliflor.
Coloca la coliflor en una charola para horno con papel encerado y barnízala con la salsa de yogurt; asegúrate de que se cubra perfectamente.
Hornea de 30 a 40 minutos, hasta que esté suave al centro y haya tomado un tono dorado.
Calienta en un sartén Aceite Carbonell® Toque de Oliva los tallos y hojas de la coliflor que reservaste. Saltea hasta que tomen un tono verde intenso y aumenta el sabor con sal y pimienta; pasa a un tazón, deja enfriar y mezcla con almendras y hojas de cilantro.
Sirve la coliflor rostizada, acompaña con esta ensalada y un poco más de la salsa de yogurt. Disfruta al momento.





CROSTINIS DE BRIE

y prosciutto



Rendimiento:
6 porciones



Tiempo de
preparación:
10 minutos



Porción
recomendada:
**2 rebanadas con
16g de queso c/u**



Entrada

258 Energía (kcal)	1 Fibra (g)
24 HC (g)	14 Proteínas (g)
9 Lípidos (g)	32 Colesterol mg*
4 G. Monoinsat. (g)	164 Calcio mg
2 G. Saturadas (g)	4 Hierro mg
11 G. Poliinsat. (g)	367 Sodio mg

Ingredientes

1 cucharadas de vinagre balsámico
3 cucharadas de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
Una pizca de sal y pimienta
½ baguette, en rebanadas sesgadas
1 cucharada de tomillo seco
100g de queso brie, en rebanadas
100g de prosciutto, en rebanadas delgadas
1 taza de hojas de arúgula baby, lavadas y desinfectadas

Preparación

Combina vinagre balsámico, una cuchara de aceite de oliva Carbonell®, sal y pimienta en un frasco, agita vigorosamente hasta formar un vinagreta.

Baña las rebanadas de pan con el resto del aceite de oliva y espolvorea con tomillo seco.

Tuesta en sartén caliente hasta que tomen un tono dorado de ambos lados aproximadamente 5 minutos por lado.

Arma los crostinis; en cada pan coloca una rebanada de queso brie, una de prosciutto, unas hojas de arúgula y baña con vinagreta de balsámico.

Comparte y disfruta.

ENSALADA DE POLLO

mexicana saludable



Rendimiento:
2 porciones



Tiempo de
preparación:
20 minutos



Porción
recomendada:
**120 g de pollo + 1
taza de ensalada**



Ensalada | Fiestas
Patrias

744 Energía (Kcal)	14 Fibra (g)
48 HC (g)	47 Proteínas (g)
42 Lípidos (g)	121 Colesterol (mg)*
18 G.Monoinsat. (g)	204 Calcio (mg)
8.4 G.Saturadas (g)	4 Hierro (mg)
5.36 G.Poliinsat.	53 Sodio (mg)

Ingredientes

2 cucharadas de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
3 dientes de ajo, finamente picado
Una pizca de sal y pimienta negra molida
1 cucharada de paprika
2 cucharaditas de orégano seco
2 medias pechugas de pollo, limpias y semi aplanasadas
1 taza de arroz integral cocinado
2/3 taza de frijoles negros, cocinados (sin caldo)
1 taza de tomates cherry, en mitades
½ taza cilantro, lavadas y desinfectadas
1 aguacate, en cubos
¼ de taza de queso fresco, desmoronado
Vinagreta, al gusto
Cuartos de limón amarillo, al gusto

Preparación

Mezcla Aceite de Oliva Clásico Carbonell®, ajo, sal, pimienta, paprika y orégano hasta integrar. Añade las pechugas de pollo y mezcla hasta cubrir.

Calienta un sartén y cocina el pollo por ambos lados, hasta que dore y esté bien cocinado al centro; aproximadamente 5 minutos de cada lado. Arma las ensaladas en tazones acomodando el pollo y el resto los ingredientes sin mezclarlos entre sí.

Disfruta con la vinagreta de tu preferencia y decora con cuartos de limón.







ENSALADA NAVIDEÑA

de betabel

 Rendimiento:
8 porciones

 Tiempo de
preparación:
15 minutos

 Porción
recomendada:
1 taza

 Ensalada |  Navidad

186 Energía (Kcal)	4.6 Fibra (g)
16 HC (g)	4.5 Proteínas (g)
13 Lípidos (g)	0 Colesterol (mg)*
2.5 G.Monoinsat. (g)	32 Calcio (mg)
1.1 G.Saturadas (g)	2 Hierro (mg)
05 G.Poliinsat. (g)	0 Sodio (mg)

Ingredientes

½ taza de jugo de limón amarillo
1 cucharadita de azúcar
mascabado
2 betabeles grandes, en julianas
2 manzanas verdes, en julianas
1 taza de jícama, en julianas
1 taza de zanahoria, en julianas
1 taza de granos de granada
1 taza de nueces de castilla, en
mitades tostadas
½ taza de hojas de hierbabuena,
lavadas y desinfectadas
½ taza de perejil, lavado,
desinfectado y ligeramente
picado
Una pizca de sal y pimienta
negra molida
1 cucharadita de nuez moscada
recién rallada
2 cucharadas de Aceite de Oliva
Extra Virgen Carbonell®
1 cucharada de vinagre de sidra

Preparación

Coloca el jugo de limón y el azúcar mascabado en una olla chica y calienta hasta fundir el azúcar. Puedes hacer lo mismo en tu microondas.

Mezcla en un tazón el betabel con la mezcla de limón y deja reposar por 10 minutos.

Combina en otro tazón amplio manzana, jícama, zanahoria, granada, nuez, hierbabuena, perejil, sal, pimienta y nuez moscada; revuelve bien. Esurre el betabel y sécalo con ayuda de dos toallas de papel absorbente; agrégalo al tazón de la ensalada.

Vierte Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell® y vinagre de sidra; revuelve solo hasta incorporar los sabores, para que el betabel no pinte mucho la ensalada.

Sirve fría y disfruta.



HAMBURGUESAS DE VEGETALES

a la parrilla



Rendimiento:
4 porciones



Tiempo de
preparación:
20 minutos



Porción
recomendada:
1 hamburguesa



Comida

528 Energía (Kcal)	5 Fibra (g)
59 HC (g)	13 Proteína s (g)
25 Lípidos (g)	3 Colesterol mg)*
13 G.Monoinsat . (g)	3 Calcio mg)
2.4 G. Saturadas (g)	2 Hierro mg)
2.35 G.Poliinsat. (g)	97 Sodio mg)

Ingredientes

1 chile poblano escalfado, sin venas, ni semillas
2 dientes de ajo
2 cucharadas de nueces, picadas
3 cucharadas de queso parmesano, rallado
¼ de taza de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
Una pizca de sal y pimienta negra molida
4 hongos portobello medianos
1 calabaza italiana, en rodajas
1 zanahoria, en láminas
½ cebolla morada, en rodajas
4 rebanadas delgadas de queso chihuahua
2 cucharadas de mostaza antigua
4 bollos integrales, en mitades
1 taza de arúgula baby, lavada y desinfectada

Preparación

Licua chile poblano, ajo, nueces y queso parmesano con Aceite de Oliva Clásico Carbonell® y una pizca de sal y pimienta hasta integrar y tener una marinada.

Precalienta tu parrilla.

Pasa los vegetales por la marinada de poblano y enseguida cocínalos a la parrilla hasta que las líneas se marquen y suavicen ligeramente. Coloca lo hongos boca abajo y pon encima las rebanadas de queso. Deja fundir.

Tuesta ligeramente los panes, úntalos con mostaza y arma las hamburguesas con los vegetales y arúgula.

Sirve de inmediato y disfruta.



HUEVOS ESTRELLADOS

Carbonell



Rendimiento:
2 porciones



Tiempo de
preparación:
15 minutos



Porción
recomendada:
**1 huevo + ½
aguacate + ½
cucharadita de
semillas + 1 pan**



Desayuno

525 Energía (Kcal)	7 Fibra (g)
23 HC (g)	11 Proteínas (g)
44 Lípidos (g)	186 Colesterol (mg)*
28 G.Monoinsat. (g)	82 Calcio (mg)
7 G. Saturadas (g)	3 Hierro (mg)
53 G.Poliinsat. (g)	09 Sodio (mg)

Ingredientes

2 cucharaditas de Aceite Carbonell Blend®
2 huevos
Una pizca de sal
2 rebanadas de pan de semillas
2 cucharadas de frijoles refritos, calientes
1 aguacate, en mitades rebanadas
2 cucharadas de pepitas, tostadas
Pimienta negra recién molida, al gusto
Brotes o germinados, al gusto
2 cucharaditas Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®

Preparación

Calienta 2 cucharaditas de Aceite Carbonell Blend® en un sartén antiadherente. Rompe un huevo en un tazón y espolvorea con sal. Deja caer el huevo dentro del sartén con cuidado y cocina por 4 minutos o hasta que la clara esté firme. Retira, reserva y repite con el otro huevo.

Tuesta las rebanadas de pan, úntalas con frijoles y acomoda encima medio aguacate.

Sirve los huevos sobre el pan preparado, espolvorea con pepitas tostadas y pimienta recién molida.

Decora con germinado o brotes y un hilo de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®.

LONJAS DE

salmón rostizado



Rendimiento:
4 porciones



Tiempo de
preparación:
45 minutos



Porción
recomendada:
160g



Comida

314 Energía (Kcal)	0 Fibra (g)
2 HC (g)	32 Proteínas (g)
19 Lípidos (g)	88 Colesterol (mg)
9 G.Monoinsat. (g)	42 Calcio (mg)
3.5 G.Saturadas (g)	2 Hierro (mg)
5.31 G.Poliinsat. (g)	22 Sodio (mg)

Ingredientes

2 cucharadas de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
1 cucharada de coco rallado
1 cucharada de ajonjolí blanco tostado
2 cucharadas de salsa de soya reducida en sodio
1 cucharada de salsa picante oriental
Una pizca de páprika y pimienta negra molida
4 lonjas de salmón con piel (aprox. 160g c/u)

Preparación

Precalienta tu horno a 200 °C.
Mezcla en un mortero Aceite de Oliva Clásico Carbonell®, coco y ajonjolí; martaja hasta formar una pasta e incorpora, salsa de soya, salsa picante, páprika y pimienta; revuelve bien.
Coloca las lonjas de salmón sobre una charola con papel aluminio y báñalas con la mezcla de coco; distribuye con ayuda de una brocha, humectando también la piel del salmón.
Hornea el pescado de 15 a 20 minutos, o hasta que tenga un todo dorado.
Sirve saliendo del horno y disfruta.



PAVO CON ACEITE DE OLIVA

y miel con relleno de arándanos



Rendimiento:
12 porciones



Tiempo de
preparación:
50 minutos



Porción
recomendada:
**120g de pavo + ¼
de taza de relleno**



565 Energía (Kcal)	2.5 Fibra (g)
23 HC (g)*	89 Proteínas (g)
11 Lípidos (g)*	213 Colesterol (mg)*
5 G.Monoinsat. (g)*	75 Calcio (mg)
2 G.Saturadas (g)*	23 Hierro (mg)
1 G.Poliinsat. (g)*	446 Sodio (mg)

Ingredientes

Para el pavo

¼ de taza de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
½ taza de miel de maple
4 hojas de salvia, lavadas, desinfectadas y troceadas
2 cucharadas de perejil fresco, deshojado y picado
1 cucharada de romero fresco, finamente picado
1 pavo natural, limpio y descongelado (6kg aprox.)
1 limón amarillo
2 naranjas sin semillas
1 ramillete de hierbas
3 tazas de caldo de pavo sin sal
4 cebollas amarillas, en cuadros medianos

Para el complemento

2 cucharadas de Aceite Toque de Oliva Carbonell®
1 cebolla amarilla, en cuadros medianos
200g de camote naranja, en cubos, rostizados
2 dientes de ajo, en láminas
2 tazas de arándanos deshidratados
2 naranjas chicas, en supremas
2 mandarinas chicas, en supremas
2 cucharadas de perejil, lavado, desinfectado y finamente picado
Una pizca de sal y pimienta negra molida

Preparación

Para el pavo

Precalienta tu horno a 230 °C.
Mezcla en un tazón aceite de oliva Carbonell®, miel de maple, hierbas y ralladura de limón.
Coloca el pavo en un refractario para horno, átalo bien y úntalo con la mezcla anterior, hasta impregnarlo por completo.
Acomoda dentro del refractario las peras y las cebollas y vierte adentro el caldo de pavo.
Baja la temperatura del horno a 170 °C y hornea el pavo por 20 minutos por cada 450g de peso.
Baña el pavo con los líquidos del refractario cada 40 minutos para evitar que se reseque,
Rectifica que el pavo esta listo y bien cocinado con ayuda de un termómetro de cocina; introduceo en la pechuga y rectifica que la temperatura interna sea de 73 °C.
Retira el pavo del horno y reposa por 30 minutos antes de cortar.

Para el complemento

Calienta el aceite de oliva Carbonell® en un sartén y cocina cebolla a fuego medio por 8 minutos, revolviendo cada 2 minutos, hasta suavizar.
Incorpora camote, arándanos y cocina por 2 minutos más. Añade el resto de los ingredientes, revuelve bien y retira del fuego de inmediato.
Reserva.
Si lo deseas haz una salsa para servir, pasa los jugos restantes del refractario del pavo a tu licuadora, junto con las cebollas y licua perfectamente, hasta incorporar.
Cuela sobre una olla chica a fuego medio.
Sirve el pavo caliente con el complemento de arándanos y cítricos y disfruta en tu mesa de celebración.





PECHUGAS DE POLLO

con costra de pistaches



Rendimiento:
4 porciones



Tiempo de
preparación:
35 minutos



Porción
recomendada:
1 pieza



Comida

396 Energía (kcal)	5 Fibra (g)
23 HC (g)	40 Proteínas (g)
17 Lípidos (g)	109 Colesterol mg)*
9 G.Monoinsat. (g)	63 Calcio mg)
2 G.Saturadas (g)	3 Hierro mg)
3 G.Poliinsat. (g)	333 Sodio mg)

Ingredientes

Para el pollo

¼ de taza de pistaches sin cáscara ni piel
½ taza de pan integral seco rallado
1 cucharada de ralladura de cáscara de naranja
½ cucharadita de ajo en polvo
4 medias pechugas de pollo, limpias y semi aplanadas
Una pizca de flor de sal
1 clara
1 cucharada de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®

Para la ensalada

2 tazas de agua
1 taza de cebada perlada precocida*
1 cucharada de Aceite Toque de Oliva Carbonell®
1 pimiento amarillo, picado
1 taza de tomates cherry, en mitades
1 cucharada de vinagre de vino blanco
¼ de taza de pistaches sin cáscara ni piel
¾ de taza de perejil, lavado, desinfectado y picado
Una pizca de flor de sal

Preparación

Para el pollo

Precalienta tu horno a 180 °C. Coloca en tu procesador de alimentos pistaches, pan integral, ralladura de naranja y ajo en polvo; procesa a pulsos hasta que los pistaches se muelan pero queden algunos tropiezos grandes.

Espolvorea las pechugas con flor de sal y pasa la parte superior por claras de huevo; cúbrelas con la mezcla de pistaches, presionando con tus manos para compactar una capa uniforme.

Coloca las pechugas cubiertas en una rejilla ligeramente engrasada con una charola debajo y baña con el Aceite de Oliva Clásico Carbonell®.

Hornea de 15 a 20 minutos hasta que el pollo esté bien cocinado al centro; puedes revisar esto con la ayuda de un termómetro; si el centro de las pechugas marca 73 °C están listas.

Continua con el resto de la preparación mientras el pollo estén en el horno.

Para la ensalada

Coloca el agua y la cebada en una olla y lleva a ebullición en una olla chica. Reduce el fuego y cocina de 10 a 12 minutos, hasta que la cebada esté suave. Escurre la cebada para retirar cualquier líquido remanente y reserva.

Calienta el Aceite Toque de Oliva Carbonell® en un sartén y cocina pimientos y tomates cherry por 30 segundos. Agrega el vinagre blanco y cocina hasta que los tomates comiencen a suavizar.

Mezcla en un tazón la cebada con los vegetales del sartén, pistaches, perejil y flor de sal; revuelve bien y sirve con las pechugas de pollo.

PESCADO EMPANIZADO

con limón y cilantro



Rendimiento:
4 porciones



Tiempo de
preparación:
35 minutos



Porción
recomendada:
1 filete de pescado



Comida

642 Energía (Kcal)	6.4 Fibra (g)
31 HC (g)	42 Proteínas (g)
41 Lípidos (g)	181 Colesterol mg*)
23 G.Monoinsat. (g)	153 Calcio mg)
4.7 G. Saturadas (g)	6.5 Hierro mg)
10 G.Poliinsat. (g)	240 Sodio mg)

Ingredientes

Para el pescado

½ taza de harina de amaranto
½ taza de avena molida
½ taza de almendras,
finamente picadas
Una pizca de sal y pimienta
negra molida
4 filetes de pescado blanco
¼ de taza de harina integral
2 huevos, batidos
Aceite en aerosol

Para servir

1 taza de hojas de cilantro,
lavadas y desinfectadas
1 cucharada de Aceite de Oliva
Extra Virgen Carbonell®
2 limones sin semillas (el jugo)
1 cucharada de hojuelas de
chiles secos
Una pizca de sal y pimienta
negra molida

Preparación

Para el pescado

Precalienta tu horno a 180°C
Combina en un tazón harina de amaranto, avena
molida, almendras, sal y pimienta.
Empaniza los filetes de pescado pasándolos pri-
mero por harina, después por huevo y al final por
la mezcla de almendras.
Coloca los filetes en una charola con papel ence-
rado, rociálos con aceite en aerosol y hornea de
20 a 25 minutos o hasta que el pescado esté bien
cocinado al centro y el empanizado esté crujiente.

Para servir

Mezcla en un tazón todos los ingredientes hasta
integrar perfectamente.
Sirve los filetes saliendo del horno y sirve con
encima un poco de la mezcla de Aceite de Oliva
Extra Virgen Carbonell® y cilantro encima. Disfruta.



PIZZA CON BASE

de coliflor y vegetales



Rendimiento:
6 porciones



Tiempo de
preparación:
20 minutos



Porción
recomendada:
2 rebanadas



Comida

277 Energía (Kcal)	16 Fibra (g)
62 HC (g)	5 Proteínas (g)
10 Lípidos (g)	0 Colesterol mg*)
5 G.Monoinsat. (g)	69 Calcio mg)
1 G. Saturadas (g)	226 Hierro mg)
22 G.Poliinsat. (g)	26 Sodio mg)

Ingredientes

Para la base de coliflor

1 coliflor grande, cortado en floretes
2 huevos
¼ de taza de queso parmesano
Una pizca de sal y pimienta negra molida
½ de cucharadita de albahaca seca
½ de cucharadita de tomillo seco
½ de cucharadita de orégano seco

Para el armado

2 cucharadas de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®
1 cucharada de vinagre blanco
½ cebolla morada, fileteada
1 ½ tazas de arúgula
Una pizca de sal y pimienta negra molida
1 ½ tazas de jamón serrano, en tiras
1 aguacate grande, maduro pero firme, en rebanadas
½ taza de salsa de tomate para pizza
1 ½ tazas de queso mozarella

Preparación

Para la base de coliflor

Precalienta tu horno a 180 °C. Muele la coliflor tu licuadora por pulsos hasta obtener una textura arenosa. Coloca el coliflor en un tazón cubre con plástico adherible y cocina por 1 minuto en tu horno de microondas y deja que enfrie casi por completo.

Envuelve el coliflor en una manta de cielo o paño de cocina y exprímelo para retirar el exceso de agua.

Mezcla el coliflor con huevo, queso, sal, pimienta y hierbas secas, hasta que estén bien integrados.

Coloca papel encerado en una charola para horno y vierte la mezcla de coliflor, dale forma circular para crear la base de tu pizza.

Hornea por 15 minutos o hasta que la corteza esté ligeramente dorada. Retira del horno y arma la pizza con tus ingredientes favoritos.

Para el armado

Precalienta tu horno a 180°C. Combina en un tazón Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®, vinagre, cebolla y arúgula, sal y pimienta; revuelve bien y reserva.

Extiende la salsa sobre la costra de pizza y espolvorea queso; hornea por 15 minutos o hasta que el queso este derretido y dorado. Agrega la mezcla de arúgula y rebanadas de jamón serrano. Decora con rebanadas de aguacate y disfruta al momento.



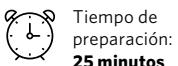


ROLLOS VIETNAMITAS

de kale y atún



Rendimiento:
4 porciones



Tiempo de
preparación:
25 minutos



Porción
recomendada:
2 rollos



134 Energía (Kcal)	1 Fibra (g)
7.4 HC (g)	7.4 Proteínas (g)
6.6 Lípidos (g)	9.5 Colesterol (mg)*
3.2 G.Monoinsat. (g)	3.4 Calcio (mg)
1.2 G.Saturadas (g)	0.3 Hierro (mg)
2.2 G.Poliinsat. (g)	111 Sodio (mg)

Ingredientes

1 cucharada de aceite de ajonjolí
1 taza de kale, lavada,
desinfectada y en troceada
½ taza de col morada, lava,
desinfectada y en julianas
1 zanahoria, en julianas
100g de lomo de atún muy
fresco, en cubos chicos
2 cucharaditas de salsa de soya
1 cucharadita de Aceite de Oliva
Extra Virgen Carbonell®
1 cucharadita de jugo de limón
1 cucharada de ajonjolí mixto,
tostado
2 cucharadas de cebollín, lavado,
desinfectado y picado
8 hojas de papel arroz
1 taza de agua tibia
40g de fideos de arroz,
hidratados según las
instrucciones del empaque
¼ de taza de hojas de menta,
lavadas y desinfectadas
2 cucharadas de salsa sriracha
(opcional)

Preparación

Calienta el aceite de ajonjolí en un
sartén y saltea kale, col y zanahoria hasta
que tomen un tono intenso. Retira del
fuego y deja enfriar por completo.

Coloca el atún en un tazón, agrega salsa
de soya, aceite de oliva Extra Virgen
Carbonell®, jugo de limón, ajonjolí y
cebollín. Deja reposar por 10 minutos
en refrigeración y cuela el exceso de
líquido.

Hidrata las hojas de papel arroz en el
agua tibia, hasta que suavicen.

Arma los rollos extendiendo el papel
arroz sobre tu superficie de trabajo, enci-
ma agrega una porción de atún, una de
vegetales, fideos de arroz y algunas ho-
jas de menta. Dobla en forma de sobre y
enrolla para cerrar. Sirve de inmediato y
disfruta con salsa sriracha.

SALMON AL HORNO CON

puré de chícharos y hierbabuena



Rendimiento:
4 porciones



Tiempo de
preparación:
30 minutos



Porción
recomendada:
**160g de salmón +
½ taza de puré**



Comida

442 Energía (Kcal)	3.2 Fibra (g)
25 HC (g)	36 Proteínas (g)
22 Lípidos (g)	94 Colesterol mg*
10 G.Monoinsat. (g)	1 Calció mg)
4.3 G. Saturadas (g)	1 Hierro mg)
6.77 G.Polinsat. (g)	65 Sodio mg)

Ingredientes

Para el puré de chícharos

2 tazas de chícharos,
blanqueados
½ taza de hojas de hierbabuena,
lavadas y desinfectadas
1 limón amarillo (el jugo)
½ cucharada de aceite de oliva
Una pizca de sal y pimienta
negra molida

Para el salmón

1 cucharada de Aceite de Oliva
Clásico Carbonell®
2 cucharadas de miel de abeja
1 cucharada de jugo de naranja
1 chile morita, sin semillas y
finamente picado
2 dientes de ajo, finamente
picados
1 echalote, finamente picado
Una pizca de sal y pimienta
negra molida
4 lonjas de salmón con piel
(160g c/u)
1/3 de taza de brotes de
cilantro o chícharo, lavados y
desinfectados

Preparación

Para el puré de chícharos

Coloca en tu procesador chícharos hierbabuena, jugo de limón, aceite de oliva y bate hasta obtener un puré homogéneo y terso. Pasa el puré a una olla chica y calienta sin dejar de mover para que espese ligeramente. Rectifica el sabor con sal y pimienta y reserva caliente.

Para el salmón

Precalienta tu horno a 200 °C.

Coloca en un tazón chico Aceite de Oliva Clásico Carbonell®, miel de abeja, jugo de naranja, chile morita, ajo, echalote, sal, pimienta y mezcla muy bien hasta integrar. Coloca las lonjas de salmón en una charola cubierta con papel aluminio y barnízalas con el glaseado de chile morita.

Hornea de 15 a 20 minutos o hasta que el salmón rostice y la piel esté crujiente.

Retira del horno una vez listo y corta cada lonja en 4.

Forma una línea de puré en el centro de cada plato y coloca encima los 4 cubos de salmón. Decora con brotes de cilantro o chícharo y disfruta de inmediato.





SIRLOIN ROSTIZADO CON

salsa de queso parmesano



Rendimiento:
8 porciones



Tiempo de
preparación:
1 hora 15 minutos



Porción
recomendada:
120 gramos



Comida

Navidad

872 Energía (Kcal)	5 Fibra (g)
14 HC (g) ^c	105 Proteínas (g)
59 Lípidos (g) ^c	319 Colesterol mg)*
18 G.Monoinsat. (g) ^c	142 Calcio mg)
16 G. Saturadas (g) ^c	31 Hierro mg)
18 G.Poliinsat. (g) ^c	596 Sodio mg)

Ingredientes

1 sirloin de res de 2.5 a 3 kg
2 cucharadas de mostaza Dijon
¼ de taza de pimienta negra
molido grueso
½ cucharada de flor de sal
300g de hongos crimini, en
mitades
3 cucharadas de Aceite de Oliva
Clásico Carbonell®
6 ramas de orégano fresco
4 ramas de romero fresco
½ taza de vino blanco
2 cucharadas de mantequilla
sin sal
2 cucharaditas de tomillo fresco,
deshojado
2 cucharadas de leche entera
de taza de queso parmesano,
rallado

Preparación

Precalienta tu horno a 240 °C.
Ata el sirloin con hilo de cocina, para ayudar a
mantener su forma durante el horneado.
Dale sabor a la carne untándola con mostaza,
pimienta y flor de sal; reserva.

Calienta un sartén de hierro a fuego alto, añade 1
cucharada del Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
e incorpora los hongos.

Cocina por un par de minutos, hasta que
comiencen a suavizar y coloca encima el sirloin.
Baña la carne con el resto del Aceite de Oliva
Clásico Carbonell® y coloca encima las hierbas
aromáticas. Pasa la el sartén con la carne a tu
hornio y cocina hasta que el centro del sirloin
marque 51 °C para obtener un término medio;
esto llevará aproximadamente 40 minutos.

Retira la carne del horno cuando esté lista y
transfiere a una tabla para picar con todo y
los hongos; cubre con papel aluminio y deja
reposar mientras preparas la salsa.

Coloca el mismo sartén en la estufa a fuego
medio, añade el vino y raspa el fondo del
sartén para desprender todo el sabor; baja el
fuego y hierva por 2 minutos.

Añade mantequilla, tomillo, sal y pimienta y
continua cocinando hasta que la mantequilla
se funda. Añade poco a poco la leche mientras
bates constantemente para incorporar. Hierva
a fuego bajo por 5 minutos. Retira del fuego,
integra el parmesano y revuelve hasta integrar.

Rebana la carne y disfruta con los hongos y la
salsa de parmesano.



TACOS DE MINILLA

de pescado



Rendimiento:
4 porciones



Tiempo de
preparación:
25 minutos



Porción
recomendada:
**100g de pescado +
2 tortillas**



Comida

361 Energía (Kcal)	4 Fibra (g)
35 HC (g)	27 Proteínas (g)
12 Lípidos (g)	53 Colesterol (mg)*
7.3 G.Monoinsat. (g)	43 Calcio (mg)
2 G.Saturadas (g)	0.5 Hierro (mg)
23 G.Poliinsat. (g)	12 Sodio (mg)

Ingredientes

2 cucharadas de Aceite Toque de Oliva Carbonell®
½ cebolla, picada
1 diente de ajo, picado
2 tomates (jitomates), escalfados, sin semillas y picados
1 cucharada de azúcar
2 hojas de laurel
400g de filete de pescado blanco, picado
2 cucharadas de hojas de perejil, lavadas, desinfectadas y picadas
2 cucharadas de uvas pasas, picadas
1 cucharada de alcaparras, en mitades
4 aceitunas, en rodajas
Una pizca de sal, pimienta negra molida y orégano seco
8 tortillas de maíz
2 limones, en cuartos
Salsa, al gusto

Preparación

Calienta en una olla el Aceite Toque de Oliva Carbonell® y suda ligeramente la cebolla y el ajo sin dejar que cambien de color. Integra tomate, azúcar y laurel, mueve constantemente por 2 minutos o hasta que la preparación cambie de color; debe pasar de un rojo vivo a un rojo pálido.

Agrega el pescado junto con el resto de los ingredientes y cocina la minilla a fuego medio hasta que hierva, baja la flama y continúa cocinando por 10 minutos más sin dejar de mover para evitar que se pegue.

Calienta las tortillas en un comal y arma los tacos con la minilla caliente.

Sirve y disfruta con jugo de limón y salsa al gusto.

TACOS DE PAPA

y chorizo con aguachile



Rendimiento:
4 porciones



Tiempo de
preparación:
25 minutos



Porción
recomendada:
**2 tacos de papa +
½ taza de
aguachile**



Entrada

582 Energía (Kcal)	8.5 Fibra (g)
36 HC (g)	27 Proteínas (g)
38 Lípidos (g)	146 Colesterol mg*
18 G.Monoinsat . (g)	125 Calcio mg)
10 G.Saturadas (g)	2.4 Hierro mg)
10 G.Polinsat. (g)	559 Sodio mg)

Ingredientes

Para los tacos

1 papa mediana, cocinada y en cubos (con piel)
½ taza de chorizo, frito y picado
3 cucharadas de cilantro, lavado, desinfectado y finamente picado
Una pizca de pimienta negra molida
8 tortillas de maíz
1 taza de Aceite Toque de Oliva Carbonell®

Para el aguachile

1 taza de agua
½ taza de jugo de limón
1/3 de taza de cilantro, lavado y desinfectado
Una pizca de sal de grano
6 chiles chiltepín frescos, sin semillas o 2 chiles serranos, sin semillas
300g de camarones medianos, limpios
¼ de cebolla morada, en julianas
¼ de pepino, con cáscara, sin semillas y en julianas
Una pizca de pimienta negra molida
1 aguacate, rebanado
1 cucharada de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®
4 cucharadas de hojas de cilantro, lavadas y desinfectadas (para decorar)

Preparación

Para los tacos

Coloca los cubos de papa calientes en un tazón y machaca con un pisa papas hasta obtener un puré. Incorpora chorizo, cilantro y pimienta y revuelve bien.

Rellena las tortillas con una porción de la mezcla anterior, dobla como si fueran quesadillas y fija con ayuda de palillos.

Calienta el Aceite Toque de Oliva

Carbonell® en un sartén profundo y fríe los tacos de dos en dos, hasta que las tortillas doren y estén crujientes. Escurre bien y pasa por papel absorbente para retirar el exceso de aceite. Reserva.

Para el aguachile

Coloca en tu licuadora agua, jugo de limón, cilantro, sal y chiles; procesa hasta incorporar perfectamente.

Pon los camarones en un tazón, agrega cebolla, pepino y pimienta. Baña con la salsa y deja reposar por 15 minutos en refrigeración.

Sirve el aguachile y acompaña con los tacos de papa y chorizo. Decora con aguacate, Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell® y cilantro. Disfruta.





TACOS DE PESCADO

con guacamole y salsa macha



Rendimiento:
8 porciones + ½ taza de salsa macha



Tiempo de preparación:
25 minutos



Porción recomendada:
1 taco con 1 cucharada de salsa



Comida

332 Energía (Kcal)	1.8 Fibra (g)
20 HC (g)	8.5 Proteínas (g)
25 Lípidos (g)	15 Colesterol (mg)*
16 G.Monoinsat. (g)	67 Calcio (mg)
3.3 G. Saturadas (g)	1 Hierro (mg)
31 G.Poliinsat. (g)	38 Sodio (mg)

Ingredientes

Para la salsa macha

½ taza de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
2 chiles de árbol secos
4 dientes de ajo, picados
1/3 de taza de cacahuetes naturales en mitades

Para el relleno

1 ½ cucharadas de Aceite Toque de Oliva Carbonell®
2 dientes de ajo, finamente picados
½ cebolla, finamente picada
½ pimiento verde, picado
1 tallo de apio, picados
1 zanahoria, picada
200g de filete de trucha, en cubos chicos
1 tomate (jitomate), sin semillas y picado
6 aceitunas verdes sin hueso, picadas
Una pizca de pimienta negra molida

Para los tacos

8 tortillas medianas de maíz azul hechas a mano
¼ de taza de guacamole
Cebolla morada encurtida, al gusto
2 rábanos cambray, en rodajas delgadas
¼ de taza de brotes de cilantro, lavados y desinfectados

Preparación

Para la salsa

Calienta 1 cucharada de Aceite de Oliva Clásico Carbonell® en un sartén y fríe los chiles junto con los ajos y los cacahuetes, hasta que doren. Enfría y pasa los ingredientes a tu licuadora o procesador de alimentos, añade el resto del aceite y procesa hasta incorporar perfectamente. Conserva en un frasco.

Para el relleno

Calienta el Aceite Toque de Oliva Carbonell® en un sartén grande y cocina ajo, cebolla, pimiento y zanahoria, hasta que suavicen y la cebolla se ponga transparente.

Incorpora el pescado y saltea hasta que cambie de color. Añade tomate, aceitunas y pimienta; cocina por 2 minutos más y reserva.

Para los tacos

Calienta las tortillas en un comal y monta una porción del relleno sobre cada tortilla. Decora con guacamole, cebolla morada encurtida, rábanos y brotes de cilantro. Comparte y disfruta.



TACO SAMURAI

de cecina



Rendimiento:
4 porciones



Tiempo de
preparación:
25 minutos



Porción
recomendada:
2 tacos



Entrada

384 Energía (Kcal)	4 Fibra (g)
22 HC (g)	32 Proteínas (g)
20 Lípidos (g)	66 Colesterol (mg)*
11 G.Monoinsat. (g)	89 Calcio (mg)
3 G.Saturadas (g)	5 Hierro (mg)
3.21 G.Poliinsat. (g)	828 Sodio (mg)

Ingredientes

2 cucharadas de Aceite Toque de Oliva Carbonell®
4 filetes de cecina natural (120g c/u)
¼ de cebolla blanca, fileteada
2 tazas de champiñones, en cuartos
4 tortilla taqueras de maíz azul
4 tortillas de maíz amarillo
1 aguacate, pisado
Chiles toreados, al gusto
½ taza de hojas de cilantro, lavadas y desinfectadas
¾ de taza de arúgula, lavada y desinfectada
1 cucharada de jugo de limón

Preparación

Calienta 1 cucharada de Aceite Toque de Oliva Carbonell® en un sartén y cocina la cecina, hasta que dore por ambos lados y esté bien cocinada. Deja reposar un minutos cuando estén listas y corta en mitades.

Agrega el resto del aceite en el mismo sartén en donde cocinaste la cecina, calienta y asa cebollas y champiñones, hasta que estos últimos reduzcan y estén casi crujientes.

Coloca las tortillas azules en un comal y cocina dándoles la vuelta ocasionalmente, hasta que tuesten y estén bien crujientes.

Calienta las tortillas amarillas permitiendo que se mantengan suaves.

Mezcla en un tazón hojas de cilantro, arúgula, aceite de oliva y jugo de limón; revuelve para integrar todos los sabores y reserva.

Arma los tacos colocando una tostada de tortilla azul sobre una tortilla amarilla suave. Quiebra la tostada de un golpe sobre la tortilla, como si dieras un golpe de karate; a esta acción los tacos deben su nombre. Unta la tostada con un poco de aguacates pisados y sirve encima cecina enchilada. Termina con champiñones, chiles toreados y la mezcla de arúgula.

Comparte y disfruta.

TALLARINES CON

hongos mixtos



Rendimiento:
4 porciones



Tiempo de
preparación:
15 minutos



Porción
recomendada:
1 taza



Comida

351 Energía (Kcal)	8 Fibra (g)
30 HC (g)	9 Proteínas (g)
19 Lípidos (g)	0 Colesterol mg)*
0 G.Monoinsat. (g)	128 Calcio mg)
3 G.Saturadas (g)	5 Hierro mg)
02 G.Poliinsat. (g)	128 Sodio mg)

Ingredientes

2 cucharadas de Aceite Toque de Oliva Carbonell®
3 dientes de ajo, en láminas
2 hongos portobello, rebanados
2 tazas de hongos shiitake, en cuartos
½ taza de hummus natural
300g de tallarines, cocinados según las instrucciones del empaque
Una pizca de sal y pimienta negra molida
3 cucharadas de almendras, tostadas
4 cucharadas de queso parmesano, rallado
2 cucharadas de semillas de chiles secos (opcional)

Preparación

Calienta el Aceite Toque de Oliva Carbonell® en un sartén y dora las láminas de ajo. Integra los hongos y saltea hasta que suavicen. Añade el hummus al sartén junto con ½ de taza de agua de cocción de la pasta y revuelve hasta obtener una salsa ligera y homogénea. Integra al sartén los tallarines, semillas de girasol, sal y pimienta. Sirve caliente y disfruta con queso parmesano y semillas de chiles secos.





TILAPIA CON QUINOA

y calabazas asadas



Rendimiento:
4 porciones



Tiempo de
preparación:
25 minutos



Porción
recomendada:
**140g de pescado
+ ½ taza de
mezcla de quinoa
y calabazas**



Comida

322 Energía (Kcal)	3.5 Fibra (g)
23 HC (g)	33 Proteínas (g)
11 Lipidos (g)	52 Colesterol (mg)*
6 G.Monoinsat. (g)	54 Calcio (mg)
2 G.Saturadas (g)	1.5 Hierro (mg)
21 G.Poliinsat. (g)	66 Sodio (mg)

Ingredientes

3 calabacitas, en medias lunas
1 taza de granos de elote blanco,
cocinados
1 cucharada de romero seco
1 cucharada de perejil seco
molido
1 chile de árbol seco, limpio y
finamente picado
2 cucharadas de Aceite de Oliva
Clásico Carbonell®
1 taza de quinoa, cocinada
½ naranja (el jugo)
4 filetes de tilapia (140g c/u)
Una pizca de sal y pimienta
negra molida

Preparación

Precalienta tu horno a 200 °C.

Combina en una charola las calabazas
con los granos de elote. Espolvóralos
con romero, perejil y chile de árbol. Baña
con una cucharada de Aceite de Oliva
Clásico Carbonell® y revuelve en la misma
charola para integrar los sabores.

Hornea los vegetales por 15 minutos, mo-
viendo cada 5 minutos, para que rosticen de
manera uniforme. Retira del horno y mezcla
en un tazón con la quinoa. Agrega jugo de
naranja y revuelve para incorporar. Reserva.

Aumenta el sabor del pescado con sal y
pimienta. Calienta el resto del aceite en
un sartén con antiadherente y cocina los
filetes, por ambos lados, hasta que estén
bien cocinados; aproximadamente tres
minutos por lado.

Sirve la tilapia con la mezcla de quinoa y
calabazas asadas y disfruta.

TORTITAS ABIERTAS

de pollo al chipotle



Rendimiento:
6 porciones



Tiempo de
preparación:
30 minutos



Porción
recomendada:
1 tortita



E
Entrada



Fiestas
Patrias

308 Energía (Kcal)	6 Fibra (g)
35 HC (g)	14 Proteínas (g)
13 Lipidos (g)	31 Colesterol mg*
5 G.Monoinsat. (g)	180 Calcio mg
4 G. Saturadas (g)	4 Hierro mg
1 G.Poliinsat. (g)	398 Sodio mg

Ingredientes

Para el pollo al chipotle

½ de cebolla morada, asada
2 dientes de ajo, asados
3 cucharadas de Aceite de Oliva Clásico Carbonell®
1 chile chipotle adobado, sin semillas
½ taza de hojas de albahaca, lavadas y desinfectadas
¼ de taza de vinagre de manzana
2 medianas pechugas de pollo, limpias y semi aplanadas
Una pizca de sal y pimienta negra molida

Para la torta

6 mini bolillos, abiertos por la mitad
2 cucharadas de mantequilla fundida
1 aguacate, rebanado
1 taza de frijoles negros enteros cocinados
1 taza de rajas de poblano
1 taza de arugula fresca, lavada y desinfectada
2 cucharadas de crema baja en grasa

Preparación

Para el pollo al chipotle

Licua cebolla, ajo, Aceite de Oliva Clásico Carbonell®, chipotle, albahaca y vinagre de manzana, hasta obtener un adobo espeso y homogéneo.

Espolvorea las pechugas de pollo con sal y pimienta y barnízalas con el adobo.

Cocina en un sartén caliente, hasta que el pollo esté bien cocinado al centro; aproximadamente 5 minutos por lado.

Retira del sartén una vez listas, deja reposar 2 minutos y corta en rebanadas sesgadas.

Para la torta

Unta los mini bolillos con mantequilla, tanto por arriba y por abajo; colócalos en una charola para horno y tuesta a 180 °C hasta que doren.

Sirve sobre los panes unas rebanadas de pollo al chipotle y termina de armar las tortas, usando un pan por cada una, con aguacate, frijoles, rajas, arugula y crema. Comparte y disfruta.





TORTITAS DE CAMARÓN

para romeritos



Rendimiento:
12 porciones



Tiempo de
preparación:
35 minutos



Porción
recomendada:
1 pieza



Comida



Cuaresma

186 Energía (Kcal)	0 Fibra (g)
12 HC (g)	13 Proteínas (g)
9 Lípidos (g)	180 Colesterol mg)*
4 G.Monoinsat. (g)	80 Calcio mg)
2 G.Saturadas (g)	2 Hierro mg)
14 G.Poliinsat. (g)	39 Sodio mg)

Ingredientes

1 ½ tazas de camarones secos
molidos
1 taza de queso fresco
1 taza de arroz, cocinado
6 huevos
½ taza de aceite Carbonell®
Toque de Oliva

Preparación

Muele los camarones en tu procesador,
hasta obtener un polvo fino. Pasa el
polvo de camarón a un tazón y agrega
queso, arroz y huevo. Mezcla muy bien
con ayuda de tus manos, hasta obtener
una mezcla homogénea. Forma tortitas
con las manos

Calienta el aceite Carbonell® Toque
de Oliva en un sartén mediano con
antiadherente y cocina las tortitas por 2
minutos de cada lado o hasta que doren.
Retira y reserva en papel absorbente
antes de agregarla a tu receta favorita de
romeritos.

TORTITAS DE POLLO

y espinacas con lentejas braseadas



Rendimiento:
4 porciones



Tiempo de
preparación:
50 minutos



Porción
recomendada:
2 tortitas



308 Energía (Kcal)	6 Fibra (g)
35 HC (g)	14 Proteínas (g)
13 Lípidos (g)	31 Colesterol (mg)*
5 G.Monoinsat. (g)	180 Calcio (mg)
4 G.Saturadas (g)	4 Hierro (mg)
1 G.Poliinsat. (g)	398 Sodio (mg)

Ingredientes

Para las lentejas

3 cucharadas de Aceite de Oliva Carbonell®
1 bulbo de hinojo, fileteado
Una pizca de sal y pimientas mixtas recién molidas
5 dientes de ajo con piel
4 cucharadas de limón mezcladas con 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
1 tomate (jitomate), picado
1 taza de caldo de vegetales sin sal
1½ tazas de lentejas, cocinadas en agua sin sal y drenadas
1 cucharadita de tomillo fresco, deshojado y picado
1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón

Para las tortitas

3 huevos
350 de pechuga de pollo, cocinada y deshebrada
½ cebolla blanca, fileteada
2 tazas de espinacas blanqueadas
2 cucharadas de Aceite de Oliva Carbonell®

Preparación

Para las lentejas

Calienta un sartén amplio que tenga tapa y agrega dos cucharadas de Aceite de Oliva Carbonell® en fuego medio alto. hinojo y espolvorea con sal y pimienta. Cocina de 3 a 5 minutos, dándole la vuelta una sola ocasión, hasta que dore por ambos lados; retira del sartén y reserva.

Agrega el resto del Aceite de Oliva Carbonell® en el mismo sartén y calienta. Agrega los ajos y cocina por tres minutos, moviendo ocasionalmente, hasta que la piel esté bien quemada. Baja el fuego y con cuidado añade el jugo de limón mezclado con vinagre y deja reducir por un par de minutos. Añade el tomate, ½ taza del caldo, lentejas, sal y pimienta. Lleva a ebullición, cocina por 2 minutos e incorpora los ajos y el hinojo que cocinaste al inicio. Vierte el resto del caldo y hierva a fuego bajo con el sartén tapado, de 20 a 25 minutos, hasta que el líquido del sartén espese. Aumenta el sabor con tomillo y ralladura de limón. (Puedes destapar el sartén y subir la temperatura al transcurrir los 14 minutos, para que la salsa espese más rápido).

Para las tortitas

Separa las claras y yemas de los huevos; bate las claras a punto de turrón; una vez listo, mezcla en forma envolvente con las yemas ligeramente batidas.

Mezcla en un tazón pechuga de pollo, cebolla y espinacas.

Forma las tortitas medianas, capéalas y cocina en un sartén con el Aceite de Oliva Carbonell® caliente, hasta que doren por ambos lados.

Sirve caliente y disfruta con las lentejas braseadas.





TOSTADAS DE

ceviche de jaca

 Rendimiento:
4 porciones

 Tiempo de
preparación:
15 minutos

 Porción
recomendada:
1 tostada



197 Energía (Kcal)	3.3 Fibra (g)
28 HC (g)	3.2 Proteínas (g)
13 Lípidos (g)	0 Colesterol (mg)*
5 G.Monoinsat. (g)	21 Calció (mg)
4 G.Saturadas (g)	1 Hierro (mg)
14 G.Poliinsat. (g)	3 Sodio (mg)

Ingredientes

Para el ceviche

200g de pulpa de jaca madura, limpia y ligeramente picada
¼ de cebolla morada, finamente picada
1 chile serrano, finamente picado
1 tomate (jitomate), picado y sin semillas
1 cucharadita orégano seco de taza de jugo de limón
2 cucharadas Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®
Una pizca de sal y pimienta negra molida

Para las tostadas

4 tostadas
4 cucharadas de puré de aguacate
Brotes de betabel, al gusto (opcional)

Preparación

Enjuaga la pulpa de jaca con agua fría y mezcla con el resto de los ingredientes, jugo de limón y Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell® hasta incorporar. Deja reposar por 10 minutos.

Arma las tostadas untando con puré de aguacate y sirve encima el ceviche.

Decora con brotes de betabel y disfruta al momento.

TOSTADAS DE CUARESMA

dos versiones



Rendimiento:
4 porciones



Tiempo de
preparación:
15 minutos



Porción
recomendada:
1 tostada



Comida



Cuaresma

215 Energía (Kcal)	3.4 Fibra (g)
29 HC (g)	7.3 Proteínas (g)
8.4 Lípidos (g)	22 Colesterol mg*
3.5 G.Monoinsat. (g)	32 Calcio mg
3 G.Saturadas (g)	0 Hierro mg
14 G.Polinsat. (g)	68 Sodio mg

Ingredientes

Para la base

½ cebolla morada, en cuadros chicos
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®
Una pizca de sal y pimienta
6 cucharadas de hojas de cilantro, lavadas, desinfectadas y ligeramente picadas

Versión de surimi

¾ de taza de surimi de cangrejo, en julianas
½ taza de granos de elote amarillos, asados
1 rebanada de tocino ahumado, picada y cocinada
6 tomates (jitomates) cherry, en rodajas

Versión vegetariana

¾ de taza de sandía, en cubos chicos, sin semillas
½ taza de jícama, en cubos chicos

Para servir

4 tostadas de maíz horneadas
3 cucharadas de crema baja en grasa o hummus

Preparación

Para la base

Combina cebolla morada, jugo de limón, Aceite de Oliva Extra Virgen Carbonell®, sal y pimienta en un tazón, hasta incorporar. Agrega cilantro y divide la mezcla en mitades.

Versión de surimi

Integra todos los ingredientes en uno de los tazones y revuelve bien; reserva.

Versión vegetariana

Integra todos los ingredientes en el segundo tazón y revuelve bien; reserva.

Para servir

Unta las tostadas con un poco de crema o hummus y sirve encima una porción de la mezcla de cangrejo y vegetariana. Comparte y disfruta.





TOSTADO DE PEPINO

y salmón ahumado



Rendimiento:
2 porciones



Tiempo de
preparación:
10 minutos



Porción
recomendada:
**1 pan preparado
con 40g de
salmón**



Desayuno

190 Energía (Kcal)	1.4 Fibra (g)
17 HC (g)	11 Proteínas (g)
9 Lípidos (g)	15 Colesterol (mg)*
3.2 G.Monoinsat. (g)	84 Calcio (mg)
3 G. Saturadas (g)	0 Hierro (mg)
14 G.Poliinsat. (g)	55 Sodio (mg)

Ingredientes

2 rebanadas de pan de caja multigrano
2 cucharadas de queso crema bajo en grasa
80g de salmón ahumado
¼ de pepino chico, en láminas delgadas (con piel)
1 cucharada de eneldo, lavado, desinfectado y picado
1 cucharadita de Aceite de oliva Carbonell®
Una pizca de pimienta negra molida

Preparación

Tuesta el pan en un sartén caliente, hasta que esté crujiente. Úntalo con el queso y arma el tostado repartiendo láminas de salmón en cada rebanada.

Encima agrega algunas láminas de pepino y termina con eneldo, unas gotas de Aceite de oliva Carbonell® y espolvorea con pimienta. Disfruta de inmediato.

• TU MEJOR ° ° ALIADO PARA * * cocinar •

Este delicado blend de aceite de canola y aceite de oliva extra virgen es perfecto para ti, pues aporta ingredientes de la mejor calidad y beneficia tu salud.



Todos los beneficios del aceite de oliva extra virgen sumados a los del aceite de canola, los encontrarás en este aceite Premium; encuéntralo en tu supermercado.

Por eso, *Carbonell Toque de oliva se convierte en tu aliado en la cocina de todos los días* para cuidar tu salud y la de tus seres queridos.

Todo lo que buscas esta en este aceite premium: calidad, excelente precio, propiedades que *benefician tu salud y múltiples usos en la cocina caliente*.

El aceite de oliva extra virgen, proveniente de la primera prensa de la aceituna, ha sido desde hace miles de años, *la base de la dieta mediterránea*. De acuerdo con el libro *El aceite de oliva astuto*, escrito por Julie Frédérique, este aceite ayuda a disminuir el colesterol y a evitar enfermedades cardiovasculares.

Por otro lado, *el aceite de canola*, proveniente de la semilla de

colza, *es bajo en grasa saturada y rico en grasas monoinsaturadas*, reduciendo el colesterol; previene la oxidación celular gracias a los ácidos omega 3 y 6 y te ayuda en la absorción de nutrientes.

Además, resiste temperaturas muy elevadas, de acuerdo con la Ingeniera en Alimentos del Comité Olímpico Mexicano, Debby Braun; a diferencia de otros aceites v que después de alcanzar cierta temperatura, empiezan a producir cambios en su composición.

Por eso Carbonell ha juntado los beneficios de ambos aceites para dar vida a Carbonell Toque de oliva, ideal para cocinar cualquier tipo de platillos calientes.

Así que si invitaste a tus amigos a cenar en tu casa, ahora cuentas con Carbonell Toque de Oliva para cocinar con este nuevo aliado en la cocina, creado especialmente para ti.

¿Qué esperas para probarlo en las recetas que te recomendamos a continuación?



Carbonell

-1866-

PERFECTO PARA
uso en frío
y
AGRADABLE
sabor frutado



f /carbonellmx

o /carbonell_mx

Descubre más recetas en:
Carbonell.mx/recetario

Acompañando
a los más pequeños

ALIMENTATE SANAMENTE

RECETARIO

Carbonell



SÍGUEME EN MIS REDES SOCIALES



@chef_oropeza



/cheforopeza



chef_oropeza



Chef Oropeza

¡SUSCRÍBETE A MI REVISTA POR UN AÑO!



Revista Impresa
(\$349.00mx*)

*Incluye 15% de descuento



Revista Digital
(\$19.90mx mensuales) o (\$249mx* anual)

*Incluye 27% de descuento