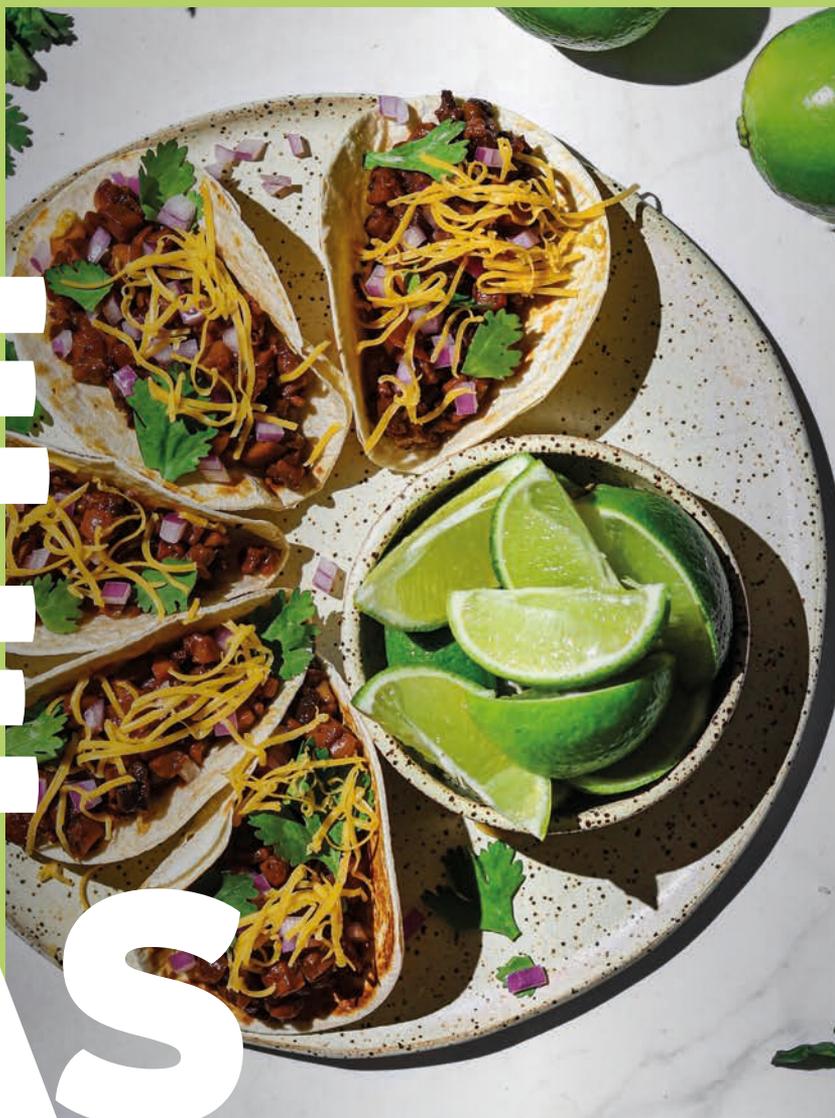




RE CE TAS



PARA TODOS LOS GUSTOS

PREPARACIONES RICAS, RÁPIDAS Y SANAS PARA TODOS LOS DÍAS.

04

HISTORIA DE
NUESTRA MARCA

05

NUEVA LÍNEA
PLANT BASED

10

NUESTROS
INFLUENCIADORES

12

RECETAS PARA
TODOS LOS GUSTOS

- 13 CAUSA FRESCA CON QUÍNOA MIX DE VERDURAS VEGGIE
- 15 EMPANADAS COLORIDAS DE PINO VEGGIE
- 17 PASTEL DE DUQUESA VEGGIE CON BERENJENAS
- 19 CHAUFA DE COLIFLOR
- 21 ENSALADA DE QUÍNOA VEGGIE MIX VERDURAS OTOÑAL
- 23 PICOTEO DE DUQUESAS VEGGIE, BRIE Y MERMELADA DE PIMIENTOS
- 25 GNOCCHI COLIFLOR
- 27 MASA DE PIZZA DE COLIFLOR
- 29 CHEESY COLIFLOWER RICE
- 31 TACOS VEGETARIANOS
- 33 PAPAS DUQUESAS VEGGIE CON SALSA DE CHAMPIÑONES Y NUECES
- 35 FRITOS DE COLIFLOR
- 37 PASTA FRESCA CON SALSA CREMOSA DE PINO VEGGIE
- 39 SHAKSHUKA
- 41 POKE BOWL CON ARROZ DE COLIFLOR
- 43 GRATÍN DE DUQUESAS VEGGIE, ALCACHOFAS Y JAMÓN SERRANO
- 45 EMPANADITAS DE PASTEL DE CHOCLO CON PINO VEGGIE
- 47 QUÍNOA CREMOSA CON BITES DE SALMÓN AGRIDULCE
- 49 RISOTTO DE ARROZ DE COLIFLOR KETO
- 51 CREMA DE PINO VEGGIE KETO

ÍNDICE



En **Frutos del Maipo** nos inspiramos para ser la solución de cocina de todos los chilenos desde 1978. Nos preocupamos de entregar lo mejor a nuestros consumidores para que puedan tener una alimentación equilibrada y saludable.

Nuestro objetivo es que las personas pasen menos tiempo cocinando y más disfrutando de platos ricos, sanos y rápidos.



¡Creamos una nueva línea de productos para todos los gustos!

Rompemos barreras de dietas e innovamos con productos versátiles y perfectos para cocinar platos ricos, rápidos y sanos.

Toda esta nueva línea está hecha con ingredientes naturales, libre de sellos, vegana, sin gluten y en envases 100% reciclables. Es perfecta para disfrutar en familia, con amigos o en el día a día, haciendo de la cocina un momento de disfrute.



Duquesa Veggie



Bocado de coliflor y papa, es ideal para darse un gusto más saludable sin perder sabor. Perfecto para integrar verduras a la dieta diaria.

06



Pino Veggie



Mezcla de champiñón y cebolla, que forman un delicioso pino veggie. Ideal para reemplazar el pino de carne.

07



Arroz Coliflor Veggie



Perfecto acompañamiento para comidas sanas y nutritivas, **aporta solo 4 gramos de carbohidratos por porción.** Listo en 8 minutos.



Quínoa Veggie Mix de Verduras



Deliciosa combinación de quínoa, espárrago, choclo, garbanzo y pimentón rojo. **Hecho de ingredientes naturales.** Listo en 10 minutos



INFLUENCIADORES

Los invitamos a descubrir nuestro recetario, inspirado en la **nueva línea**

Plant Based

y creado por nuestros influenciadores.



@BENJACONHAMBRE
Pastelero. Fotografía gastronómica



@LAJAVIVEGAN
Recetas y datos vegan



@VEGANAHAMBRIENTA
Recetas y datos vegan



@CRAVINGSJOURNAL
Chef y fotógrafa



@CONIOLEA
Cocina,
recetas y fotografía



@MACAEDWARDS
Clases, Foodstyling,
Fotografía



@CAROROCOS
Cocinera, clases,
recetas y fotografía



@KETOCAHOY
Bloguera y
recetas saludables



@QUEHAMBREBENJA
Bloguero de recetas ricas y fáciles



@ISA_KETO_FOOD
Cocina Keto y
creadora de contenido



12



@veganahambrienta

13

CAUSA FRESCA CON QUÍNOA MIX DE VERDURAS VEGGIE

+ PORCIONES
4 PERSONAS

+ PREPARACIÓN
20 MINUTOS

INGREDIENTES

- 400 gramos de Quínoa Veggie Mix Verduras Frutos del Maipo
- 400 gramos de papas cocidas y peladas
- 15 gramos de pasta de ají amarillo
- 15 gramos de zumo de limón
- 30 gramos de aceite de oliva
- Sal y pimienta

*Opcional: palta para decorar

PREPARACIÓN

1. Moler las papas (aún calientes) hasta obtener un puré suave. Dejar reposar por cinco minutos y añadir la pasta de ají amarillo, zumo, aceite, salpimentar a gusto. Mezclar todo bien y reservar.
2. Calentar dos cucharadas de aceite y agregar el contenido del envase de Quínoa Veggie Mix Verduras Frutos del Maipo sin descongelar a un wok, sazonar a gusto y cocinar por 2 a 3 minutos a fuego fuerte revolviendo de vez en cuando evitando que se adhiera en el fondo, luego bajar el fuego y cocinar por 7 minutos más hasta obtener la textura deseada. Dejar enfriar.
3. Aceitar un molde aro de cocina y colocar sobre el plato donde vayas a armar la causa. Colocar al fondo un poco de mezcla de papa y presionar ligeramente con una cuchara dando forma homogénea. Seguir

con una capa del relleno de Quínoa Veggie Mix Verduras Frutos del Maipo y repetir el proceso con la cantidad de capas de su preferencia. Levantar con cuidado el aro y decorar usando media palta pelada y rebanada finamente a lo largo, que luego se ubica con forma de flor.





EMPANADAS COLORIDAS DE PINO VEGGIE

+ PORCIONES
12 PERSONAS

+ PREPARACIÓN
50 MINUTOS

INGREDIENTES

• 400 gramos de Pino Veggie Frutos del Maipo

- 600 gramos de harina
- 60 gramos de manteca vegetal derretida o aceite
- 16 gramos de sal
- 80 gramos de betarraga cocida
- 80 gramos de zanahoria cocida
- 100 gramos de espinaca cocida
- 210 ml. de agua tibia
- 100 gramos proteína de soya texturizada hidratada
- 6 gramos de comino molido
- 6 gramos de pimentón rojo molido
- 6 gramos de sal

PREPARACIÓN

1. Licuar de forma separada la betarraga, zanahoria y espinaca con un tercio de agua cada una. Colar cada concentrado de verdura y ubicar en tres bowls distintos. Agregar 200 gramos de harina, 4 gramos de sal y 20 gramos de manteca vegetal derretida a cada mezcla e integrar hasta formar una masa homogénea. Amasar hasta que no se pegue en las manos. Dejar reposar 30 minutos.

2. Calentar 1 ½ cucharada de aceite en una olla, agregar el envase de pino veggie sin descongelar, añadir la soya hidratada y cocinar a fuego medio/bajo en olla semi tapada, revolver periódicamente por 8 a 10 minutos y sazonar con comino, pimentón y sal. Reservar.

3. Dividir cada bola de masa de color en cuatro ovillos y estirar con uslero en forma de circunferencia o tapa de empanada. Rellenar en medio con 2-3 cucharadas de mezcla y juntar los extremos de las tapas mojando los bordes internos para que no se despeguen luego. Juntar los extremos hasta sellar. Hornear en horno precalentado por 15 a 20 minutos a fuego medio o hasta que estén levemente doradas.





PASTEL DE DUQUESA VEGGIE CON BERENJENAS

+ PORCIONES
4 PERSONAS

+ PREPARACIÓN
45 MINUTOS

INGREDIENTES

- 350 gramos Duquesa Veggie Frutos del Maipo
- 520 gramos berenjena picada
- 2 cdas. aceite de oliva
- 100 gramos de Cebolla Cubo Frutos del Maipo
- 2 dientes de ajo rallados finamente
- 1 cda. orégano deshidratado

- 240 gramos tomate picado enlatado y su salsa
- Sal y pimienta
- 1 hoja de laurel
- 250 ml. agua
- 50 gramos mozzarella rallada

PREPARACIÓN

1. En un bowl grande, poner la berenjena y espolvorear con abundante sal. Dejar descansar por 10 minutos.
2. Enjuagar la berenjena y reservar.
3. Precalentar una olla a fuego medio. Agregar aceite de oliva y la Cebolla Cubo Frutos del Maipo. Cocinar por 5-8 minutos, mezclando cada par de minutos.
4. Agregar el ajo, orégano y mezclar constantemente por 30 segundos.
5. Agregar el tomate, la hoja de laurel, agua, sal y pimienta. Dejar que se cocine a fuego medio-bajo por 15-20 minutos o hasta que la berenjena esté suave.

6. Dejar hervir tiempo adicional de ser necesario para espesar la salsa. Probar y corregir el nivel de sal.
7. Disponer la salsa en la base de una fuente apta para horno.
8. Encima, poner duquesas una al lado de la otra. Esparcir queso mozzarella encima.
9. Hornear en un horno precalentado a 180°C por 20-30 minutos o hasta que esté muy dorado.
10. Servir caliente.





CHAUFA DE COLIFLOR

+ PORCIONES
4 PERSONAS | + PREPARACIÓN
25 MINUTOS

INGREDIENTES

Para la tortilla

- Aceite vegetal.
- 3 huevos.
- Sal y pimienta a gusto.

Para el chaufa de coliflor

• 400 gramos de Arroz de Coliflor Frutos del Maipo

- Aceite vegetal.
- 200 gramos de champiñones en láminas.
- 200 gramos zapallo italiano / zucchini en cuartos y rodajas de 3 mm.

PREPARACIÓN

Para la tortilla

1. Mezclar los huevos con la sal y pimienta en un bowl.
2. Precalentar una sartén de 20cm a fuego medio y agregar el aceite.
3. Cocinar el huevo 2 minutos por ambos lados y retirar.
4. Picar y reservar.

Para el chaufa de coliflor

1. Precalentar un wok o sartén grande a fuego alto.
2. Agregar el aceite vegetal y suficientes champiñones como para cubrir la base de la sartén.
3. Cocinar los champiñones hasta que estén dorados por ambos lados. Luego retirarlos y cocinar la siguiente tanda de champiñones. Agregar más aceite si se seca la sartén, no olvides salpimentar. Reservar.
4. Agregar un poco más de aceite y el zapallo italiano. Mezclar y dejar que se dore. Agregar sal y pimienta. Reservar.

- Sal y pimienta.
- 1 cda. aceite de sésamo (opcional pero recomendado).
- 3 cebollín / cebolla china, solo parte blanca en rodajas delgadas.
- 3 cebollín / cebolla china, solo parte verde en rodajas delgadas.
- 2 dientes de ajo pelado y rallado o picado muy chiquito.
- 10 gramos jengibre pelado y rallado muy chiquito.
- ½ pimiento o pimentón rojo en cubitos pequeños.
- 4 cdas. salsa de soya / sillao.
- 1 cda. salsa de ostión (opcional pero recomendado).

5. Aún a fuego alto, agregar aprox una cucharadita de aceite vegetal, el aceite de sésamo, la parte blanca del cebollín / cebolla china y el pimiento. Cocinarlos mezclando cada cierto tiempo hasta que estén dorados.
6. Agregar el ajo y jengibre y cocinarlos por unos 30 segundos mezclando para que no se quemen.
7. Agregar el Arroz de Coliflor Frutos del Maipo, la salsa de soya, salsa de ostión y mezclar constantemente hasta que la coliflor ya no bote líquido y se seque.
8. Agregar los champiñones y zapallo italiano y mezclar.
9. Agregar la parte verde del cebollín / cebolla china y la tortilla y mezclar. Servir inmediatamente.





@caroroccos

21

ENSALADA DE QUÍNOA VEGGIE MIX VERDURAS OTOÑAL

+ PORCIONES
2 PERSONAS

+ PREPARACIÓN
20 MINUTOS

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- 400 gramos de Quínoa Veggies Mix Verduras Frutos del Maipo.
- 1 Pepino
- 1 Naranja
- 120 gramos de Granada
- Hojas de menta, para decorar

Para el aderezo:

- 300 gramos Yogurt Natural sin endulzar
- Ralladura de 2 Naranjas
- Jugo de Limón, a gusto
- Sal y pimienta, a gusto
- 1 Puñado de menta, picada fina

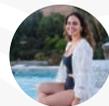
PREPARACIÓN

1. Cocinar la Quínoa Veggies Mix Verduras Frutos del Maipo de acuerdo a las indicaciones del envase y dejar enfriar completamente.
2. Cortar el pepino con cáscara por la mitad a lo largo, luego cortar nuevamente por la mitad y laminar, de modo que queden triángulos. Mezclar junto con la quínoa.
3. Cortar los extremos de una naranja, y luego pelar utilizando un cuchillo, quitando completamente la parte blanca de la cáscara. Utilizar un cuchillo para cortar gajos de naranja, guiándose por la membrana de la naranja. Añadir a la quínoa.

4. Agregar la granada y mezclar.
5. Preparar el aderezo mezclando todos los ingredientes y ajustando la sal, pimienta y jugo de limón a gusto. Mezclarlo con la ensalada.
6. Decorar la ensalada con hojas de menta y más granada.

20





@caroroccos

23

PICOTEO DE DUQUESAS VEGGIE BRIE Y MERMELADA DE PIMIENTOS

+ PORCIONES
4 PERSONAS

+ PREPARACIÓN
35 MINUTOS

INGREDIENTES

Para armar el picoteo:

- **350 gramos Duquesa Veggie Frutos del Maipo**
- 1 Queso Brie redondo
- 50 gramos Pistachos picados

Para la mermelada rápida de pimientos:

- 850 gramos Pimientos Rojos (desvenados y sin pepas)
- 500 gramos de Azúcar
- 120 ml. Vinagre de Manzana
- Cayena en escamas, opcional

PREPARACIÓN

Para la Mermelada rápida de pimientos:

1. Triturar los pimientos en una procesadora de modo que queden cubos pequeños. No triturar en exceso.
2. Agregarlos a una olla junto con el azúcar, vinagre y cayena a gusto en caso de utilizar y mezclar. Calentar a fuego medio y revolver constantemente hasta que hierva. Dejar a hervor suave hasta que el líquido se reduzca a 1/3. Debería verse casi como una pasta.
3. Traspasar a un frasco, tapar, dejar enfriar completamente y refrigerar.

Para el picoteo:

1. Dejar el Queso Brie a temperatura ambiente durante 20 minutos.

2. Precalentar el horno a 200°C.

3. Aceitar ligeramente una fuente de horno y agregar el queso Brie en la mitad. Cubrir el resto de la fuente con Duquesas Veggie Frutos del Maipo, en una sola capa.

4. Hornear durante 20 minutos, dando vuelta las duquesas Veggie Frutos del Maipo a la mitad, o hasta que las duquesas estén doradas, y el queso se sienta blando al tacto.

5. Con un cuchillo, quitar la capa superior del queso para que el queso derretido quede a la vista.

6. Agregar mermelada de pimientos arriba del queso, los pistachos picados y untar las Duquesas Veggie Frutos del Maipo.





■ G N O C C H I C O L I F L O R

+ PORCIONES
4 PERSONAS

+ PREPARACIÓN
20 MINUTOS

I N G R E D I E N T E S

- **400 gramos de Arroz de Coliflor Frutos del Maipo**
- 2 yemas
- 200 gramos de mozzarella rallado
- 50 gramos de queso parmesano rallado
- 1 taza de harina de almendra
- Sal y Pimienta

P R E P A R A C I Ó N

1. Saltear Arroz de Coliflor Frutos del Maipo hasta calentar. Dejar reposar.
2. Mezclar en un bowl con una yema los quesos rallados, la harina de almendras y salpimentar a gusto. Unir todo hasta formar una masa.
3. Refrigerar 1/2 hora para que agarre firmeza.
4. Formar pequeñas bolitas y llevar al horno unos 15 minutos hasta que se doren levemente.
5. Servir sobre salsa de tomate, decorar con pesto y queso rallado.





@ketocahoy

27

MASA DE PIZZA DE COLIFLOR

+ PORCIONES
2 PERSONAS

+ PREPARACIÓN
15 MINUTOS

INGREDIENTES

- 400 gramos de Arroz de Coliflor Frutos del Maipo
- 110 gramos queso mantecoso rallado
- 2 huevos
- Orégano
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

1. Saltear el Arroz de Coliflor Frutos del Maipo por 5 minutos en la sartén. Dejar reposar.
2. Mezclar el Arroz de coliflor Veggie Frutos del Maipo e incorporar el resto de los ingredientes.
3. Armar la pizza de 20 cm. de diámetro aproximadamente, sobre una bandeja y poner al horno a 180 grados unos 20 minutos.
4. Luego decorar a gusto y al horno hasta que se derrita el queso.



26



CHEESY COLIFLOWER RICE

+ PORCIONES
3 PERSONAS

+ PREPARACIÓN
25 MINUTOS

INGREDIENTES

- 400 gramos de Arroz de Coliflor Frutos del Maipo
- 150 gramos de queso cheddar laminado
- 100 gramos de queso cheddar en trozo
- 100 gramos de queso emmental
- 150 gramos de crema de leche
- Perejil
- Aceite

PREPARACIÓN

1. En una olla calentar la crema sin que llegue a hervir y agregar queso cheddar laminado. Rallar el queso emmental y el cheddar en trozo. Agregar la mitad de cada uno a la crema caliente. Revolver hasta que todo el queso se haya derretido e incorporado a la crema.
2. Saltear el Arroz de Coliflor Frutos del Maipo en un poco de aceite hasta que se dore. Mezclarlo con la salsa de queso y disponer sobre una fuente apta para horno. Espolvorear el queso que no se ocupó sobre la superficie y hornear hasta gratinar. Picar un poco de perejil y decorar el plato al salir del horno.



@benjaconhambre

TACOS VEGETARIANOS

+ PORCIONES
4 PERSONAS

+ PREPARACIÓN
20 MINUTOS

INGREDIENTES

- 400 gramos de Pino Veggie Frutos del Maipo
- 8 tortillas de trigo o de maíz pequeñas
- 1 cda. de comino
- 1/2 cda. de pimienta negra
- 1 cda. de orégano
- 2 cdtas. de ají color
- 1 cda. de sal
- 1 cebolla morada
- Queso cheddar en trozo
- Cilantro
- Limón Sutil
- Aceite vegetal

PREPARACIÓN

1. En un sartén agregar dos cucharadas de aceite y calentar. Agregar el Pino Veggie Frutos del Maipo y comenzar a saltear a fuego alto. Cuando el pino esté dorado agregar aliños y seguir cocinando por unos cinco minutos más. Reservar.
2. Tostar las tortillas de cada lado por unos segundos para calentarlas. Picar la cebolla en brunoise, rallar el queso cheddar y picar el cilantro finamente.
3. Agregar el pino a las tortillas, seguido de la cebolla, el cilantro y el queso. Servir con unas gotas de limón.



PAPAS DUQUESAS VEGGIE CON SALSA DE CHAMPIÑONES Y NUECES

+ PORCIONES
3 PERSONAS

+ PREPARACIÓN
30 MINUTOS

INGREDIENTES

• **350 gramos de Duquesas Veggie de Frutos del Maipo**

Para la salsa de champiñones:

- 200 gramos de champiñones
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1/4 taza de nueces picadas
- 100 gramos de Cebolla Cubo Frutos del Maipo
- 1 diente de ajo picado
- 1 cda. de orégano
- 1 cda. de tomillo

PREPARACIÓN

1. Comenzar cocinando las Duquesas Veggie de Frutos del Maipo, según indica el envase.

2. En un sartén a fuego bajo agregar el aceite de oliva hasta que se caliente 2 minutos, incorporar la harina y con un batidor manual o cuchara de palo mezclar hasta que no queden rastros de harina. Agregar de una sola vez toda la leche vegetal. Ir revolviendo de a poco hasta que tenga la textura deseada. Incorporar sal, pimienta y nuez moscada, revolver y retirar del fuego. Reservar.

3. En un sartén con aceite de oliva a fuego medio bajo, sofreír la Cebolla Cubo Frutos del Maipo y ajo hasta que la cebolla esté transparente. Agregar orégano, tomillo y pimienta. Incorporar los

- 1 cda. de sal
- 1 pizca de pimienta

Para la salsa bechamel:

- 3 cdas. de aceite de oliva
- 2 cdas. de harina
- 2 tazas de leche vegetal de soya sin endulzar
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de pimienta
- 1/2 cda. de nuez moscada

champiñones y nueces y sin revolver dejar 2 a 4 minutos hasta que el champiñón se ablande. Retirar del fuego.

4. Incorporar la salsa bechamel con la salsa de champiñones y mezclar.

5. Agregar la salsa sobre las Duquesas Veggie de Frutos del Maipo y servir.



FRITOS DE COLIFLOR

+ PORCIONES
2 PERSONAS

+ PREPARACIÓN
30 MINUTOS

INGREDIENTES

- 400 gramos de Arroz de Coliflor Frutos del Maipo
- 1/2 taza de harina de garbanzos
- 3 cdas. de agua tibia
- 2 cdas. de maicena
- 1 cda. de pimentón paprika
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de pimienta
- 1 cda. de ajo en polvo
- 3 cdas. de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. En un bowl incorporar Arroz de Coliflor Frutos del Maipo y agregar todos los ingredientes. Mezclar con una cuchara de palo hasta que queden todos los ingredientes bien incorporados entre sí.
2. Formar con las manos bolitas y aplastar hasta que queden como hamburguesas.
3. En un sartén calentar 2 minutos el aceite de oliva, agregar cada frito en la sartén y cocinar 4 a 5 minutos por lado y ¡listo!





PASTA FRESCA CON SALSA CREMOSA DE PINO VEGGIE

+ PORCIONES
4 PERSONAS

+ PREPARACIÓN
40 MINUTOS

INGREDIENTES

Para la pasta:

- 140 gramos de Harina
- 60 gramos de Sémola
- 2 Huevos grandes
- 15 ml. Aceite de Oliva
- Sal a gusto

Para la salsa:

- **400 gramos de Pino Veggie Frutos del Maipo**
- Aceite de oliva
- 1 diente de Ajo rallado

- 250 ml. Leche
- 5 gramos Almidón de maíz (maicena)
- Sal y pimienta a gusto
- 20 gramos de Mantequilla
- 30 gramos de Queso Parmesano rallado
- 1 puñado de hojas de Albahaca fresca

PREPARACIÓN

1. Para la pasta, mezclar la harina junto con la sémola y la sal a gusto.
2. Añadir los huevos, el aceite de oliva y mezclar hasta obtener un bollo de masa firme que se despega fácilmente. En caso contrario ajustar añadiendo más harina o un chorrito de agua para lograr la consistencia deseada.
3. Dividir la masa y estirar con ayuda del rodillo de la máquina de pastas. Una vez suficientemente delgada pasar por el cortador de Fettuccini y colgar separando la pasta entre sí para permitir que seque por al menos 10 minutos.
4. Pasado el tiempo, cocinar la pasta en suficiente agua hirviendo hasta que esté al dente o comience a flotar.

5. Al mismo tiempo preparar la salsa. En un sartén caliente con aceite de oliva sofreír el Pino Veggie de Frutos del Maipo junto con el ajo rallado.
6. Añadir la leche, el almidón de maíz, la sal y pimienta a gusto. Cocinar removiendo cada tanto hasta que comience a espesar.
7. Finalmente agregar el puñado de hojas de albahaca, el queso rallado, mezclar y añadir la pasta al dente.
8. Cocinar por apenas unos minutos más y servir de inmediato. Acompañar con algunas almendras fileteadas, algo más de queso parmesano y unas hojitas de albahaca fresca.





SHAKSHUKA

+ PORCIONES | + PREPARACIÓN
4 PERSONAS | 20 MINUTOS

INGREDIENTES

• **400 gramos de Pino Veggie de Frutos del Maipo**

- Aceite de oliva
- 2 dientes de Ajo
- 10 gramos Paprika
- 100 gramos Tomatitos Cherry
- 250 ml. Salsa de tomate
- Sal y pimienta a gusto
- 3 Huevos
- Hojitas de cilantro fresco

PREPARACIÓN

1. En un sartén añadir un chorrito de aceite de oliva y sofreír el Pino Veggie de Frutos del Maipo.
2. Rallar directamente los dientes de ajo y añadir la paprika, los tomatitos cherry previamente cortados en cuatro y la salsa de tomate.
3. Cocinar hasta reducir a la mitad y que los tomates estén tiernos. Salpimentar a gusto.
4. Cuando la salsa comience a hervir, incorporar los huevos de uno en uno y tapar la sartén para que se cocinen al vapor. El punto de cocción del huevo es a gusto.
5. Finalmente retirar del calor y servir de inmediato junto con algunas hojitas de cilantro fresco y pan pita.





POKE BOWL CON ARROZ DE COLIFLOR

+ PORCIONES
4 PERSONAS

+ PREPARACIÓN
20 MINUTOS

INGREDIENTES

- **400 gramos de Arroz de Coliflor Frutos del Maipo**
- 2 tazas de edamame o habas peladas y cocidas
- ½ Pepino picado en cubitos
- 1 palta en cubos
- 2 cebollines picados finos
- 500 gramos de salmón crudo picado en cubos
- Ají rojo o verde
- Semillas de sésamo
- Sal de mar o escamas de sal

Para el aliño:

- 4 cdas. de salsa de soya
- Jugo de 1 limón sutil
- 3 cdas. de aceite de sésamo
- 1 cdas. de siracha o algún picante.

PREPARACIÓN

1. En un bowl individual poner el Arroz de Coliflor Frutos del Maipo al fondo y sobre él disponer los diferentes ingredientes.
2. Para el aliño mezclar los ingredientes e incorporar a la preparación.
3. Mezclar muy bien y terminar con un poco de sal de mar gruesa o escamas de sal.





GRATÍN DE DUQUESAS VEGGIE, ALCACHOFAS Y JAMÓN SERRANO

+ PORCIONES
8 PERSONAS

+ PREPARACIÓN
45 MINUTOS

INGREDIENTES

• 2 paquetes de 350 gramos de Duquesa Veggie Frutos del Maipo

- 400 gramos de corazones de alcachofa
- 100 gramos de jamón serrano picado
- Ralladura de 1 limón
- 200 gramos de Cebolla Cubo Frutos del Maipo
- ¼ taza aceite oliva
- Sal y pimienta
- 1 cda. de tomillo
- 6 cdas. de perejil picado
- 200 gramos de queso parmesano rallado

PREPARACIÓN

1. Cortar los corazones de alcachofas en cuatro y el jamón serrano. Reservar.
2. Poner un chorrito de aceite de oliva en un sartén, agregar la Cebolla Cubo Frutos del Maipo, sal y pimienta. Cocinar a fuego medio por 10 minutos.
3. Agregar las alcachofas, jamón, ralladura de limón, tomillo y perejil. Revolver suavemente para mezclar.
4. Ajustar sal y pimienta. Reservar.

*Precalentar el horno a 190°C.

Bechamel

1. Derretir la mantequilla en una olla pequeña.
2. Agregar la harina y cocinar a fuego medio, sin dejar de revolver por 2 minutos. La mezcla no debe tomar mucho color.
3. Mezclar el agua con la leche y agregar de a poco mientras se sigue revolviendo.

Bechamel

- 4 cdas. de mantequilla
- 1/3 taza de harina
- 1 taza de agua
- 1 taza de leche
- ¾ cdas. de sal
- Pizca de nuez moscada

4. Agregar sal y nuez moscada, continuar revolviendo y cocinar a fuego bajo por 10 minutos o hasta que la salsa esté ligeramente cremosa.

Mezclar suavemente la salsa bechamel con la mezcla de alcachofas y jamón.

Aceitar una fuente para horno, poner una capa de salsa, luego una capa de Duquesa Veggie Frutos del Maipo, queso rallado y repetir las capas, terminando con el queso rallado. Tapar la fuente con alusa foil y cocinar por 20 minutos Retirar el alusa foil, subir la temperatura del horno a 200°C. Continuar cocinando por 15 minutos, o hasta que el parmesano se haya dorado y la salsa comience a hervir. Sacar del horno y servir caliente o tibio. ¡Ideal como acompañamiento de alguna proteína o como plato único!



@quehambrebenja

45

EMPANADITAS DE PASTEL DE CHOCLO CON PINO VEGGIE

+ PORCIONES
10 PERSONAS

+ PREPARACIÓN
50 MINUTOS

INGREDIENTES

• 2 paquetes de 400 gramos de Pino Veggie Frutos del Maipo.

- 1 kg. de Pasta de Choclo Frutos del Maipo
- 20 masas de empanada para horno
- 2 cdas. ají de color
- 2 cdas. orégano
- ½ cda. comino
- 1 cda. azúcar
- 2 cdas. maicena
- 1 huevo
- 1 cda. mantequilla

PREPARACIÓN

*Preparar el relleno con anterioridad, para que alcance a refrigerarse y enfriarse bien.

1. Descongelar la Pasta de Choclo Frutos del Maipo y cocinar en una olla a fuego bajo, por 10 minutos, agregando sal y una cucharada de mantequilla en la mitad del tiempo. Dejar enfriar y refrigerar.
2. Para el pino, en un sartén grande agregar un chorrito de aceite y verter todo el contenido del Pino Veggie Frutos del Maipo, sin descongelar.
3. Dejar cocinar a fuego medio por 2 minutos, removiendo para que se descongele bien.
4. Agregar sal, ají de color, comino y orégano. Mezclar y cocinar 5 minutos.

5. Agregar el azúcar y dejar que se disuelva y espese el líquido.

6. Disolver la maicena en 2 cucharadas de agua fría, y verter al pino, revolviendo y dejar cocinar por 2 minutos más, hasta que espese bien el líquido. Dejar enfriar y refrigerar.

7. Para armar las empanadas, poner una cucharada de pino al centro de cada masa de empanada y encima una cucharada de pasta de choclo. Doblar la masa hacia arriba, dejando 1 cm libre en la parte superior, después pintar los bordes con huevo batido y cerrar doblando de la manera que más te guste.

8. Poner las empanadas sobre papel mantequilla en la lata del horno, pinchar con un palito cada empanada al centro, pintar con huevo batido y llevar al horno a 200°C por 20 minutos.





46



@quehambrebenja

47

QUÍNOA CREMOSA CON BITES DE SALMÓN AGRIDULCE

+ PORCIONES
3 PERSONAS

+ PREPARACIÓN
25 MINUTOS

INGREDIENTES

• 400 gramos de Quínoa Veggie Mix Verduras Frutos del Maipo

- 80 gramos queso crema
- 2 cdas. tahine (pasta de sésamo)
- ½ taza de leche
- 2 cdas. de aceite de oliva, sal, aliños a gusto y ciboulette picado para decorar
- 350 gramos salmón
- 1/3 de taza de salsa de soya
- 1/3 de taza de miel de palma
- 1 limón sutil
- 2 gotas de aceite de sésamo
- 1 cda. de semillas de sésamo

PREPARACIÓN

1. Cortar el salmón en trozos pequeños y dejar marinar con salsa de soya, miel de palma, el jugo de limón y un chorro ínfimo de aceite de sésamo.
2. Mientras, calentar un sartén grande a fuego medio, agregar el aceite de oliva y verter toda la Quínoa Veggie Mix Verduras Frutos del Maipo. Saltear hasta descongelar por completo.
3. Agregar sal y aliños a gusto (puede ser curry) y mezclar. Cocinar por 3 minutos.
4. Agregar el queso crema, tahini y la leche, mezclar hasta obtener una textura cremosa, con las verduras al dente (que no se desarmen).
5. En un sartén muy caliente, poner todo el salmón con la marinada, removiendo con cuidado un par de minutos hasta que esté sellado y dorado por todos lados. Una vez listo, espolvorear semillas de sésamo.
6. Servir todo caliente, espolvoreando ciboulette sobre la quínoa.



48



@isa_keto_food

49

RISOTTO DE ARROZ DE COLIFLOR KETO

+ PORCIONES
3 PERSONAS

+ PREPARACIÓN
25 MINUTOS

INGREDIENTES

- 400 gramos de Arroz de Coliflor Frutos del Maipo
- 100 gramos de Cebolla Cubo Frutos del Maipo
- 100 gramos de champiñones picado en cubos pequeños
- 100 ml. de vino blanco
- 100 ml. de caldo de vacuno
- 200 gramos de queso en hebras
- 50 gramos de pimentón rojo picado en cubos
- Ajo en polvo a gusto
- Sal y pimienta a gusto
- Pizca de nuez moscada
- 250 ml. de crema entera
- 100 gramos de camarones cocidos y pelados

PREPARACIÓN

1. En un sartén caliente con aceite de oliva, sofreír la Cebolla Cubo Frutos del Maipo y el pimentón con ajo en polvo, sal y pimienta.
2. Luego agregar Arroz de Coliflor Frutos del Maipo sin descongelar, agregar 100 ml. de vino blanco y cocinar por alrededor de 10 minutos hasta reducir.
3. Agregar 100 ml. de caldo de vacuno y 100 ml. de crema entera y dejar reducir por 15 minutos, una vez listo incorporar los champiñones y el queso en hebras cocinar hasta que logre una textura cremosa.
4. Rectificar sal y pimienta.
5. Una vez listo dejar reposar por 5 minutos, agregar los camarones, servir con queso ¡Y a disfrutar!



CREMA DE PINO VEGGIE KETO

+ PORCIONES
3 PERSONAS

+ PREPARACIÓN
15 MINUTOS

INGREDIENTES

- 400 gramos de Pino Veggie Frutos del Maipo
- 300 ml. de crema entera
- 1 pizca de nuez moscada
- 25 gramos de mantequilla
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

1. En un sartén con aceite de oliva saltear el Pino Veggie de Frutos del Maipo con sal y pimienta hasta que estén muy tiernos.
2. Luego en una juguera agregar los champiñones, la crema, nuez moscada, mantequilla y rectificar punto de sal y pimienta.
3. Procesar hasta obtener una mezcla cremosa.
4. Para servir, entibiar y disfrutar con un toque de semillas de amapolas.





RECE — TAS

PARA TODOS
LOS GUSTOS

PREPARACIONES RICAS, RÁPIDAS
Y SANAS PARA TODOS LOS DÍAS.