

RECETARIO

PREPARA MÁS DE
100 PLATILLOS

TODO EL SABOR DE LA CARNE
100 % PLANT BASED



A BASE DE PROTEÍNA DE CHÍCHARO

PREPARACIÓN



Hidrata, agrega dos partes de agua fría a máximo 4° C de temperatura por cada parte de polvo.



Dejalo reposar en el refrigerador por 30 minutos.



Cocinar a fuego medio en una parrilla o sartén en la mitad de tiempo de una proteína animal. ¡Disfruta!



ÍNDICE:

MEXICANA

- 6 EMPANADAS DE TINGA
- 8 SINCRONIZADAS
- 10 ENCHILADAS EN SALSA ROJA
- 12 COCHINITA
- 14 CHILORIO PLANT BASED
- 16 SOPE PLANT BASED
- 18 NACHOS CON CHILLI
- 20 BURRITO MI-CHE
- 22 TACO PLANT BASED PASILLA
- 24 TACOS DE CHILE GUAJILLO
- 26 TACOS DE CHILE CHIPOTLE
- 28 TACOS DE CHILE MORITA
- 30 TACOS DE 3 CHILES
- 32 BURRITO PLANT BASED
- 34 TACO PIBIL PLANT BASED
- 36 TACOS AL PASTOR
- 38 TINGA PLANT BASED
- 40 DOBLADITAS DE CALABAZA EN SALSA VERDE
- 42 CHILES EN NOGADA
- 44 ENCHILADAS EN PASILLA
- 46 ENCHILADAS EN MORITA
- 48 HUARACHE PLANT BASED
- 50 ENMOLADAS PLANT BASED
- 52 ENCHILADAS ROJAS PLANT BASED
- 54 ENCHILADAS EN GUAJILLO
- 56 ENCHILADAS VERDES
- 58 ENFRIJOLADAS
- 60 TOTOPOS CHILLI BEANS

YOUNGFOOD

- 64 SALCHICHA PLANT BASED
- 66 DEDOS PLANT BASED
- 68 HAMBURGUESA BBQ PLANT BASED
- 70 HAMBURGUESA TERIYAKI CHIPOTLE
- 72 HAMBURGUESA PLANT BASED CON QUESO DE CABRA
- 74 HAMBURGUESA
- 76 HAMBURGUESA PIBIL
- 78 HAMBURGUESA QUINOA Y AVENA
- 80 HAMBURGUESA GUAJILLO
- 82 HAMBURGUESA MUERTO
- 84 HAMBURGUESA PASILLA
- 86 HAMBURGUESA MORITA
- 88 HAMBURGUESA BBQ
- 90 HAMBURGUESA BLACK BURGUER
- 92 HAMBURGUESA CON GUACAMOLE DE MATCHA
- 94 HAMBURGUESA HABANERO
- 96 GREEN BURGER
- 98 HAMBURGUESA PLANT BASED
- 100 HAMBURGUESA NEGRA
- 102 HOT DOG TERIYAKI
- 104 PIZZA BURGUER
- 106 HAMBURGUESA TERIYAKI HABANERO
- 108 HAMBURGUESA BRIE

ORIENTAL

- 112 COUS PLANT BASED
- 114 SALTEADO TERIYAKI PLANT BASED



ÍNDICE:

- 116 GUA BAO
- 118 KIBBE PLANT BASED
- 120 SUSHI PLANT BASED

ENSALADA

- 124 EMPANADAS DE VERDURAS
- 126 WRAP MAGGI
- 128 BOWL VEGETARIANO
- 130 ENSALADA DE QUINOA CON VINAGRETA DE NARANJA
- 132 SANDWICH MICHE
- 134 ENSALADA DE QUINOA CON VINAGRETA DE TORONJA
- 136 ENSALADA BITE PLANT BASED
- 138 ENSALADA LÁMINAS PLANT BASED
- 140 ENSALADA BITES PLANT BASED
- 142 ENSALADA CON BITES
- 144 ENSALADA DE QUINOA
- 146 ENSALADA DE QUINOA Y ARÚGULA CON ADEREZO DE TAMARINDO
- 148 ENSALADA DE QUINOA CON VINAGRETA DE GUAYABA

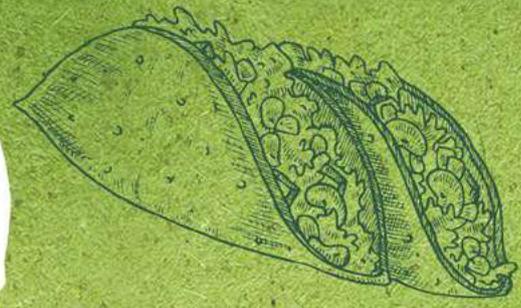
ITALIANA

- 152 PIZZA CON ARÚGULA
- 154 FUSILLI CON ALBÓNDIGAS A LA ITALIANA
- 156 EMPANADAS TERIYAKI PLANT BASED

- 158 CALZONE NAPOLITANO
- 160 PASTA AL PESTO CON BITES PLANT BASED
- 162 CALZONE NAVIDEÑO PLANT BASED
- 164 PIZZA SUPREMA
- 166 PIZZA MEXICANA
- 168 PIZZA PIBIL PLANT BASED
- 170 PLANT BASED FRITATA
- 172 LASAÑA VEGETARIANA
- 174 PASTA ITALIANA CON BITES
- 176 PASTA BLANCA PLANT BASED
- 178 PASTA ARRABIATA CON BITES
- 180 PASTA PUTANESACA CON BITES
- 182 PASTA LA PARMESANA
- 184 PLANT BASED FOCACCIA
- 186 PASTEL DE CARNE
- 188 PAPA AL HORNO
- 190 PASTA CON ALBÓNDIGAS MICHE
- 192 MOUSSE PLANT BASED
- 194 ALBÓNDIGAS CREMOSAS PLANT BASED
- 196 ALBÓNDIGAS AL CHIPOTLE
- 198 PEPITO ITALIANO
- 200 PEPITO ORIENTAL
- 202 CANELONES PLANT BASED
- 204 BROCHETAS PLANT BASED
- 206 SALCHICHA PLANT BASED
- 208 BITES RELLENOS DE QUESO
- 210 CANELONES DE CALABAZA CON MATCHA Y SALSA DE QUESO

- 212 PREGUNTAS FRECUENTES

**100%
PLANT
BASED**



MEXICANA



EMPANADAS DE TINGA



EMPANADAS DE TINGA

INGREDIENTES:

40 g	PLANT BASED ya hidratada
40 g	Tinga de cebolla
4 pza	Disco para empanada
c/s	Agua
1 pza	Huevo

PROCEDIMIENTO:

- 1 Saltear la carne PLANT BASED ya hidratada y colocar la tinga en el centro de la empanada.
- 2 Untar un poco de agua en las orillas de la empanada y cerrar por la mitad. Apretar las orillas con las puntas de un tenedor.
- 3 Barnizar con huevo. Hornea a 190 °C por 13 min. aprox. o hasta dorar.



SINCRONIZADAS

SINCRONIZADAS

INGREDIENTES:

- 240 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 8 pzas Tortilla de trigo
- 120 g Arroz blanco cocido
- 100 g Queso manchego
- 200 g Pico de gallo

PROCEDIMIENTO:

- 1 Mezclar la **PLANT BASED** ya hidratada con el arroz, sazonar con sal, aplanar al tamaño de la tortilla y cocinar a la plancha . Reservar.
- 2 Poner **PLANT BASED** ya hidratada con arroz sobre una tortilla, sobre ella el queso y terminar con otra tortilla.
- 3 Cocinar a la plancha por ambos lados hasta que la tortilla comience a dorar y se funda el queso.
- 4 Cortar en cuatro y servir acompañada de pico de gallo.



ENCHILADAS EN SALSA ROJA

ENCHILADAS EN SALSA ROJA

INGREDIENTES:

160 g	PLANT BASED ya hidratada
40 ml	NESTLÉ® MEDIA CREMA
280 g	Calabaza italiana
400 g	Cebolla blanca
600 g	Jitomate guaje
20 g	Chile serrano
200 g	Queso cotija
4 g	Ajo

PROCEDIMIENTO:

- 1 Poner a hervir los jitomates, chiles serranos y la cebolla por aprox. 15 minutos, posteriormente escurrir, licuar y sazonar.
- 2 Cortar la calabaza en láminas, blanquear.
- 3 Cortar la cebolla en julianas y reservar.
- 4 Saltear la cebolla y la PLANT BASED ya hidratada por 7 min.
- 5 Colocar las calabaza en forma extendida, rellenar con la mezcla de PLANT BASED.
- 6 Doblar a modo de enchilada y poner en el plato
- 7 Bañar con la salsa roja y terminar con la NESTLÉ® MEDIA CREMA y el queso.



COCHINITA

COCHINITA

INGREDIENTES:

345 g	PLANT BASED ya hidratada
300 ml	SALSA PIBIL
60 ml	Salsa de achiote líquida
50 ml	Zumo de naranja JUMEX® Único Fresco
3 ml	Zumo de limón
2 ml	Vinagre blanco
0,5 g	Pimienta negra
0,5 g	Canela en polvo
0,5 g	Comino en polvo
1 g	Hoja de laurel (1 hoja)
1 g	Sal

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar el aceite y saltear en el la PLANT BASED ya hidratada por 3 minutos.
- 2 Añadir la salsa Pibil y dejarla cocinar a fuego lento por 5 minutos
- 3 Reservar.
- 4 Calentar las tortillas en el comal, montarlos tacos con la cochinita PLANT BASED y servir con salsa Xnipec.
- 5 Sumar 12 tortillas taqueras 160g de salsa Xnipec



CHILORIO PLANT BASED

CHILORIO PLANT BASED

INGREDIENTES:

600 g	PLANT BASED ya hidratada
3 g	Sal
10 g	Chile guajillo
20 g	Chile ancho
350 ml	Agua
20 ml	Vinagre blanco
0,5 g	Comino
1 g	Ajo
0,5 g	Semilla de cilantro
0,5 g	Orégano seco

PROCEDIMIENTO:

- 1 Hervir en el agua el chile guajillo y el chile ancho por 5 minutos.
- 2 Incorporar los ajos y el orégano, las semillas de cilantro, el comino, el vinagre.
- 3 Dejar cocer a fuego lento por 40 minutos.
- 4 Licuar perfectamente todo, con el liquido de cocción incluido.
- 5 Poner la carne **PLANT BASED** ya hidratada con un poco de aceite, dorar ligeramente, incorporar la mezcla de chiles licuada y dar un último hervor.
- 6 Mezcla.



SOPE PLANT BASED



SOPE PLANT BASED

INGREDIENTES:

- 400 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 12 pzas Sopes
- 30 ml Aceite
- 150 g Cebolla blanca
- 160 ml Salsa verde
- 120 g **NESTLÉ® MEDIA CREMA**
- 100 g Queso panela desmenuzado

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar el aceite y cocinar la **PLANT BASED** ya hidratada junto con la cebolla cortar en juliana muy fina.
- 2 Salsear los sopes con salsa verde, poner encima.
- 3 Untar los frijoles en los sopes.
- 4 Previamente calentado, salsear sopes con salsa verde, poner encima la carne de **PLANT BASED** cocinada con cebolla y terminar con **NESTLÉ® MEDIA CREMA** y queso panela.



NACHOS CON CHILLI



NACHOS CON CHILLI

INGREDIENTES:

330 g	PLANT BASED ya hidratada
3 cdas	MAGGI® MICHE
2 cdas	SALSA CROSSE & BLACKWELL®
100 g	Puré de tomate
1 pza	Cebolla blanca
1 cda	Aceite vegetal
200 g	Frijoles bayos enteros
1 bolsa	Totopos para nachos
200 g	Queso amarillo vegano
100 g	Jalapeños en vinagre

PROCEDIMIENTO:

- 1 Cortar la cebolla en brunoise.
- 2 Calentar el aceite vegetal, agregar la cebolla y cocinar por 5 minutos.
- 3 Después agregar la PLANT BASED ya hidratada.
- 4 Sazonar con MAGGI® MICHE, SALSA CROSSE & BLACKWELL®, agregar puré de tomate, frijoles y cocinar por dos minutos más.
- 5 Colocar el Chilli en un plato hondo, los totopos, queso y jalapeños.
- 6 Servir.



BURRITO MI-CHE

BURRITO MI-CHE

INGREDIENTES:

250 g	PLANT BASED ya hidratada
4 pza	Tortilla burrera
15 g	Chipotle adobado
15 g	Cebollas caramelizadas
15 g	MAGGI® MICHE
120 g	Frijoles refritos

PROCEDIMIENTO:

- 1 Cortar la cebolla en juliana, acitronarla, añadir la **PLANT BASED** ya hidratada y cocinarla por 2 minutos.
- 2 Agregar el chile chipotle mezclar y reservar.
- 3 Calentar la tortilla, untarla con frijoles, poner la mezcla de **PLANT BASED** y enrollar como burrito.



TACOS PLANT BASED PASILLA



TACOS PLANT BASED PASILLA

INGREDIENTES:

140 g	PLANT BASED ya hidratada
4 pza	Tortilla taquera
60 g	Salsa de chile pasilla
40 g	Cebolla picada
8 g	Cilantro picado
8 g	Aceite vegetal

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar el aceite y cocinar la **PLANT BASED** ya hidratada.
- 2 Añadir la salsa de chile pasilla y cocinar por 1 minuto más.
- 3 Calentar la tortilla, poner la **PLANT BASED**, la salsa de chile pasilla sobre ella y acompañar con cebolla y cilantro.



TACOS DE CHILE GUAJILLO



TACOS DE CHILE GUAJILLO

INGREDIENTES:

140 g	PLANT BASED ya hidratada
4 pza	Tortilla taquera
60 g	Salsa de chile guajillo
40 g	Cebolla picada
8 g	Cilantro picado
8 g	Aceite vegetal

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar el aceite y cocinar la **PLANT BASED** ya hidratada.
- 2 Añadir la salsa de chile guajillo y cocinar por 1 minuto más.
- 3 Calentar la tortilla, poner la **PLANT BASED**, la salsa de chile guajillo sobre ella y acompañar con cebolla y cilantro.



TACOS DE CHILE CHIPOTLE

TACOS DE CHILE CHIPOTLE

INGREDIENTES:

- 140 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 4 pza Tortilla taquera
- 60 g Salsa de chile chipotle
- 40 g Cebolla picada
- 8 g Cilantro picado
- 8 g Aceite vegetal

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar el aceite y cocinar la **PLANT BASED** ya hidratada.
- 2 Añadir la salsa de chile chipotle y cocinar por 1 minuto más.
- 3 Calentar la tortilla, poner la **PLANT BASED**, la salsa de chile chipotle sobre ella y acompañar con cebolla y cilantro.



TACOS DE CHILE MORITA

TACOS DE CHILE MORITA

INGREDIENTES:

140 g	PLANT BASED ya hidratada
4 pza	Tortilla taquera
60 g	Salsa de chile morita
40 g	Cebolla picada
8 g	Cilantro picado
8 g	Aceite vegetal

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar el aceite y cocinar la **PLANT BASED** ya hidratada.
- 2 Añadir la salsa de chile morita y cocinar por 1 minuto más.
- 3 Calentar la tortilla, poner la **PLANT BASED**, la salsa de chile morita sobre ella y acompañar con cebolla y cilantro.



TACOS DE 3 CHILES

TACOS DE 3 CHILES

INGREDIENTES:

140 g	PLANT BASED ya hidratada
4 pza	Tortilla taquera
60 g	Salsa 3 Chiles
40 g	Cebolla picada
8 g	Cilantro picado
8 g	Aceite vegetal

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar el aceite y cocinar la **PLANT BASED** ya hidratada.
- 2 Añadir la salsa de 3 chiles y cocinar por 1 minuto más.
- 3 Calentar la tortilla, poner la **PLANT BASED**, la salsa de 3 chiles sobre ella y acompañar con cebolla y cilantro.



BURRITO PLANT BASED



BURRITO PLANT BASED

INGREDIENTES:

456 g	PLANT BASED ya hidratada	120 g	Queso manchego
60 g	Aceite de coco		PLANT BASED
160 g	Frijoles refritos	60 g	Aceitunas negras
8 pzas	Tortilla burrera	1 g	Pimienta negra molida
100 g	Cebolla morada	1 g	Sal
80 g	Pimiento morrón verde		
80 g	Pimiento morrón rojo	c/s	Salsa de su elección
80 g	Col morada		
80 g	Zanahoria rallada		

PROCEDIMIENTO:

- 1 Cortar en juliana muy fina la cebolla, los pimientos morrones y la col. Filetear las aceitunas negras.
- 2 Calentar el aceite de coco y saltear perfectamente las verduras junto con PLANT BASED ya hidratada.
- 3 Calentar los frijoles y las tortillas y rallar el queso.
- 4 Untar los frijoles sobre las tortillas y repartir perfectamente las verduras salteadas con la PLANT BASED y las aceitunas negras.
- 5 Repartir el queso rallado y enrollar a modo de burrito.
- 6 Servir con la salsa de su elección.



TACO PIBIL PLANT BASED



TACO PIBIL PLANT BASED

INGREDIENTES:

140 g	PLANT BASED ya hidratada
4 pza	Tortilla taquera
60 g	Salsa pibil
60 g	Salsa Xnipec
8 g	Aceite vegetal

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar el aceite y cocinar la PLANT BASED ya hidratada.
- 2 Añadir la salsa pibil y cocinar por 5 minutos más.
- 3 Calentar la tortilla, poner la carne pibil sobre ella y acompañar con salsa Xnipec.



TACOS AL PASTOR



TACOS AL PASTOR

INGREDIENTES:

140 g	PLANT BASED ya hidratada
4 pzas	Salsa al pastor Doña María
60 g	Aceite vegetal
40 g	Piña
8 g	Cebolla morada
4 g	Cilantro
4 pzas	Limón
4 pzas	Tortilla taquera

PROCEDIMIENTO:

- 1 Picar la cebolla y el cilantro finamente y reservar.
- 2 Picar la piña en cubos de 1 cm X 1 cm.
- 3 Cortar los limones en cuartos.
- 4 Llevar a cocción la PLANT BASED ya hidratada, añadir la salsa Doña María y cocinar por 10 minutos hasta que la proteína absorba la salsa y reservar.
- 5 Calentar la tortilla y colocar la carne al pastor.
- 6 Decorar con cebolla, cilantro y piña.



TINGA PLANT BASED



TINGA PLANT BASED

INGREDIENTES:

400 g	PLANT BASED ya hidratada
500 g	Cebolla blanca
60 ml	Aceite vegetal
500 ml	Agua
300 ml	Puré de tomate
300 ml	Jitomate
100 g	Chipotle chipotle
c/s	Azúcar refinada

PROCEDIMIENTO:

- 1 Cortar la cebolla en juliana fina y reservar.
- 2 Hervir los jitomates por 3 minutos aprox. y reservar.
- 3 Licuar perfectamente los jitomates con el agua de la cocción, chile chipotle y reservar.
- 4 Acitronar la cebolla con aceite hasta ablandar y cuidar que no se dore.
- 5 Agregar la **PLANT BASED** ya hidratada, seguido del puré de tomate y jitomate licuado con el chile y cocer a fuego lento por 15 minutos.
- 6 Rectificar punto de sal, ajustar la acidez de la tinga agregando azúcar, cuidar de no endulzar, retirar del fuego y reservar.



DOBLADITAS DE CALABAZA EN SALSA VERDE

DOBLADITAS DE CALABAZA EN SALSA VERDE

INGREDIENTES:

- 40 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 10 ml **NESTLÉ® MEDIA CREMA**
- 70 g Calabaza italiana
- 100 g Cebolla blanca
- 200 g Tomate
- 5 g Chile serrano
- 50 g Queso cotija
- 1 g Ajo

PROCEDIMIENTO:

- 1 Poner a hervir los tomates, chiles serranos y la cebolla por aprox. 15 minutos, posteriormente escurrir, licuar y sazonar.
- 2 Cortar la calabaza en láminas, blanquear.
- 3 Cortar la cebolla en julianas y reservar.
- 4 Saltear la cebolla y la **PLANT BASED** ya hidratada por 4 minutos.
- 5 Para montar el plato, colocar las calabaza en forma extendida, y añadir la **PLANT BASED**.
- 6 Bañar con la salsa verde y terminar con la **NESTLÉ® MEDIA CREMA** y el queso.



CHILES EN NOGADA



CHILES EN NOGADA

INGREDIENTES:

345 g	PLANT BASED ya hidratada	4 pzas	Chile poblano sin piel ni semillas.
50 ml	Aceite vegetal	500 ml	CREMA PARA BATIR NESTLÉ®
100 g	Cebolla	1 g	Canela en polvo
5 g	Ajo	50 g	Azúcar
200 g	Nuez de Castilla	90 g	Granada limpia
80 g	PASAS NATURE'S HEART®	5 g	Sal
80 g	Frutas cristalizadas	3 g	Pimienta negra
80 g	ALMENDRAS NATURE'S HEART® tostada	50 g	Queso de cabra

PROCEDIMIENTO:

- 1 Picar finamente cebolla, ajo, pasas y las frutas cristalizadas.
- 2 Escalfar la almendra y picar a la mitad.
- 3 Calentar el aceite vegetal y acitronar la cebolla y el ajo, añadir la **PLANT BASED** ya hidratada, la fruta cristalizada, las pasas, la nuez y las almendras, cocinar por 15 minutos a fuego lento y reservar.
- 4 Licuar la nuez, **CREMA PARA BATIR NESTLÉ®**, el azúcar, la canela en polvo, queso de cabra.
- 5 Rellenar los chiles poblanos con el relleno de la **PLANT BASED** y colocar el chile sobre un plato, bañar con la salsa Nogada y decorar con granada.

NOTA: Para una dieta vegana, puedes sustituir **CREMA PARA BATIR NESTLÉ®**, por una crema para batir vegetal.



ENCHILADAS EN PASILLA



ENCHILADAS EN PASILLA

INGREDIENTES:

- 120 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 12 pzas Tortilla de maíz
- 400 g Cebolla blanca
- 600 g Salsa de chile pasilla
- 120 ml **NESTLÉ® MEDIA CREMA**
- 80 g Queso panela
- 30 g Aceite vegetal

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar el aceite, acitronar la cebolla cortada en julianas y añadir la **PLANT BASED** ya hidrata, cocinándolo todo hasta que esté listo.
- 2 Calentar las tortillas y rellenarlas con la **PLANT BASED** cocinada con cebolla.
- 3 Ponerlas en un plato y bañarlas perfectamente con la salsa de chile pasilla.
- 4 Rallar con **NESTLÉ® MEDIA CREMA** y espolvorear con queso panela desmoronado.



ENCHILADAS EN MORITA



ENCHILADAS EN MORITA

INGREDIENTES:

- 120 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 12 pzas Tortilla de maíz
- 400 g Cebolla blanca
- 600 g Salsa de chile morita
- 120 ml **NESTLÉ® MEDIA CREMA**
- 80 g Queso panela
- 30 g Aceite vegetal

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar el aceite, acitronar la cebolla cortada en julianas y añadir la **PLANT BASED** ya hidrata, cocinándolo todo hasta que esté listo.
- 2 Calentar las tortillas y rellenarlas con la **PLANT BASED** cocinada con cebolla.
- 3 Ponerlas en un plato y bañarlas perfectamente con la salsa de chile pasilla.
- 4 Rallar con **NESTLÉ® MEDIA CREMA** y espolvorear con queso panela desmoronado.



HUARACHE PLANT BASED

HUARACHE PLANT BASED

INGREDIENTES:

- 114 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 1 pza Huarache
- 50 g Nopales cocidos
- 40 g Cebolla blanca
- 50 g Salsa verde
- 30 ml **NESTLÉ® MEDIA CREMA**
- 30 g Queso panela

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar el aceite, acitronar la cebolla cortada en julianas y añadir la **PLANT BASED** ya hidratada, cociéndolo todo hasta que este listo.
- 2 Calentar el huarache, poner encima una capa de salsa verde, poner la **PLANT BASED** cocinada con cebolla y los nopales.
- 3 Decorar con **NESTLÉ® MEDIA CREMA** y queso panela.



ENMOLADAS PLANT BASED



ENMOLADAS PLANT BASED

INGREDIENTES:

- 480 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 12 pzas Tortilla de maíz
- 400 g Cebolla blanca
- 600 g Mole preparado
- 120 ml **NESTLÉ® MEDIA CREMA**
- 80 g Queso panela
- 30 g Aceite vegetal

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar el aceite y cocinar la **PLANT BASED** ya hidratada junto con la cebolla en juliana muy fina.
- 2 Calentar las tortillas y rellenarlas con **PLANT BASED** salteada previamente con cebolla.
- 3 Ponerlas en un plato y bañarlas perfectamente con el mole.
- 4 Rallar con **NESTLÉ® MEDIA CREMA** y espolvorear con el queso panela desmoronado.



ENCHILADAS ROJAS PLANT BASED

ENCHILADAS ROJAS PLANT BASED

INGREDIENTES:

- 120 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 12 pzas Tortilla de maíz
- 400 g Cebolla blanca
- 600 g Salsa de jitomate
- 120 ml **NESTLÉ® MEDIA CREMA**
- 80 g Queso panela
- 30 g Aceite vegetal

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar el aceite y cocinar la **PLANT BASED** ya hidratada junto con la cebolla en juliana muy fina.
- 2 Calentar las tortillas y rellenarlas con la **PLANT BASED** cocinada con cebolla.
- 3 Ponerlas en un plato y bañarlas perfectamente con la salsa de jitomate.
- 4 Decorar con **NESTLÉ® MEDIA CREMA** y espolvorear con el queso panela desmoronado.



ENCHILADAS EN GUAJILLO



ENCHILADAS EN GUAJILLO

INGREDIENTES:

- 120 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 12 pzas Tortilla de maíz
- 400 g Cebolla blanca
- 600 g Salsa de chile guajillo
- 120 ml **NESTLÉ® MEDIA CREMA**
- 80 g Queso panela
- 30 g Aceite vegetal

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar el aceite y cocinar la **PLANT BASED** ya hidratada previamente junto con la cebolla en juliana muy fina.
- 2 Calentar las tortillas y rellenarlas con la **PLANT BASED** previamente salteada.
- 3 Ponerlas en un plato y bañarlas perfectamente con la salsa guajillo.
- 4 Decorar con **NESTLÉ® MEDIA CREMA** y espolvorear con el queso panela desmoronado.



ENCHILADAS VERDES

ENCHILADAS VERDES

INGREDIENTES:

- 120 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 12 pzas Tortilla de maíz
- 400 g Cebolla blanca
- 600 g Salsa verde
- 120 ml **NESTLÉ® MEDIA CREMA**
- 80 g Queso panela
- 30 g Aceite vegetal

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar el aceite y cocinar la **PLANT BASED** ya hidratada junto con la cebolla en juliana muy fina.
- 2 Calentar las tortillas y rellenarlas con la **PLANT BASED** previamente salteada con cebolla.
- 3 Ponerlas en un plato y bañarlas perfectamente con la salsa verde.
- 4 Decorar con **NESTLÉ® MEDIA CREMA** y espolvorear con el queso panela desmoronado.



ENFRIJOLADAS



ENFRIJOLADAS

INGREDIENTES:

- 120 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 12 pzas Tortilla de maíz
- 400 g Cebolla blanca
- 600 g Salsa de frijol
- 120 ml **NESTLÉ® MEDIA CREMA**
- 80 g Queso cotija
- 30 g Aceite vegetal
- 5 g Hojas de cilantro frito

PROCEDIMIENTO:

- 1 Saltear en un sartén con aceite caliente la **PLANT BASED** ya hidratada
- 2 Calentar la salsa de frijol.
- 3 Pasar las tortillas por aceite y rellenarlas a modo de taco con la **PLANT BASED** caliente.
- 4 Poner 50 ml de la salsa de frijol en el plato, sobre la salsa los 3 tacos y cubrir con el resto de la salsa de frijol.
- 5 Decorar el plato con la **NESTLÉ® MEDIA CREMA**, espolvorear el queso cotija, cebolla blanca en julianas finas y las hojas de cilantro fritas.



TOTOPOS CHILLI BEANS



TOTOPOS CHILLI BEANS

INGREDIENTES:

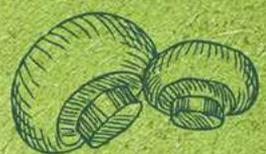
226 g	PLANT BASED ya hidratada
250 g	Frijoles Bayos cocidos
2 g	Comino
5 g	Orégano
5 g	Ajo
30 ml	Aceite
50 g	Cebolla
50 g	Chile guajillo
250 g	Puré de tomate
3 g	Sal
400 g	Totopos

PROCEDIMIENTO:

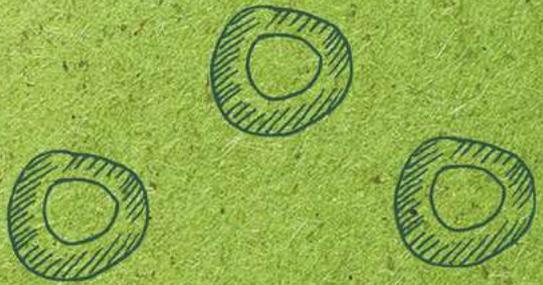
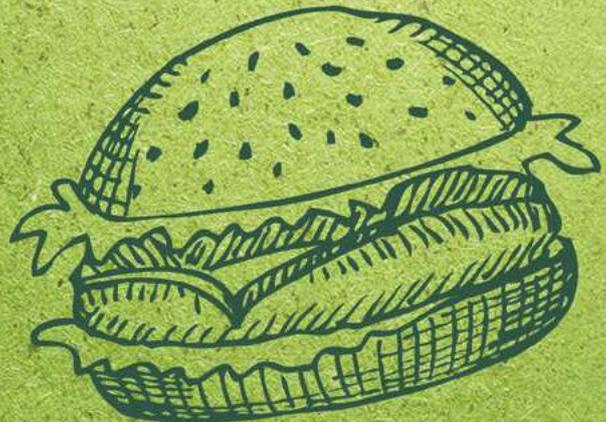
- 1 Corta finamente los dientes de ajo y la cebolla.
- 2 Calienta el aceite y cocina PLANT BASED ya hidratada y la cebolla picada en una olla y agrega el ajo y la cebolla. Sazona con el orégano y comino. Agrega la sal. Cocina todo hasta que la carne esté lista.
- 3 Desvenar, limpiar, hervir el chile guajillo y remojar hasta ablandar.
- 4 Licuar los chiles con el caldo de los frijoles bayos. Colar e incorporar con la carne. Cocer por 5 min. e incorporar el puré de tomate.
- 5 Agrega los frijoles y deja hervir todo por otros 5 min. más.
- 6 Colocar los totopos en un plato grande y agregar encima la preparación de chili beans y servir.



100%
PLANT
BASED



YOUNGFOOD



SALCHICHA PLANT BASED

SALCHICHA PLANT BASED

INGREDIENTES:

400 g	PLANT BASED ya hidratada
200 g	Coliflor rallada
1 g	Finas hierbas
2 g	Cilantro fresco picado
c/s	Sal
c/s	Pimienta negra molida
20 ml	Aceite de oliva
4 rebanadas	Pan rústico tostado
60 g	Lechugas mixtas
60 g	Zanahoria en láminas
60 g	Cebolla en juliana
80 g	SALSA TERIYAKI MINOR'S®

PROCEDIMIENTO:

- 1 Mezclar perfectamente la **PLANT BASED** ya hidratada con la coliflor rallada, las finas hierbas, el cilantro, sal y pimienta.
- 2 Poner la mezcla anterior en una manga sin duya, calentar en una olla agua hasta el punto de ebullición y presionar sobre el agua la manga para formar salchichas, cocerlas por 1 min.
- 3 Calentar el aceite de oliva y freír las salchichas.
- 4 Untar la **SALSA TERIYAKI MINOR'S®** sobre el pan, agregar los vegetales y finalmente culminar la preparación con una salchicha de **PLANT BASED**.



DEDOS PLANT BASED

DEDOS PLANT BASED

INGREDIENTES:

360 g	PLANT BASED ya hidratada
150 g	Harina
150 g	Panko
1 hoja	Alga nori seca triturada
2 pza	Huevo

PROCEDIMIENTO:

- 1 Poner la **PLANT BASED** ya hidratada en una manga sin duya formar los dedos sobre la harina y reservar.
- 2 Mezclar el panko con el alga nori.
- 3 Quebrar los huevos y batir. Poner en platos separados la harina, el panko y el huevo.
- 4 Formar los dedos **PLANT BASED** presionando la manga sobre la harina, pasar lo dedos seguidamente por el huevo y después sobre el panko.
- 5 Freír en un sartén con aceite (escurrir el exceso de aceite con toallas de papel), hornear sobre una charola a 180°C. hasta dorar.
- 6 Acompañar con una salsa o aderezo de preferencia.



HAMBURGUESA BBQ PLANT BASED

HAMBURGUESA BBQ PLANT BASED

INGREDIENTES:

- 456 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 4 pzas Pan para hamburguesa
- 30 g Lechuga italiana
- 30 g Lechuga sangría
- 4 pzas Queso manchego rebanado
- 80 g Tomate guaje rebanado
- 40 g Col morada
- 100 g Salsa BBQ
- 16 g Mostaza
- 20 g Mayonesa

PROCEDIMIENTO:

- 1 Formar 4 hamburguesas con la **PLANT BASED** ya hidratada en la parrillarlas por 2 minutos por cada lado y reservar.
- 2 Untar la mayonesa en la tapa, montar la lechuga sobre la base del pan, la **PLANT BASED**. Seguido del queso, jitomate, cebolla, col y terminar con la salsa BBQ encima de los ingredientes.
- 3 Poner la tapa del pan y servir



HAMBURGUESA TERIYAKI CHIPOTLE

HAMBURGUESA TERIYAKI CHIPOTLE

INGREDIENTES:

- 456 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 4 pzas Pan para hamburguesa
- 30 g Lechuga italiana
- 30 g Lechuga sangría
- 4 pza Queso manchego rebanado
- 80 g Cebolla blanca caramelizada
- 40 g **SALSA TERIYAKI MINOR'S®**
- 12 g **SALSA CROSSE & BLACKWELL®**
- 3 g Chipotle molido
- 40 g Chips de jícama
- 5 g Mayonesa

PROCEDIMIENTO:

- 1 Mezclar las cebollas con la **SALSA TERIYAKI MINOR'S®**, **SALSA CROSSE & BLACKWELL®** y el chipotle.
- 2 Formar 4 hamburguesas con la **PLANT BASED** ya hidratada en la parrilla por 2 minutos por cada lado y reservar.
- 3 Untar la mayonesa en la tapa.
- 4 Poner la lechuga sobre la base del pan, la **PLANT BASED**, seguido del queso, las cebollas preparadas y los chips de jícama.
- 5 Poner la tapa del pan y servir.



HAMBURGUESA PLANT BASED CON QUESO DE CABRA



HAMBURGUESA PLANT BASED CON QUESO DECABRA

INGREDIENTES:

- 456 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 4 pza Pan para hamburguesa
- 40 g Lechuga italiana
- 40 g Lechuga sangría
- 40 g Queso manchego rebanado
- 60 g Cebolla morada Caramelizada
- 60 g Chips de aros de cebolla
- 40 g **NESTLÉ® MEDIA CREMA**
- 40 g Queso de cabra con especias
- c/s Sal fina
- c/s Pimienta blanca molida

PROCEDIMIENTO:

- 1 Untar la mayonesa en la tapa.
- 2 Para el aderezo, mezclar las la **NESTLÉ® MEDIA CREMA**, la mitad del queso de cabra y la mayonesa. Rectificar sazón.
- 3 Formar 4 hamburguesas con la **PLANT BASED** ya hidratada y parrillarlas por 2 min por cada lado y reservar.
- 4 Poner la lechuga sobre la base del pan, el queso manchego, las cebollas caramelizadas y bañar con el aderezo de queso azul. Encima poner el resto del queso azul y los chips de cebolla.
- 5 Poner la tapa del pan y servir.



HAMBURGUESA

HAMBURGUESA

INGREDIENTES:

- 456 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 4 pzas Pan para hamburguesa
- 40 g Lechuga italiana
- 40 g Lechuga sangría
- 40 g Queso manchego rebanado
- 60 g Cebolla morada caramelizada
- 60 g Chips de aros de cebolla
- 40 g **NESTLÉ® MEDIA CREMA**
- 30 g Queso parmesano molido
- c/s Sal fina
- c/s Pimienta blanca molida
- 25 g Mayonesa

PROCEDIMIENTO:

- 1 Untar la mayonesa en la tapa.
- 2 Mezclar la **NESTLÉ® MEDIA CREMA**, el queso parmesano y la mayonesa. Rectificar sazón.
- 3 Formar 4 hamburguesas con la **PLANT BASED** ya hidratada y parrillarlas por 2 min por cada lado y reservar.
- 4 Poner la lechuga sobre la base del pan, la **PLANT BASED**, queso manchego, cebolla caramelizada, bañar con el aderezo de queso parmesano y las chips de cebolla.
- 5 Poner la tapa del pan y servir.



HAMBURGUESA PIBIL



HAMBURGUESA PIBIL

INGREDIENTES:

456 g	PLANT BASED ya hidratada
4 pzas	Pan para hamburguesa
20 ml	Salsa pibil
60 g	Guacamole básico
40 g	Lechuga italiana
40 g	Salsa xnipec
40 g	Mayonesa
10 g	Queso manchego
3 g	Orégano molido

PROCEDIMIENTO:

- 1 Formar 4 hamburguesas con la PLANT BASED ya hidratada y parrillarlas por 2 min por cada lado y reservar.
- 2 Marinar la proteína con la salsa y reservar.
- 3 Espolvorear el orégano sobre el queso
- 4 Poner mayonesa en ambas tapas del pan
- 5 Poner la PLANT BASED sobre la base del pan, después la lechuga y la salsa Xnipec seguido del queso, y terminar con la tapa de pan.



HAMBURGUESA QUINOA Y AVENA



HAMBURGUESA QUINOA Y AVENA

INGREDIENTES:

250 g	PLANT BASED ya hidratada	50 g	Avena molida
15 g	Chile dulce	50 g	JUGO SAZONADOR MAGGI®
45 g	Cebolla blanca	30 g	Mayonesa
3 g	Ajo en polvo	15 g	Lechuga italiana
2 g	Cilantro	20 g	Rebanadas de pepino
2 g	Cebollín	15 g	Jitomate guaje
1 g	Sal fina	4 pzas	Pan para hamburguesa
1 g	Pimienta molida		espirulina con chia
50 g	QUINOA MIX NATURE'S HEART®		

PROCEDIMIENTO:

- 1 Cocer la **QUINOA MIX NATURE'S HEART®** con agua, sal y reservar.
- 2 Mezclar la **PLANT BASED** ya hidratada junto con el Chile dulce y 35 g de cebolla blanca finamente picados. Sazonar con ajo en polvo, cilantro y cebollín picado, sal y pimienta.
- 3 Rebanar la cebolla restante.
- 4 Integrar la quinoa cocida y la avena molida hasta obtener una mezcla homogénea. Agregar el **JUGO SAZONADOR MAGGI®**
- 5 Formar patties de hamburguesa y cocinar en parrilla por aproximadamente dos minutos de cada lado.
- 6 Untar el pan de hamburguesa con mayonesa, colocar la **PLANT BASED** ya cocida, el jitomate, la cebolla rebanada y la lechuga.



HAMBURGUESA GUAJILLO



HAMBURGUESA GUAJILLO

INGREDIENTES:

- 250 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 4 pzas Pan para hamburguesa
- 20 ml Salsa guajillo
- 15 g Guacamole básico
- 60 g Lechuga italiana
- 60 g Jitomate guaje
- 40 g Cebolla blanca
- 25 g Mayonesa
- 10 g Queso panela
- 3 g Orégano molido

PROCEDIMIENTO:

- 1 Cocinar la **PLANT BASED** ya hidratada a la parrilla durante 2 minutos por cada lado.
- 2 Marinar la proteína con la salsa y reservar.
- 3 Espolvorear el orégano sobre el queso.
- 4 Poner mayonesa en ambas tapas del pan.
- 5 Poner la **PLANT BASED** sobre la base del pan, después la lechuga, la rebanada de jitomate y la cebolla. Seguido del queso, el guacamole, y terminar con la tapa de pan.



HAMBURGUESA MUERTO

HAMBURGUESA MUERTO

INGREDIENTES:

- 450 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 10 g **FONDO DE CRUSTÁCEOS CHEF®**
- 60 g Mayonesa
- 40 g Lechuga italiana
- 8 pzas Jitomate rebanado
- 20 g Pepinillos
- 80 g Papas gajo
- 4 pzas Queso manchego rebanado
- 4 pzas Pan de muerto sin azúcar

PROCEDIMIENTO:

- 1 Mezclar la mayonesa con, **FONDO DE CRUSTÁCEOS CHEF®**, partir el pan por la mitad y untar con la mayonesa, reservar.
- 2 Freír las papas en abundante aceite y reservar.
- 3 Parrillar la **PLANT BASED** ya hidratada por un par de minutos por cada lado, reservar.

PARA EL MONTAJE

- 4 Untar la mayonesa en ambas partes del pan, coloca en la base del pan la lechuga, jitomate, los pepinillos y la **PLANT BASED**.
- 5 Terminar con el queso, papas fritas y la tapa de pan.



HAMBURGUESA PASILLA



HAMBURGUESA PASILLA

INGREDIENTES:

- 456 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 4 pzas Pan para hamburguesa
- 80 ml Salsa pasilla
- 60 g Guacamole básico
- 60 g Lechuga italiana
- 60 g Jitomate guaje
- 40 g Aros de cebolla
- 40 g Mayonesa
- 40 g Queso panela

PROCEDIMIENTO:

- 1 Formar con la **PLANT BASED** ya hidratada una patty de hamburguesa y llevarla a la parrilla durante 2 minutos por cada lado.
- 2 Marinar la proteína con la salsa y reservar.
- 3 Cocer los aros de cebolla.
- 4 Poner mayonesa en ambas tapas del pan.
- 5 Colocar la **PLANT BASED** sobre la base del pan, la lechuga, rebanada de jitomate y la cebolla. Seguido del queso y terminar con la tapa de pan.



HAMBURGUESA MORITA



HAMBURGUESA MORITA

INGREDIENTES:

- 456 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 4 pzas Pan para hamburguesa
- 80 ml Salsa morita
- 60 g Guacamole básico
- 60 g Lechuga italiana
- 60 g Jitomate guaje
- 40 g Aros de cebolla
- 40 g Mayonesa
- 40 g Queso panela

PROCEDIMIENTO:

- 1 Formar con la **PLANT BASED** ya hidratada una patty de hamburguesa y llevarla a la parrilla durante 2 minutos por cada lado.
- 2 Marinar la proteína con la salsa y reservar.
- 3 Cocer los aros de cebolla.
- 4 Poner mayonesa en ambas tapas del pan.
- 5 Poner la **PLANT BASED** sobre la base del pan, lechuga, rebanada de jitomate y la cebolla. Seguido del queso y terminar con la tapa de pan.



HAMBURGUESA BBQ



HAMBURGUESA BBQ

INGREDIENTES:

- 114 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 4 pza Pan para hamburguesa
- 20 g Lechuga romana
- 10 g Queso Manchego
- 15 g Tomate guaje rebanado
- 15 g Cebolla morada fileteada
- 25 g Piña en almíbar
- 6 g Salsa BBQ
- 2 g Chile chipotle molido

PROCEDIMIENTO:

- 1 Formar con la **PLANT BASED** ya hidratada una patty de hamburguesa y llevarla a la parrilla durante 2 minutos por cada lado y parrillar la piña.
- 2 Mezclar la salsa BBQ con el chile chipotle molido.
- 3 Poner la lechuga sobre la base del pan, después la **PLANT BASED**. Seguido del queso, la cebolla, el tomate y la piña.
- 4 Terminar con la mezcla de la salsa BBQ y la tapa de pan.



HAMBURGUESA BLACK BURGER



HAMBURGUESA BLACK BURGER

INGREDIENTES:

- 456 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 4 pzas Pan Negro
- 80 g Lechuga sangría
- 40 g Queso gouda
- 60 g Cebollas caramelizadas
- 40 g Mayonesa
- 8 g **SAZONADOR JUGO MAGGI®**
- 12 g **SALSA INGLESA CROSSE & BLACKWELL®**

PROCEDIMIENTO:

- 1 Formar con la **PLANT BASED** ya hidratada una patty de hamburguesa y llevarla a la parrilla durante 2 minutos por cada lado.
- 2 Mezclar las cebollas caramelizadas con el **JUGO SAZONADOR MAGGI®** y **SALSA INGLESA CROSSE & BLACKWELL®**.
- 3 Poner la mayonesa, la lechuga sobre la base del pan, después la **PLANT BASED**, el queso, las cebollas toreadas y terminar con la tapa de pan.



HAMBURGUESA CON GUACAMOLE DE MATCHA



HAMBURGUESA CON GUACAMOLE DE MATCHA

INGREDIENTES:

- 456 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 4 pzas Pan de matcha
- 60 g Lechuga italiana
- 40 g Queso manchego
- 60 g Guacamole básico
- 2 g **MATCHA NATURE'S HEART**®
- 24 g Germen de trigo
- 40 g Mayonesa
- 20 g Rodajas de cebolla morada

PROCEDIMIENTO:

- 1 Formar con la **PLANT BASED** ya hidratada una patty de hamburguesa y llevarla a la parrilla durante 2 minutos por cada lado.
- 2 Mezclar el guacamole con la matcha y reservar.
- 3 Poner la mayonesa, la lechuga sobre la base del pan, después la **PLANT BASED**, seguido del queso, el guacamole, el germen y terminar con la tapa de pan.



HAMBURGUESA HABANERO

HAMBURGUESA HABANERO

INGREDIENTES:

- 456 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 4 pzas Pan de hamburguesa
- 60 g Lechuga italiana
- 40 g Queso panela
- 60 g Aguacate
- 20 g Col fileteada
- 40 g Pimiento morrón
- 60 g Cebolla blanca
- 80 g **SALSA TERIYAKI MINOR'S®**
- 12 g Chile habanero tatemado

PROCEDIMIENTO:

- 1 Formar con la **PLANT BASED** ya hidratada una patty de hamburguesa y llevarla a la parrilla durante 2 minutos por cada lado, cortar y parrillar el morrón.
- 2 Licuar el habanero con la **SALSA TERIYAKI MINOR'S®**. Filetear la cebolla y caramelizarla. Mezclar ambas preparaciones.
- 3 Poner la lechuga sobre la base del pan, después la **PLANT BASED**, seguido de la salsa teriyaki habanero, queso, el germen, pimiento morrón y terminar con la tapa de pan.



100%
PLANT
BASED

GREEN BURGER



GREEN BURGER

INGREDIENTES:

456 g	PLANT BASED ya hidratada
4 pzas	Pan de matcha
60 g	Lechuga italiana
40 g	Queso manchego
60 g	Guacamole básico
24 g	Germen de alfalfa

PROCEDIMIENTO:

- 1 Formar con la **PLANT BASED** ya hidratada una patty de hamburguesa y llevarla a la parrilla durante 2 minutos por cada lado.
- 2 Poner la lechuga sobre la base del pan, después la **PLANT BASED**, seguido del queso, el guacamole, germen y terminar con la tapa de pan.



HAMBURGUESA PLANT BASED



HAMBURGUESA PLANT BASED

INGREDIENTES:

456 g	PLANT BASED ya hidratada
4 pzas	Pan para hamburguesa
80 g	Lechuga romana
40 g	Queso gouda
60 g	Cebolla blanca caramelizada
16 g	SALSA TERIYAKI MINOR'S®
12 g	Mostaza

PROCEDIMIENTO:

- 1 Mezclar las cebollas con la SALSA TERIYAKI MINOR'S® y la mostaza.
- 2 Formar con la PLANT BASED ya hidratada una patty de hamburguesa y llevarla a la parrilla durante 2 minutos por cada lado.
- 3 Poner la lechuga sobre la base del pan, después la PLANT BASED, seguido del queso, las cebollas preparadas y terminar con la tapa de pan.



HAMBURGUESA NEGRA



HAMBURGUESA NEGRA

INGREDIENTES:

456 g	PLANT BASED ya hidratada
4 pzas	Pan para hamburguesa
80 g	Lechuga sangría
40 g	Queso gouda
60 g	Cebollas caramelizadas
20 g	MAGGI® MICHE

PROCEDIMIENTO:

- 1 Formar con la PLANT BASED ya hidratada una patty de hamburguesa y llevarla a la parrilla durante 2 minutos por cada lado.
- 2 Mezclar las cebollas caramelizadas con MAGGI® MICHE.
- 3 Poner la lechuga sobre la base del pan, después la PLANT BASED, seguida del queso, las cebollas y terminar con la tapa de pan.



HOT DOG TERIYAKI



HOT DOG TERIYAKI

INGREDIENTES:

50 g	SALSA TERIYAKI MINOR'S®
456 g	PLANT BASED ya hidratada
200 g	Setas
100 g	Pan molido
c/s	Sal y pimienta
100 g	Cebolla
100 g	Jitomate
6 pzas	Pan de hot dog
c/s	Mayonesa y mostaza

PROCEDIMIENTO:

- 1 Picar las setas y unir con la **PLANT BASED** ya hidratada, sal, pimienta y ajustar consistencia con pan molido.
- 2 Formar 6 salchichas y hornear por 10 minutos a 180°C.
- 3 Calentar el pan, colocar la salchicha en el interior y servir con jitomate y cebolla en cubo.
- 4 Ofrecer acompañamientos (Mayonesa, mostaza y **SALSA TERIYAKI MINOR'S®**).



PIZZA BURGUER



PIZZA BURGUER

INGREDIENTES:

- 452 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 40 ml **MAGGI® MICHE**
- 40 g Lechuga italiana
- 8 pzas Jitomate rebanado
- 20 g Pepinillos
- 200 g Queso manchego
- 2 pzas Base de pizza (10cm)
- 120 ml Salsa de tomate
- 120 g Piña en trozo

PROCEDIMIENTO:

PARA LAS ALBÓNDIGAS

- 1 Untar con salsa de tomate las bases de pizza, en una de ellas acomodar la piña con el queso y hornear a 180° C por 5 minutos aprox.
- 2 Formar con la **PLANT BASED** ya hidratada una patty de hamburguesa y llevarla a la parrilla durante 2 minutos por cada lado.

PARA EL MONTAJE

- 3 Colocar en la base de hamburguesa la lechuga, jitomate y pepinillos, posterior colocar la **PLANT BASED** y terminar tapando con la base horneada con piña.



HAMBURGUESA TERIYAKI HABANERO

HAMBURGUESA TERIYAKI HABANERO

INGREDIENTES:

456 g	PLANT BASED ya hidratada
4 pzas	Pan para hamburguesa
40 g	Lechuga italiana
40 g	Lechuga sangría
4 pzas	Queso manchego rebanado
60 g	Cebolla blanca caramelizada
40 g	SALSA TERIYAKI MINOR'S®
12 g	SALSA CROSSE & BLACKWELL®
12 g	Salsa de habanero
40 g	Chips de jícama
20 g	Mayonesa

PROCEDIMIENTO:

- 1 Mezclar las cebollas con la SALSA TERIYAKI MINOR'S®, SALSA CROSSE & BLACKWELL® y la salsa de habanero.
- 2 Formar con la PLANT BASED ya hidratada una patty de hamburguesa y llevarla a la parrilla durante 2 minutos por cada lado.
- 3 Untar la mayonesa en la tapa y poner la lechuga sobre la base del pan, después la PLANT BASED seguido del queso, las cebollas preparadas y los chips de jícama.
- 4 Poner la tapa del pan y servir.



HAMBURGUESA BRIE



HAMBURGUESA BRIE

INGREDIENTES:

452 g	PLANT BASED ya hidratada	60 g	Jitomate en rebanadas
4 pzas	Pan negro para hamburguesa	40 g	SALSA TERIYAKI MINOR'S®
20 g	Lechuga sangría	0,20 g	Finas hierbas
40 g	Queso brie	60 g	Mayonesa
60 g	Pan molido	40 g	Harina de trigo
80 g	Huevo	c/s	Aceite para freír
40 g	Chips de cebolla		

PROCEDIMIENTO:

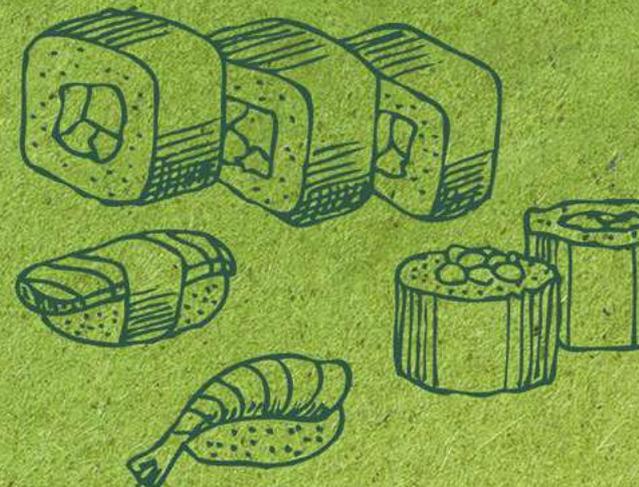
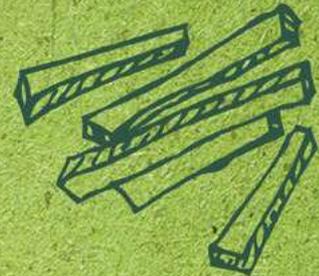
- 1 Formar con la **PLANT BASED** ya hidratada una patty de hamburguesa y llevarla a la parrilla durante 2 minutos por cada lado.
- 2 Partir el pan por la mitad, untar mayonesa en ambas partes.
- 3 Capear el queso pasando por harina, huevo, pan. Freír en abundante aceite, reservar.
- 4 Mezclar la salsa **TERIYAKI MINOR'S®** junto con las finas hierbas, reservar.

PARA EL MONTAJE

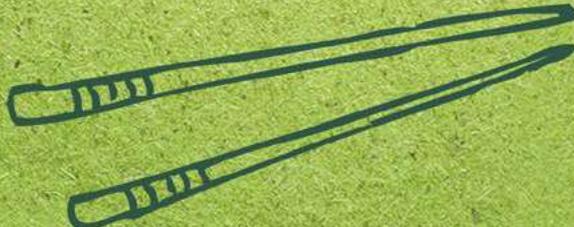
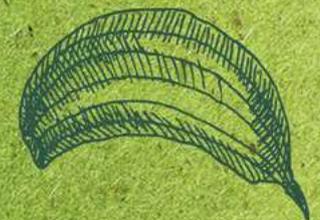
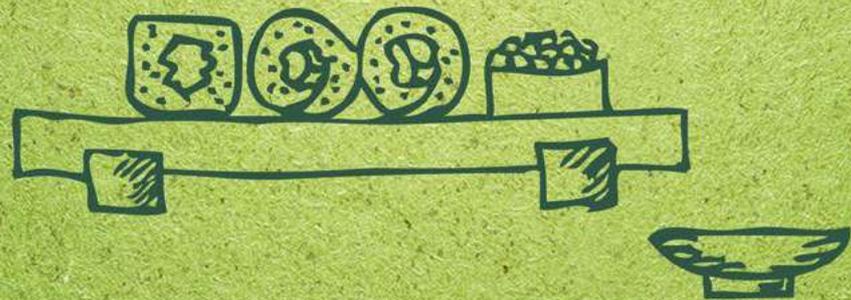
- 5 Colocar mayonesa en la base del pan, enseguida lechuga, jitomate, la **PLANT BASED** y terminar con el queso capeado, las cebollas crujientes y cerrar.



100%
PLANT
BASED



ORIENTAL



COUS COUS PLANT BASED

COUS COUS PLANT BASED

INGREDIENTES:

75 g	Cous cous	320 g	Albondigas PLANT BASED ya hidratada
75 g	Agua	50 g	Cebolla
10 g	Ajo	50 g	Apio
5 g	Cebolla	50 ml	MAGGI®MICHE
30 g	Zanahoria	c/s	Aceite vegetal
30 g	Pimiento amarillo	100 g	NUTTY BERRY® NATURE´S HEART®
30 ml	Aceite de olivo		
1 g	Pimienta negra	c/s	sal

PROCEDIMIENTO:

COUS COUS

- 1 Hidratar el cous cous con agua hirviendo y reservar.
- 2 Cortar finamente los vegetales y saltear con aceite de oliva.
- 3 Agregar al cous cous, bañar con el agua hirviendo, sal, pimienta negra y tapar. Apagar el fuego y reposar por 10 min.
- 4 Agregar NUTTY BERRY® y mezclar muy bien. Reservar.

ALBÓNDIGAS

- 5 Picar finamente el apio y la cebolla.
- 6 Mezclar con la PLANT BASED ya hidratada, la salsa con MAGGI® MICHE y pimienta negra.
- 7 Formar albóndigas y freír en un sartén hasta que estén bien doradas, todos los lados y agregar un poco más de MAGGI® MICHE de ser necesario.
- 8 Servir el cous cous junto con las albóndigas.



SALTEADO TERIYAKI PLANT BASED



SALTEADO TERIYAKI PLANT BASED

INGREDIENTES:

460 g	PLANT BASED ya hidratada cubos
50 ml	Aceite vegetal
80 g	Cebolla blanca
80 g	Apio en medias lunas
80 g	Zanahoria en rodajas finas
5 g	Ajo finamente picado
320 g	Arroz al vapor
100 ml	SALSA TERIYAKI MINOR'S®
c/s	Sal

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar 20 ml de aceite y saltear la PLANT BASED ya hidratada hasta que este cocida y reservar.
- 2 En el mismo recipiente agregar el resto del aceite y saltear las verduras.
- 3 Añadir la PLANT BASED salteada, agregar la SALSA TERIYAKI MINOR'S®, mezclar y servir con arroz al vapor.



GUA BAO



GUA BAO

INGREDIENTES:

400 g	PLANT BASED ya hidratada	100 ml	SALSA TERIYAKI MINOR'S®
30 g	Levadura en polvo	120 g	Zanahoria rallada
30 g	Polvo para hornear	120 g	Pepino rallado
630 g	Harina de trigo	c/ s	Hojas de cilantro
230 g	Azúcar		
180 ml	Leche		
120 ml	Agua		
90 ml	Aceite		

PROCEDIMIENTO:

- 1 Activar la levadura, con un poco de agua y 1 cda. de azúcar.
- 2 Cernir la harina, mezclar con el polvo para hornear y el azúcar restante.
- 3 Agregar la leche, el agua, el aceite y la levadura activada. Mezclar y amasar hasta integrar bien
- 4 Formar una bola y dejar fermentar por 40 min. Cubrir con un paño de cocina húmedo.
- 5 Hacer bolitas de 50 g, estirar ligeramente en forma de círculo con medio cm de grosor.
- 6 Barnizar generosamente la mitad del círculo, doblar a modo de empanada y colocar en una vaporera sobre hoja de platano o papel horneable , dejando espacio entre ellos ya que duplican su tamaño
- 7 En vaporera, colocar una hoja de papel horneable o alguna hoja de plátano.
- 8 Acomodar los bollos en la vaporera, tomando en cuenta que duplican su tamaño.
- 9 Cocer al vapor por 12-15 mins. Retirar y dejar enfriar ligeramente. Reservar
- 10 Calentar el resto del aceite la **PLANT BASED** ya hidratada, y agregar la **SALSA TERIYAKI MINOR'S®**
- 11 Rellenar los baos con la **PLANT BASED** y servir acompañado con la zanahoria, pepino y las hojas de cilantro



KIBBE PLANT BASED



KIBBE PLANT BASED

INGREDIENTES:

450 g	PLANT BASED ya hidratada
2 cdas	SAZONADOR JUGO MAGGI®
200 g	Trigo fino previamente remojado (24 hrs)
200 g	Cebolla blanca finamente picada
10 hojas	Hierbabuena
c/s	Sal
c/s	Pimienta
c/s	Comino
c/s	Canela
c/s	Nuez moscada
50 g	Piñón rosa
300 ml	Aceite vegetal

PROCEDIMIENTO:

- 1 Añadir el trigo, añadir la mitad de **PLANT BASED** ya hidratada junto con el **JUGO SAZONADOR MAGGI®**, mezclar y reservar
- 2 Calentar en una sartén 15 ml de aceite vegetal y saltear la cebolla en brunoise,
- 3 Añadir la cebolla a la mezcla de **PLANT BASED** junto con el piñón, la hierba buena picada y el resto de especias al gusto. Mezclar perfectamente
- 4 Formar los Kibbe, freír en abundante aceite, escurrir y servir.
- 5 Cuando se hayan formado los Kibbes, se fríen en abundante aceite, escurrir y servir.



SUSHI PLANT BASED



SUSHI PLANT BASED

INGREDIENTES:

- 340 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 80 ml **NESTLÉ® MEDIA CREMA**
- 40 g Mix de semillas
- 600 g Arroz para sushi cocido
- 40 g Granada
- 80 g Chile poblano
- 60 g Azúcar
- 4 pza Alga nori
- 60 ml Vinagre de arroz sazonado
- 60 g Nuez de castilla

PROCEDIMIENTO:

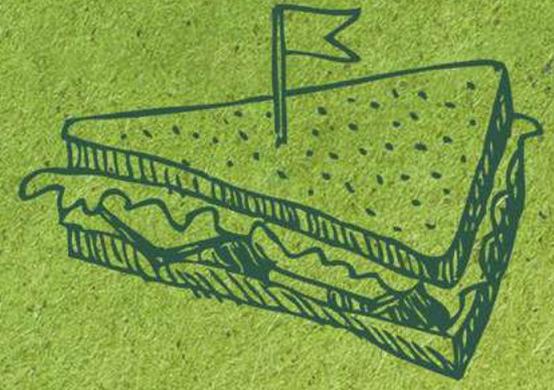
- 1 En un sartén saltear la **PLANT BASED** ya hidratada y después de un par de minutos incorporar el mix de semillas y reservar.
- 2 En un vaso de licuadora mezclar la **NESTLÉ® MEDIA CREMA**, azúcar, nuez de castilla y reservar.
- 3 Sazonar el arroz cocido con el vinagre, cortar el chile poblano del tamaño del rollo y reservar.

PARA EL MONTAJE

- 4 Colocar el alga sobre el tapete para sushi, colocar el arroz repartir en toda la alga, en una orilla colocar relleno y comenzar a enrollar.
- 5 Cortar rollo en partes iguales y terminar con chile poblano, nogada y granada.



**100%
PLANT
BASED**



ENSALADA



EMPANADAS DE VERDURAS

EMPANADAS DE VERDURAS

INGREDIENTES:

- 342 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 200 g **SALSA TERIYAKI MINOR'S®**
- 200 g Mezcla de verduras en cubos
- 100 g Queso manchego vegano
- 500 g Masa para empanada
- 100 g Huevo batido

PROCEDIMIENTO:

- 1 Mezclar las verduras con el queso rallado, **PLANT BASED** ya hidratada, **SALSA TERIYAKI MINOR'S®** y reservar.
- 2 Con ayuda de un rodillo, extender la masa para empanada a un grosor de 1.5 a 2 mm aproximadamente.
- 3 Con ayuda de un cortador, hacer círculos del tamaño deseado y pintar los bordes de cada círculo con el huevo batido.
- 4 Poner el relleno al centro y doblar a la mitad, presionando los bordes con ayuda de un utensilio.
- 5 Pintar las empanadas con huevo y hornear a 180°C hasta que estén listas.
- 6 Dejar enfriar y servir.



WRAP MAGGI



WRAP MAGGI

INGREDIENTES:

240 g	PLANT BASED ya hidratada
4pzas	Tortilla de harina
50 ml	Aceite de Cacahuete
50 g	Margarina
20 ml	SAZONADOR JUGO MAGGI®
c/s	Sal
c/s	Pimienta negra
40 g	Cebolla finamente picada
2 g	Ajo finamente picado
50 g	Zanahoria rayada
50 g	Pepino rayado
50 g	Pimiento rojo cortada en julianas
50 g	Guacamole

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar el aceite de cacahuete, saltear las cebolla y el ajo, añadir la **PLANT BASED** ya hidratada, cocinar todo junto, sazonar con **SAZONADOR JUGO MAGGI®**, reservar.
- 2 Calentar la tortilla de harina por ambos lados, extender sobre ella el guacamole y rellenar con la **PLANT BASED** y los vegetales.
- 3 Enrollar, cortar por la mitad y servir.



BOWL VEGETARIANO



BOWL VEGETARIANO

INGREDIENTES:

456 g	PLANT BASED ya hidratada	200 g	Brócoli
60 ml	Aceite de cártamo	150 ml	Aceite de oliva extra virgen
200 g	QUINOA NATURE'S HEART	20 ml	Vinagre de manzana
10 g	Hojas de hierbabuena	3 g	Cardamomo molido
60 g	Jitomate cherry	0,4 g	Pimienta negra molida
200 g	Aguacate	6 g	Sal
200 g	Manzana red delicious		
80 g	Blue berry		
100 g	Col morada		

PROCEDIMIENTO:

- 1 Con la **PLANT BASED** ya hidratada formar bolitas de 10g y freír en el aceite vegetal a 180 °C hasta que comiencen a dorar y reservar.
- 2 Lavar muy bien la quinoa en abundante agua, escurrirla y cocerla en 300 ml de agua con 2 g de sal por 15 minutos. Ya cocida, escurrir y extenderla en una charola para que enfríe y reservar.
- 3 Cocer el brócoli en abundante agua ,separado en arboles chicos y reservar.
- 4 Cortar el jitomate en mitades, el aguacate en abanico, la manzana en láminas, la col en juliana fina y reservar.
- 5 Servir la ensalada en un bowl poniendo la quinoa como base y sobre ella el resto de ingredientes acomodados por grupo.
- 6 Rociar con la vinagreta y servir.



ENSALADA DE QUINOA CON VINAGRETA DE NARANJA



ENSALADA DE QUINOA CON VINAGRETA DE NARANJA

INGREDIENTES:

200 g **PLANT BASED** ya hidratada
200 g **QUINOA NATURE'S HEART®**
20 g Granulado de vegetales
120 g Jitomate cherry en mitades
60 g Mix de lechugas
60 g Arúgula
40 g Semillas y frutos secos
80 g Tofu
4 g Mix de verduras picadas
c/s Aceite para fritura

ADEREZO:

40 g **SALSA TERIYAKI
MINOR'S®**
40 g Jugo de naranja
reducido a la mitad

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar en un cazo coludo el agua, la quinoa y un poco de sal. Al hervir, tapar y bajar la flama.
- 2 Cocer de 20 a 25 min. o hasta que esté cocido. Retirar del fuego y enfriar.
- 3 Mezclar la carne **PLANT BASED** ya hidratada con el mix de verduras y formar bolas pequeñas, después freír y reservar.
- 4 Para el aderezo mezclar todos los ingredientes y reservar.
- 5 Poner el resto de ingredientes repartidos sobre la Quinoa.
- 6 Aderezar los ingredientes y poner en un domo.



SANDWICH MICHE



SANDWICH MICHE

INGREDIENTES:

400 g	PLANT BASED ya hidratada
8 rebanadas	Pan rústico
60 g	Mayonesa vegana
4 hojas	Lechuga italiana
80 g	Jitomate guaje rodajas
160 g	Aguacate laminas
120 g	Haba cocida
120 g	Queso ahumado vegano

CEBOLLAS MICHE

120 g	Cebolla Blanca
40 ml	MAGGI® MICHE
10 ml	Miel de agave

PROCEDIMIENTO:

- 1 Mezclar la **PLANT BASED** ya hidratada con las habas, sazonar con sal, aplanar al tamaño del sandwich, cocinar a la plancha y reservar.
- 2 Cortar la cebolla en juliana fina, poner en un recipiente, tapar con papel de plástico para cocina y cocinar en microondas por 3 minutos.
- 3 Retirar el plástico y añadir el **MAGGI MICHE®**, la miel de agave y mezclar perfectamente. Dejar reposar por un mínimo de 2 horas y reservar.
- 4 Tostar en plancha ligeramente las rebanadas de pan, untar mayonesa, luego sobre una de las rebanadas poner lechuga, jitomate, la **PLANT BASED**, el queso vegano, láminas de aguacate, cebollas MICHE y terminar con pan.



ENSALADA DE QUINOA CON VINAGRETA DE TORONJA

ENSALADA DE QUINOA CON VINAGRETA DE TORONJA

INGREDIENTES:

- 200 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 200 g **QUINOA NATURE'S HEART®**
- 20 g Granulado de vegetales
- 120 g Jitomate cherry en mitades
- 60 g Mix de lechugas
- 60 g Arúgula
- 40 g Semillas y frutos secos
- 80 g Tofu
- 60 g Mix de verduras picadas
- c/s Aceite para fritura

ADEREZO:

- 10 g **SALSA TERIYAKI MINOR'S®**
- 10 ml Reducción de jugo de toronja

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar en un coludo el agua, la quinoa y sal. Al hervir, tapar y bajar la flama.
- 2 Cocer de 20 a 25 minutos o hasta que esté cocido, retirar del fuego y enfriar.
- 3 Mezclar la carne **PLANT BASED** ya hidratada con el mix de verduras. Saltear y reservar.
- 4 Para el aderezo mezclar todos los ingredientes y reservar.
- 5 Poner el resto de ingredientes repartidos sobre la Quinoa.
- 6 Aderezar los ingredientes y poner en un domo. Terminar la ensalada con un poco de tofu.



ENSALADA BITE PLANT BASED

ENSALADA BITE PLANT BASED

INGREDIENTES:

200 g	PLANT BASED ya hidratada
500 g	Ensalada mixta
12 g	CHÍA NATURE'S HEART®
30 g	Pepino baby rebanado fino
280 g	Jitomate cherry en mitades
40 g	Queso parmesano

ADEREZO:

20 ml	Aceite vegetal
20 ml	Concentrado de tamarindo
32 ml	MAGGI® MICHE
3 ml	Vinagre blanco

PROCEDIMIENTO:

- 1 Mezclar la **CHÍA NATURE'S HEART®** con la **PLANT BASED** ya hidratada, formar bolitas chicas. Freír y reservar.
- 2 Poner la ensalada en un plato y sobre ella acomodar los ingredientes por secciones.
- 3 Con un mixer mezclar todos los ingredientes del aderezo hasta obtener una consistencia homogénea y agregarlo sobre la ensalada.



ENSALADA LÁMINAS PLANT BASED



ENSALADA LÁMINAS PLANT BASED

INGREDIENTES:

200 g	PLANT BASED ya hidratada
340 g	Espinaca
120 g	Crutón
360 g	Jitomate bola en gajos
280 g	Manzana golden en gajos
160 g	Queso de cabra en cubos

ADEREZO:

20 ml	Aceite vegetal
12 ml	Vinagre blanco
40 g	SALSA TERIYAKI MINOR'S®
1 g	Aderezo de mostaza

PROCEDIMIENTO:

- 1 Aplanar entre dos hojas de plástico la **PLANT BASED** ya hidratada para darle forma de sabanita, cocinar a la plancha y cortar en cuadros.
- 2 Poner las espinacas sobre el plato, acomodar el jitomate y las manzanas mezcladas, el queso y los crutones.
- 3 Con un mixer mezclar los ingredientes del aderezo hasta obtener una mezcla homogénea y agregarlo a la ensalada.



ENSALADA CON BITES PLANT BASED

ENSALADA CON BITES PLANT BASED

INGREDIENTES:

240 g	PLANT BASED ya hidratada
50 g	Mix de lechugas
80 g	SALSA TERIYAKI MINOR'S®
120 g	Arroz blanco cocido
20 g	CHÍA NATURE'S HEART®
60 g	Hongo crimini
100 pzas	Jitomate cherry
120 g	Palmito

PROCEDIMIENTO:

- 1 Mezclar la **PLANT BASED** ya hidratada con el arroz y la chía. Formar albóndigas, freírlas hasta que doren y mezclarlas con la **SALSA TERIYAKI MINOR'S®**.
- 2 Cortar en rebanada los hongos cremini, jitomate cherry y palmito
- 3 En un bowl para ensalada poner el mix de lechugas, los hongos crimini, el jitomate Cherry y los palmitos. Acomodar las albóndigas de **PLANT BASED**.



ENSALADA CON BITES



ENSALADA CON BITES

INGREDIENTES:

100 g	PLANT BASED ya hidratada
320 g	Mix de lechugas
80 g	SALSA TERIYAKI MINOR'S®
120 g	Arroz blanco cocido
20 g	CHÍA NATURE'S HEART®
60 g	Hongo cremini
100 g	Jitomate cherry
120 g	Palmito

PROCEDIMIENTO:

- 1 Mezclar la **PLANT BASED** ya hidratada con el arroz y la chia.
- 2 Cortar en rebanada los hongos cremini, jitomate cherry y palmito, mezclar con el mix de lechuga
- 3 Formar albóndigas freírlas hasta que doren y mezclarlas con la **SALSA TERIYAKI MINOR'S®**.
- 3 En un bowl poner el resto de los ingredientes, añadir las albóndigas de **PLANT BASED**.



ENSALADA DE QUINOA



ENSALADA DE QUINOA

INGREDIENTES:

100 g	PLANT BASED ya hidratada
320 g	QUINOA NATURE'S HEART®
280 g	Jitomate cherry en mitades
30 g	Pepino baby en láminas finas
220 g	Queso panela en cubos

ADEREZO:

20 ml	Aceite vegetal
12 ml	Vinagre balsámico
40 g	SALSA TERIYAKI MINOR'S®
4 g	Albahaca deshidratada

PROCEDIMIENTO:

- 1 Formar bolitas con la **PLANT BASED** ya hidratada, freír y reservar.
- 2 Cocer la quinoa en abundante agua con sal, escurrir, enfriar y añadir en un bowl.
- 3 Mezclar los ingredientes del aderezo, hasta tener una mezcla homogénea y reservar.
- 4 Añadir en un bowl, la quinoa, después el mix de jitomate cherry, queso panela en cubos, pepino baby en láminas finas y las bolitas **PLANT BASED**. Agregar al gusto **SALSA TERIYAKI MINOR'S®**



ENSALADA DE QUINOA Y ARÚGULA CON ADEREZO DE TAMARINDO

ENSALADA DE QUINOA Y ARÚGULA CON ADEREZO DE TAMARINDO

INGREDIENTES:

100 g	PLANT BASED ya hidratada
50 g	QUINOA NATURE'S HEART®
10 g	Sal
30 g	Jitomate cherry en mitades
30 g	Arúgula
50 g	Manzana
30 g	Queso cabra natural

ADEREZO:

5 ml	Aceite vegetal
7 g	Concentrado de jamaica
7 g	SALSA TERIYAKI MINOR'S®

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar en un cazo coludo el agua, QUINOA NATURE'S HEART®, sal y pimienta. Al hervir, tapar y bajar la flama.
- 2 Cocer de 20 a 25 min. o hasta que esté cocido. Retirar del fuego. Enfriar.
- 3 Para el aderezo mezclar todos los ingredientes. Reservar.
- 4 Formar bolitas con la PLANT BASED ya hidratada freír y reservar.
- 5 Cortar la manzana en laminas.
- 6 Agregar el resto de ingredientes repartidos sobre la Quinoa.
- 7 Aderezar los ingredientes, añadir los ingredientes en un bowl sobre la quinoa. Terminar la ensalada con un poco que de queso cabra.



ENSALADA DE QUINOA CON VINAGRETA DE GUAYABA



ENSALADA DE QUINOA CON VINAGRETA DE GUAYABA

INGREDIENTES:

200 g **PLANT BASED** ya hidratada
 200 g **QUINOA NATURE'S HEART®**
 20 g Granulado de vegetales
 120 g Jitomate Cherry en mitades
 60 g Mix de lechugas
 60 g Arúgula
 40 g Semillas y frutos secos
 80 g Queso panela
 60 g Mix de verduras picadas
 c/s Aceite para fritura

ADEREZO:

40 g **SALSA TERIYAKI
MINOR'S®**
 40 g Jugo de guayaba
 reducido a la mitad

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar en un cazo coludo el agua, la quinoa y el granulado de vegetales. Al hervir, tapar y bajar la flama.
- 2 Cocer de 20 a 25 min o hasta que esté cocido. Retirar del fuego y enfriar.
- 3 Mezclar la carne **PLANT BASED** ya hidratada con el mix de verduras picadas. Formar bolas pequeñas, freír y reservar.
- 4 Para el aderezo mezclar todos los ingredientes hasta obtener una consistencia homogénea y reservar.
- 5 Poner el resto de ingredientes en un bowl, mezclarlos con aderezo.
- 6 Mezclar la quinoa con los ingredientes aderezados, servir.



**100%
PLANT
BASED**



ITALIANA



PIZZA CON ARÚGULA



PIZZA CON ARÚGULA

INGREDIENTES:

100 g	PLANT BASED ya hidratada
80 g	Mix de verduras picadas y cocidas
c/s	Aceite para freír
240 ml	Salsa para pizza
4 pza	Base para pizza mediana
240 g	Queso manchego rallado
40 ml	Arúgula
20 ml	Aceite de oliva

PROCEDIMIENTO:

- 1 Mezclar la carne **PLANT BASED** ya hidratada con el mix de verduras. Formar bolas pequeñas, freír y reservar.
- 2 Vestir la base de pizza con una capa de salsa para pizza, seguido del queso, continuar con los BITES de **PLANT BASED**.
- 3 Hornear a 180° C por 15 minutos.
- 4 Sacar del horno, cortar y terminar con la arúgula y aceite de oliva.



FUSILLI CON ALBÓNDIGAS A LA ITALIANA



FUSILLI CON ALBÓNDIGAS A LA ITALIANA

INGREDIENTES:

60 g	PLANT BASED ya hidratada
140 g	Pasta fusilli
140 g	Salsa italiana
40 g	Arroz blanco cocido
c/s	Aceite de canola para freír
	Hojas de albahaca
10 g	Queso parmesano

PROCEDIMIENTO:

- 1 Cocer la pasta por 12 a 14 min, retirar del fuego, colar, retirar la hoja de laurel y enfriar.
- 2 Mezclar la carne PLANT BASED ya hidratada con el arroz. Formar bolas pequeñas, freír las bites con suficiente aceite y escurrir.
- 3 Calentar la salsa y mezclar con la pasta.
- 4 Servir caliente la pasta y colocar encima los bites de PLANT BASED y terminar con el queso parmesano y hojas de albahaca.



EMPANADAS TERIYAKI PLANT BASED

EMPANADAS TERIYAKI PLANT BASED

INGREDIENTES:

25 g	PLANT BASED ya hidratada	30 ml	Aceite vegetal
4 pzas	Discos de masa	c/s	Agua
60 g	SALSA TERIYAKI MINOR'S®	c/s	sal fina
60 g	Zanahoria	c/s	Pimienta blanca molida
60 g	Jícama	c/s	Aceite para fritura
40 g	Rábos de cebolla cambray		

PROCEDIMIENTO:

- 1 Cortar en media luna la zanahoria y en bastones la jícama. Filetear los rabos de cebolla.
- 2 Picar la cebolla y la **PLANT BASED** ya hidratada; saltearlos en sartén con 5 ml de aceite hasta cocer y reservar.
- 3 Saltear por 3 minutos las zanahorias, la jícama y rabos de cebolla con el resto del aceite. Incorporar la **PLANT BASED** y cocinar por 2 minutos más.
- 4 Mezclar todo el salteado con la **SALSA TERIYAKI MINOR'S®**.
- 5 Colocar 1 cucharada de esta mezcla en los discos de masa para empanadas. Colocar un poco de agua en las orilla para pegar y doblar.
- 6 Sellar las orillas presionando con un tenedor.
- 7 Freír en abundante aceite a temperatura media. Dorar y escurrir. Servir.



CALZONE NAPOLITANO



CALZONE NAPOLITANO

INGREDIENTES:

200 g	PLANT BASED ya hidratada	4 pzas	Huevo
c/s	Masa para pizza	c/s	Sal fina
120 g	Salsa italiana	c/s	Pimienta blanca molida
80 g	Queso manchego		
40 g	Cebolla blanca		
20 ml	Aceite vegetal		
10 g	Pimiento morrón verde		
20 ml	Leche		

PROCEDIMIENTO:

- 1 Picar la cebolla y el pimiento morrón. Mezclar con la **PLANT BASED** ya hidratada; saltearlos en sartén junto con el aceite hasta cocer y reservar.
- 2 En un bowl poner la mezcla anterior, junto con el queso y la salsa.
- 3 Extender la masa para pizza y colocar el relleno en medio. Doblarla por la mitad y con la ayuda de un tenedor presionar las orillas de la masa para evitar que salga el relleno.
- 4 Batir la leche y barnizar los calzones por toda la superficie y hornear a 180 °C por 15 min o hasta que estén dorados.
- 5 Sacar del horno y servir.



PASTA AL PESTO CON BITES PLANT BASED



PASTA AL PESTO CON BITES PLANT BASED

INGREDIENTES:

200 g	PLANT BASED ya hidratada
280 g	Fetuccini
840 ml	Agua
c/s	Sal refinada
4 pza	hojas de laurel
200 g	Pesto
60 g	Mix de verduras picadas
40 g	Queso manchego
c/s	Pimienta blanca molida
c/s	Aceite para fritura

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar en un coludo el agua, la sal, y la hoja de laurel. Al hervir agregar la pasta y cocer por 12 a 14 min.
- 2 Retirar del fuego, colar, retirar la hoja de laurel y enfriar.
- 3 Mezclar la carne **PLANT BASED** ya hidratada con el mix de verduras y formar bites.
- 4 Freír las bites en suficiente aceite y escurrir.
- 5 Mezclar la pasta con el pesto y calentar ligeramente.
- 6 Servir caliente la pasta y colocar encima los bites de carne fritos y terminar con el queso parmesano.



CALZONE NAVIDEÑO PLANT BASED



CALZONE NAVIDEÑO PLANT BASED

INGREDIENTES:

100 g	PLANT BASED ya hidratada	20 g	Arándanos
c/s	Masa para pizza	20 ml	Aceite vegetal
20 g	Cebolla blanca	80 ml	Leche
60 g	Queso de cabra	c/s	sal fina
60 g	Queso crema	c/s	Pimienta blanca molida
40 g	SUPER TRAIL MIX NATURE'S HEART®		

PROCEDIMIENTO:

- 1 Picar la cebolla. Mezclar la **PLANT BASED** ya hidratada; saltearlos en sartén junto con el aceite hasta cocer y reservar.
- 2 En un bowl mezclar la **PLANT BASED** junto con los quesos y el **SUPER TRAIL MIX NATURE'S HEART®**.
- 3 Extender la masa para pizza y colocar el relleno en medio. Doblarla por la mitad y con la ayuda de un tenedor presionar las orillas de la masa para evitar que salga el relleno.
- 4 Precalentar el horno a 180° C Con la leche y barnizar la superficie el calzone. Hornear por 15 min. Aproximadamente.
- 5 Sacar del horno y servir.



PIZZA SUPREMA



PIZZA SUPREMA

INGREDIENTES:

- 320 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 200 g Pimiento morrón verde
- 200 g Cebolla morada
- 40 g Aceitunas en mitades
- 320 g Salsa de tomate
- 800 g Queso mozzarella
- 4 pzas Base para pizza (35 cm)

PROCEDIMIENTO:

- 1 Cortar la cebolla, pimiento morrón en julianas finas y reservar.
- 2 Colocar en la base de la pizza la salsa de tomate repartiendo por toda la base.
- 3 Distribuir el queso, la cebolla, las aceitunas, el pimiento morrón y la **PLANT BASED** ya hidratada por toda la base de la pizza.
- 4 Hornear a 180°C por 5 minutos.
- 5 Servir.



PIZZA MEXICANA



PIZZA MEXICANA

INGREDIENTES:

4 pza Base para pizza mediana

PARA LA CARNE

150 g PLANT BASED ya hidratada

10 ml Aceite

30 ml MAGGI® MICHE

10 g Chile serrano en rodajas

120 g Frijoles bayos refritos

80 g Queso oaxaca

100 g Aguacate cortado en cubos

100 g Cebolla morada juliana

5 g Hojas de cilantro

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar el aceite en un sartén y saltear la PLANT BASED hasta que esté cocida. Incorporar la MAGGI® MICHE, cocinar por 1 min más y reservar.
- 2 Rallar el queso, el aguacate en rebanadas, la cebolla, el cilantro finamente picado y reservar.
- 3 Armar la pizza untando frijoles, repartir la carne PLANT BASED ya cocinada, las rodajas de chile, la cebolla y el queso.
- 4 Hornear a 200°C hasta que el queso empieza a dorar.
- 5 Retirar del horno, decorar con hojas de cilantro y servir.



PIZZA PIBIL PLANT BASED



PIZZA PIBIL PLANT BASED

INGREDIENTES:

240 g	PLANT BASED ya hidratada
80 g	Mix de verduras picadas y cocidas
40 ml	Aceite vegetal
400 ml	Salsa pibil
4 pzas	Base para pizza mediana
240 g	Queso manchego rallado
240 g	Frijoles refritos
200 g	Cebolla morada
240 ml	Vinagre blanco
4 g	Orégano molido
20 g	Habanero
c/s	Pimienta blanca molida
c/s	Sal fina

PROCEDIMIENTO:

- 1 Mezclar la **PLANT BASED** ya hidratada junto con el mix de verduras. Saltearlos con el aceite removiendo constantemente. Agregar la salsa Pibil, reducir por 5 minutos y reservar.
- 2 Cortar en pluma la cebolla. Por un mínimo de 6 hrs marinar con el vinagre, la sal y la pimienta.
- 3 Cubrir la base de pizza con una capa de frijoles refritos, seguido del queso y al final el salteado **PLANT BASED** pibil.
- 4 Hornear a 180 °C por 15 min. o hasta que tome color el queso.
- 5 Sacar del horno, cortar y terminar con la cebolla morada.



PLANT BASED FRITTATA

PLANT BASED FRITTATA

INGREDIENTES:

230 g	PLANT BASED ya hidratada
200 g	Cebolla cortada en juliana
160 g	Espinaca
6 pzas	Huevos
100 g	Queso vegetal rallado
60 ml	LECHE DE ALMENDRA NATURE'S HEART®
c/s g	Sal
c/s g	Pimienta

PROCEDIMIENTO:

- 1 Precalentar el horno a 180°C
- 2 Con un poco de aceite, sofreír la PLANT BASED ya hidratada.
- 3 Retirar del fuego y utilizar la misma sartén para dorar las cebollas.
- 4 Agregar la espinaca y cocer hasta que se ablande y sazonarla con sal y pimienta.
- 5 En un tazón mezclar los huevos, la LECHE DE ALMENDRA NATURE'S HEART® y la mitad del queso.
- 6 Agregar la PLANT BASED y la mezcla de espinacas a la mezcla de huevo.
- 7 Verter esta mezcla en un recipiente para hornear y espolvorear con el queso restante.
- 8 Hornear durante 20 minutos en un horno previamente calentando 180 °C



LASAÑA VEGETARIANA

LASAÑA VEGETARIANA

INGREDIENTES:

450 g	Pasta para lasaña	c/s	Orégano seco
300 g	Queso mozzarella rallado	c/s	Sal
200 g	Queso parmesano Rallado	c/s	Pimienta negra molida
PARA LA BOLOÑESA:			
798 g	PLANT BASED ya hidratada	1000 ml	Agua
40 ml	Aceite de oliva	110 g	LECHE EN POLVO CEREVITA®
250 g	Cebolla finamente picada	50 g	Mantequilla
10 g	Ajo finamente picado	50 g	Harina de trigo
200 g	Zanahoria finamente picada	0,1 g	Nuez moscada
150 g	Apio finamente picado	0,1 g	Pimienta negra molida
150 g	Rajas de chile poblano	2 g	Sal
800 g	Puré de tomate		

PROCEDIMIENTO:

PARA LA BOLOÑESA:

- 1 En una olla calentar el aceite de oliva y acitronar en el las verduras hasta que estén tiernas.
- 2 Añadir la PLANT BASED ya hidratada y cocinarla junto con las verduras por 4 - 5 minutos.
- 3 Añadir el puré de tomate y el orégano y cocinar por otros 4 - 5 minutos más.
- 4 Sazonar con sal y pimienta negra molida y reservar.

PARA LA SALSAL BECHAMEL:

- 5 En un coludo, fundir la margarina y añadir la harina de trigo. Mezclar perfectamente para formar un Roux.
- 6 Añadir el agua poco a poco y batiendo constantemente con un batidor para que no se generen grumos.
- 7 Añadir la LECHE EN POLVO CEREVITA®, el queso cotija rallado, mezclar y cuando comience a hervir mantener a fuego bajo y moviendo de vez en cuando por 10 minutos.
- 8 Sazonar con nuez moscada, pimienta negra molida y sal.
- 9 Retirar del fuego y reservar.

PARA EL ARMADO Y HORNEADO:

- 10 En un recipiente adecuado, poner 4 cucharadas de la boloñesa en el fondo y extenderlo perfectamente por toda la base del recipiente.
- 11 Poner una capa de láminas de pasta para lasaña dejando una separación entre ellas de 0.5 cm
- 12 Después poner una capa de boloñesa de 1 cm de grosor aproximadamente, asegurándose de cubrir muy bien toda la superficie.
- 13 Cubrir toda la boloñesa con una capa ligera de Salsa Bechamel. (Tiene que se una capa delgada pero que no se vea la boloñesa que queda abajo.)
- 14 Espolvorear perfectamente la capa de salsa bechamel con queso parmesano y queso mozzarella.
- 15 Repetir una vez más todas las capas respetando el orden.
- 16 Hornear a 180°C en un horno previamente calentado por espacio de 20 minutos o hasta que la superficie se vea perfectamente dorada.
- 17 Retirar del horno, Porcionar y servir.

NOTA: LA BOLOÑESA POR SÍ SOLA SE PUEDE UTILIZAR PARA SERVIRLA CON PASTA A LA BOLOÑESA.



PASTA ITALIANA CON BITES



PASTA ITALIANA CON BITES

INGREDIENTES:

- 200 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 280 g Fetuccini
- 840 ml Agua
- c/s Sal refinada
- 4 pzas Hojas de laurel
- 560 g Salsa italiana
- 60 g Mix de verduras picadas
- 40 g Queso manchego
- c/s Pimienta blanca molida
- c/s Aceite para fritura

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar en un coludo el agua, la sal y la hoja de laurel. Al hervir agregar la pasta y cocer por 12 minutos.
- 2 Retirar del fuego, colar, retirar la hoja de laurel y enfriar.
- 3 Mezclar la **PLANT BASED** ya hidratada con el mix de verduras y formar bites.
- 4 Freír las bites en suficiente aceite y escurrir.
- 5 Calentar la salsa y mezclar con la pasta
- 6 Servir caliente la pasta y colocar encima los bites de **PLANT BASED** fritos y terminar con el queso manchego.



PASTA BLANCA PLANT BASED



PASTA BLANCA PLANT BASED

INGREDIENTES:

70 g	PLANT BASED ya hidratada
40 ml	Aceite vegetal
120 g	Cebolla picada
800 g	Fetuccini
2 L	Agua
c/s	Sal refinada
4 pza	Hojas de laurel
80 g	Queso parmesano PLANT BASED

PARA LA SALSA BECHAMEL:

500 ml	Leche de avena NATURE´S HEART®
100 g	Margarina
100 g	Harina de trigo
0,4 g	Nuez moscada
0,4 g	Pimienta negra molida
1 g	Sal

PROCEDIMIENTO:

- 1 Saltear la cebolla con el aceite e incorporar la PLANT BASED ya hidratada y reservar.
- 2 Calentar en un cazo coludo el agua, la sal, y la hoja de laurel. Al hervir agregar la pasta y cocer por 12 minutos.
- 3 Retirar del fuego, colar, retirar la hoja de laurel y enfriar

PARA LA SALSA BECHAMEL:

- 4 En un coludo, fundir la margarina y añadir la harina de trigo. Mezclar perfectamente para formar un Roux.
- 5 Añadir la leche de avena NATURE´S HEART® batiendo constantemente con un batidor para que no se generen grumos.
- 6 Cuando comience a hervir mantener a fuego bajo y moviendo de vez en cuando por 10 minutos.
- 7 Retirar del fuego.
- 8 Mezclar en la salsa la PLANT BASED y la pasta.
- 9 Servir caliente la pasta y terminar con el queso parmesano.



PASTA ARRABIATA CON BITES



PASTA ARRABIATA CON BITES

INGREDIENTES:

70 g	PLANT BASED ya hidratada
280 g	Fetuccini
840 ml	Agua
c/s	Sal refinada
4 pzas	Hojas de laurel
560 g	Salsa italiana
60 g	Mix de verduras picadas
40 g	Queso manchego
c/s	Pimienta blanca molida
c/s	Aceite para fritura

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar en un coludo el agua, la sal, y la hoja de laurel. Al hervir agregar la pasta y cocer por 12 min.
- 2 Retirar del fuego, colar, retirar la hoja de laurel y enfriar
- 3 Mezclar la carne **PLANT BASED** ya hidratada con el mix de verduras.
- 4 Formar bolas bites de tres centímetros.
- 5 Freír las bites en suficiente aceite y escurrir.
- 6 Calentar la salsa y mezclar con la pasta.
- 7 Servir caliente la pasta y colocar encima los bites de carne fritos y terminar con el queso manchego.



PASTA PUTANESCA CON BITES



PASTA PUTANESCA CON BITES

INGREDIENTES:

200 g	PLANT BASED ya hidratada
280 g	Fetuccini
840 ml	Agua
c/s	Sal refinada
4 pzas	Hojas de laurel
560 g	Salsa putanesca
60 g	Mix de verduras picadas
40 g	Queso manchego
c/s	Pimienta blanca molida
c/s	Aceite para fritura

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar en un coludo el agua, la sal, y la hoja de laurel. Al hervir agregar la pasta y cocer por 12 a 14 min.
- 2 Retirar del fuego, colar, retirar la hoja de laurel y enfriar.
- 3 Mezclar la carne PLANT BASED ya hidratada con el mix de verduras.
- 4 Formar bites de tres centímetros.
- 5 Freír las bites en suficiente aceite. Escurrir.
- 6 Calentar la salsa y mezclar con la pasta.
- 7 Servir caliente la pasta y colocar encima los bites de carne fritos y terminar con el queso manchego.



PASTA A LA PARMESANA



PASTA A LA PARMESANA

INGREDIENTES:

200 g	PLANT BASED ya hidratada
10 ml	Aceite vegetal
30 g	Cebolla picada
200 g	Fetuccini
500 ml	Agua
c/s	Sal refinada
1 pza	Hojas de laurel
20 g	Queso manchego

PARA LA SALSA BECHAMEL:

500 ml	Agua
60 g	LECHE EN POLVO CEREVITA®
25 g	Mantequilla
25 g	Harina de trigo
0,1 g	Nuez moscada
0,1 g	Pimienta negra molida
60 g	Queso parmesano
1 g	Sal

PROCEDIMIENTO:

- 1 Saltear la cebolla con el aceite e incorporar la PLANT BASED ya hidratada y reservar.
- 2 Calentar en un coludo el agua, la sal, y la hoja de laurel. Al hervir agregar la pasta y cocer por 12 minutos.
- 3 Retirar del fuego, colar, retirar la hoja de laurel y enfriar.

PARA LA SALSA BECHAMEL:

- 4 En un cazo coludo, fundir la mantequilla y añadir la harina de trigo. Mezclar perfectamente para formar un Roux.
- 5 Añadir el agua poco a poco y batiendo constantemente con un batidor para que no se generen grumos.
- 6 Añadir la LECHE EN POLVO CEREVITA®, el queso manchego, mezclar y cuando comience a hervir mantener a fuego bajo y moviendo de vez en cuando por 10 minutos.
- 7 Retirar del fuego.
- 8 Mezclar en la salsa la PLANT BASED y la pasta.
- 9 Servir caliente la pasta y terminar con el queso parmesano.



PLANT BASED FOCACCIA



PLANT BASED FOCACCIA

INGREDIENTES:

120 g	PLANT BASED ya hidratada
4 pzas	Focaccia
30 g	Pimiento rojo
30 g	Cebolla blanca
30 g	Champiñones
4 pzas	Queso vegetal rebanada
30 ml	MAGGI® MICHE
120 ml	Aceite de maíz
50 ml	LECHE DE ALMENDRA NATURE'S HEART®
10 ml	Jugo de limón
c/s	Sal

PROCEDIMIENTO:

- 1 Licuar a velocidad baja. LECHE DE ALMENDRA NATURE'S HEART®, sal y pimienta e incorporar en forma de hilo el aceite, posterior el jugo de limón y mezclar hasta emulsionar.
- 2 Cortar el pimiento rojo, la cebolla y champiñones en tiras.
- 3 Saltear los vegetales hasta cocer. Terminar con MAGGI MICHE®
- 4 Cocer la PLANT BASED ya hidratada a temperatura media.
- 5 Montar colocando la focaccia seguido de las verduras, la PLANT BASED y terminar con el aderezo.



PASTEL DE CARNE



PASTEL DE CARNE

INGREDIENTES:

500 g	PLANT BASED ya hidratada
50 ml	SALSA INGLESA CROSSE & BLACKWELL®
15 ml	Aceite de oliva
5 g	Ajo
5 g	Sal
100 g	Puré de tomate
80 g	Cebolla
50 g	Elote
25 g	Aceituna
25 g	Chícharo
200 g	Avena molida

PROCEDIMIENTO:

- 1 Saltear con el aceite la cebolla y el ajo, cocinar a fuego lento por 10 min reducir a la mitad. Incorporar la **SALSA INGLESA CROSSE & BLACKWELL®**.
- 2 Retirar del fuego. Mezclar con la **PLANT BASED** ya hidratada y el resto de los ingredientes.
- 3 Introducir en un molde alargado. Hornear previamente calentado a 180°C por 20 min.
- 4 Cortar en rebanadas y servir.



PAPA AL HORNO



PAPA AL HORNO

INGREDIENTES:

320 g	PLANT BASED ya hidratada	c/s	JUGO SAZONADOR MAGGI®
4 pza	Papa cocida	1 g	Comino molido
80 g	Margarina	1 g	Orégano seco
c/s	Sal	1 g	Cebollín fresco
c/s	Pimienta negra	1 g	Pimienta negra
120 g	Margarina	160 g	Queso vegano
40 g	Cebolla		
8 g	Ajo		
80 g	Champiñones		

PROCEDIMIENTO:

- 1 Cortar la papa en dos a lo largo, vaciar y colocar los 20 g de margarina, sal y pimienta. Reservar.
- 2 Colocar en un sartén 30 g de margarina, derretir y agregar cebolla, ajo y champiñones picados.
- 3 Agregar la **PLANT BASED** ya hidratada y sazonar con **JUGO SAZONADOR MAGGI®**, comino, orégano, cebollín y pimienta.
- 4 Colocar por encima de la papa, agregar el queso vegano y hornear a 180°C por 5 minutos.
- 5 Servir.



PASTA CON ALBÓNDIGAS MICHE



PASTA CON ALBÓNDIGAS MICHE

INGREDIENTES:

100 g	PLANT BASED ya hidratada
25 ml	MAGGI® MICHE
120 g	Penne rigate cocido
40 g	Cebolla blanca
1/2 pza	Chile jalapeño
20 g	Apio
20 ml	Aceite de olivo
4 pzas	Jitomate cherry

PROCEDIMIENTO:

- 1 Cortar el jitomate cherry en mitades y reservar.
- 2 Cortar el resto de los vegetales brunoise.
- 3 Unir la PLANT BASED ya hidratada con los vegetales formar mini albóndigas con la plant based ya hidratada. Freír en el aceite vegetal hasta que dore y reservar
- 4 En un sartén calentar el aceite de oliva y saltear los vegetales picados, junto con los jitomates cherry.
- 5 Agregar la MAGGI® MICHE, la pasta y las albóndigas, cocinar por 2 minutos y servir.
- 6 Servir la pasta en un platón y colocar las mini albóndigas por encima, decorar con una rama de apio.



MOUSSE PLANT BASED

MOUSSE PLANT BASED

INGREDIENTES:

120 g	PLANT BASED ya hidratada
60 ml	Aceite de oliva
320 g	Pimiento rojo
480 g	Crema vegetal líquida
800 g	Crema vegetal montada
24 g	Grenetina
120 g	Agua
c/s	Sal
c/s	Pimienta
c/s	Tomillo

PROCEDIMIENTO:

- 1 Calentar el aceite y dorar el pimiento. Agregar la **PLANT BASED** ya hidratada.
- 2 Cocinar por 3 minutos. Procesar con la crema vegetal líquida.
- 3 Aparte hidratar la grenetina y reservar. Derretir y agregar al procesador.
- 4 Sazonar.
- 5 Incorporar la crema montada a la preparación con movimientos envolventes.
- 6 Colocar en moldes individuales o como relleno de algún canapé.



ALBÓNDIGAS CREMOSAS PLANT BASED

ALBÓNDIGAS CREMOSAS PLANT BASED

INGREDIENTES:

PARA LAS ALBONDIGAS

460 g **PLANT BASED** ya
hidratada
115 g Arroz cocido

PARA LA SALSA

80 ml Aceite de oliva
200 g Cebolla blanca
8 g Ajo
600 ml **CREMA PARA BATIR NESTLÉ®**
400 ml Jitomate
1 g Cilantro fresco
10 g Sal
c/s Aceite vegetal

PROCEDIMIENTO:

PARA LAS ALBÓNDIGAS

- 1 Mezclar la **PLANT BASED** ya hidratada perfectamente con el arroz.
- 2 Formar albóndigas de tamaño deseado y freír en aceite vegetal, solo hasta que doren ligeramente.

PARA LA SALSA

- 3 Calentar el aceite de oliva y acitronar la cebolla y el ajo previamente picados.
- 4 Agregar la **CREMA PARA BATIR NESTLÉ®** y la Leche entera. Cocer por 5 minutos a fuego lento.
- 5 Cortar el manojo de cilantro en 5 partes y añadirlo a la preparación.
- 6 Licuar perfectamente junto con el jitomate, colar y volver a hervir la salsa sazonándola con sal y pimienta.
- 7 Añadir las albóndigas de pollo, cocerlas por 5 minutos a fuego lento y servir acompañadas de arroz.



ALBÓNDIGAS AL CHIPOTLE

ALBÓNDIGAS AL CHIPOTLE

INGREDIENTES:

500 g	PLANT BASED ya hidratada
100 g	Cebolla blanca
0,2 g	Ajo en polvo
5 g	Perejil finamente picado
30 g	Pan molido
0,2 g	Pimienta negra molida
1 g	Sal
20 g	Harina de trigo
30 ml	Aceite vegetal
150 g	Mix de verduras congeladas

PARA LA SALSA DE CHIPOTLE:

100 g	Cebolla blanca
50 g	Zanahoria
1 pza	Ajo
30 ml	Aceite vegetal
500 ml	Puré de tomate
200 ml	Agua
30 g	Chile chipotle adobado
10 g	Cilantro en rama
c/s g	Azúcar

GUARNICIÓN:

4 porción Arroz blanco

PROCEDIMIENTO:

PARA LAS ALBÓNDIGAS:

- 1 Picar muy finamente la cebolla blanca y mezclarla perfectamente con la PLANT BASED ya hidratada, el ajo molido, el perejil, la sal y la pimienta.
- 2 Formar albóndigas del tamaño deseado, pasar por harina y freírlas en abundante aceite a 180°C hasta que doren. Reservar.

PARA LA SALSA DE CHIPOTLE:

- 3 Picar la cebolla, la zanahoria y el ajo y acitronarlos en el aceite vegetal, cuidando de que no se doren.
- 4 Añadir el puré de tomate, el chile chipotle, las ramas de cilantro y el agua y dejar cocer a fuego muy lento y tapado por 30 minutos.
- 5 Retirar el cilantro, licuar perfectamente, colar y regresar de nuevo al fuego ajustando el sazón con sal y pimienta negra molida y el punto de acidez con un poco de azúcar.
- 6 Añadir las albóndigas y las verduras congeladas, dejándolo cocer todo a fuego lento 5 minutos.
- 7 Servir las albóndigas con salsa y verduras y acompañarlas con arroz blanco.



PEPITO ITALIANO

PEPITO ITALIANO

INGREDIENTES:

100 g	PLANT BASED ya hidratada
4 pza	Pan baguette
120 ml	Aceite vegetal
30 ml	Salsa de tomate italiana
60 g	Lechuga
12 g	Cebolla morada
20 g	Pepinillo en rodaja
40 g	Queso manchego en rebanadas.
c/s	Ensalada y aderezo

PROCEDIMIENTO:

- 1 Formar con la PLANT BASED bolitas de 20 g y freír en el aceite caliente 180°C hasta que dore
- 2 Untar en el baguette con la salsa italiana por ambas tapas.
- 3 Filetear la cebolla.
- 4 Colocar una hoja de lechuga sobre la tapa inferior, cebolla, pepinillo, albóndigas de PLANT BASED ya hidratada y queso en rebanadas.
- 5 Salsear sobre el queso un poco mas de salsa italiana.
- 6 Acompañar con ensalada y aderezo.



PEPITO ORIENTAL

PEPITO ORIENTAL

INGREDIENTES:

- 200 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 4 pza Pan Baguette
- 60 ml Aceite vegetal
- 60 ml **SALSA TERIYAKI MINOR'S®**
- 30 g Lechuga
- 6 g Cebolla morada
- 10 g Pepinillo en rodaja
- 40 g Queso manchego en rebanadas

PROCEDIMIENTO:

- 1 Formar con la **PLANT BASED** bolitas de 20 g y freír 180°C hasta que dore.
- 2 Untar el baguette con la **SALSA TERIYAKI MINOR'S®** por ambas tapas.
- 3 Filetear la cebolla.
- 4 Colocar una hoja de lechuga sobre la tapa inferior, cebolla, pepinillo, albóndigas de **PLANT BASED** y queso en rebanadas.
- 5 Salsear sobre el queso un poco mas de **SALSA TERIYAKI MINOR'S®**.



CANELONES PLANT BASED

CANELONES PLANT BASED

INGREDIENTES:

150 g	PLANT BASED ya hidratada
10 ml	Aceite vegetal
40 g	Cebolla
5 g	Ajo
c/s	Tomillo
40 g	Salsa tradicional de tomate
7 pzas	Canelones

PARA LA SALSA BECHAMEL:

4 L	Agua
440 g	LECHE EN POLVO CEREVITA®
200 g	Margarina
200 g	Harina de trigo
0,4 g	Nuez moscada
0,4 g	Pimienta negra molida
c/s	Sal

PROCEDIMIENTO:

- 1 Picar cebolla, el ajo y la zanahoria finamente finamente.
- 2 En un sartén calentar el aceite y acitronar las verduras picadas, la PLANT BASED ya hidratada, cocinar por 3 min
- 3 Añadir la salsa de tomate y el tomillo.
- 4 Rellenar los canelones en crudo con la preparación anterior, colocar sobre una charola, tapar con aluminio y hornear con vapor a 180°C de 15 a 20 minutos.

PARA LA SALSA BECHAMEL:

- 5 En un coludo, fundir la mantequilla y añadir la harina de trigo. Mezclar perfectamente para formar un Roux.
- 6 Añadir el agua poco a poco y batiendo constantemente con un batidor para que no se generen grumos.
- 7 Añadir la LECHE EN POLVO CEREVITA®, el queso cotija rallado, mezclar y cuando comience a hervir mantener a fuego bajo y moviendo de vez en cuando por 10 minutos.
- 8 Sazonar con nuez moscada, pimienta negra molida y sal.
- 9 Retirar del fuego y reservar.
- 10 Colocar los canelones en el plato de presentación, bañar con la salsa bechamel, espolvorear con el queso manchego y gratinar en salamandra u horno.



BROCHETAS PLANT BASED

BROCHETAS PLANT BASED

INGREDIENTES:

- 80 g **PLANT BASED** ya hidratada
- 40 g Cebolla picada
- 3 g Ajo picado
- 10 ml **JUGO SAZONADOR MAGGI®**
- 30 g Pimiento morrón rojo
- 30 g Pimiento morrón verde
- 30 g Pimiento morrón amarillo
- 30 g Cebolla blanca
- 2 pzas Palos de brocheta
- 80 g Habas cocidas

PROCEDIMIENTO:

- 1 Desbaratar la **PLANT BASED** ya hidratada y sazonar con el **JUGO SAZONADOR MAGGI®**
- 2 Picar cebolla, ajo finamente e incorporar en la preparación de la **PLANT BASED** ya hidratada.
- 3 Cortar los morrones y la cebolla morada en cubos de 2 cm X 2 cm
- 4 Formar bites con la **PLANT BASED** ya hidratada.
- 5 Formar las brochetas, ensartando una bolita de carne, morrón amarillo, cebolla, bolita de carne, morrón verde, cebolla y así jugando con los colores.
- 6 Parrillar por todos sus lados hasta que esté cocida.



SALCHICHA PLANT BASED



SALCHICHA PLANT BASED

INGREDIENTES:

200 g	PLANT BASED ya hidratada
200 g	Coliflor rallada
1 g	Finas hierbas
2 g	Cilantro fresco picado
c/s	Sal
c/s	Pimienta negra molida
20 ml	Aceite de oliva
4 rebanadas	Pan rústico tostado
60 g	Lechugas mixtas
60 g	Zanahoria en láminas
60 g	Cebolla en juliana
80 g	Aderezo de su preferencia

PROCEDIMIENTO:

- 1 Mezclar perfectamente la PLANT BASED ya hidratada con la coliflor rallada, finas hierbas, cilantro, sal y pimienta.
- 2 Poner la mezcla en una manga, sin boquilla y formar salchichas en un cazo coludo en agua hirviendo del tamaño deseado, cocer por un minuto, retirar del agua y reservar
- 3 Calentar el aceite de oliva y freír en el las salchichas haciéndolas girar por todas sus partes.
- 4 Untar el aderezo sobre el pan, luego acomodar las vegetales y finalmente culminar la preparación con una salchicha de PLANT BASED.



BITES RELLENOS DE QUESO



BITES RELLENOS DE QUESO

INGREDIENTES:

100 g	PLANT BASED ya hidratada
30 g	Arroz cocido
3 g	CHÍA NATURE'S HEART®
40 g	Queso Mozzarella Vegano
0,1 g	Curri amarillo en polvo
0,5 g	Menta fresca picada
c/s	Sal
25 ml	Aceite de oliva

PROCEDIMIENTO:

- 1 Mezclar perfectamente la PLANT BASED ya hidratada con el arroz, la chíá, el curri menta y la sal.
- 2 Formar tortitas con la mezcla de PLANT BASED ya hidratada, poner 10 g de mozzarella vegano al centro de cada tortita y envolverlo con la carne formando albóndigas.
- 3 Calentar el aceite de oliva y freír en las albóndigas hasta que estén bien doradas.
- 4 Servir calientes para que el queso esté fundido en su interior.



CANELONES DE CALABAZA CON MATCHA Y SALSA DE QUESO

CANELONES DE CALABAZA CON MATCHA Y SALSA DE QUESO

INGREDIENTES:

228 g	PLANT BASED ya hidratada
400 g	Calabaza italiana laminada
200 g	Cebolla picada finamente
200 g	Zanahoria picada finamente
10 g	Ajo finamente picado
30 ml	Aceite de oliva
10 g	Hojuelas de puré de papa
100 ml	Agua
c/s	Sal
10 g	MATCHA NATURE'S HEART®

PARA LA SALSA BECHAMEL:

1 L	LECHE DE ALMENDRAS NATURE'S HEART®
50 g	Margarina
50 g	Harina
c/s	Sal
120 g	Queso parmesano vegano
120 g	Queso manchego vegano
100 g	Queso ahumado vegano

PROCEDIMIENTO:

- 1 Blanquear las laminas de calabaza en abundante agua con sal y reservar.
- 2 Calentar el aceite de oliva y acitronar en él la cebolla, la zanahoria el ajo y la PLANT BASED ya hidratada perfectamente desmenuzada.
- 3 Añadir las hojuelas del puré de papa, el agua, la MATCHA NATURE'S HEART® y remover hasta que todos los ingredientes se hayan integrado perfectamente y se forme una mezcla espesa. Dejar enfriar.
- 4 Poner una cuchara colmada de la mezcla sobre una de las láminas de calabaza blanqueadas y enrollar para formar un canelón.
- 5 Repetir el proceso con todas las laminas de calabaza, acomodarlas en un recipiente de paredes altas para horno y reservar.

PARA LA SALSA BECHAMEL:

- 6 En un cazo cónico fundir la margarina, añadir la harina, mezclar muy bien y bañar con la LECHE DE ALMENDRAS NATURE'S HEART®, mezclar perfectamente y llevar al fuego moviendo constantemente con un batidor hasta que comience a hervir.
- 7 Bajar el fuego al mínimo y mantener hirviendo por 4 minutos. Añadir los quesos veganos, mezclar perfectamente y retirar del fuego.
- 8 Bañar los canelones con la salsa de queso, espolvorear todos con el queso ahumado rallado y hornear a 180°C por espacio de 5 minutos o hasta que el queso esté dorado.
- 9 Retirar del horno y servir.



BENEFICIOS

PROTEÍNA VEGETAL

Mezcla hecha de proteína de chícharo.



CONTENIDO DE PROTEÍNA

POR PORCIÓN PREPARADA:
15,18 g
POR 100 g DE PRODUCTO PREPARADO: 13,49 g



VERSATILIDAD CULINARIA



FÁCIL DE PREPARAR

Mezcla simple y rápida de preparar



NO NECESITA REFRIGERARSE

No requiere refrigeración antes de ser hidratada.



Publicado y editado por:

Nestlé® Servicios Corporativos S.A., de C.V., Boulevard Miguel de Cervantes Saavedra 301, PB, Torre Sur, Col. Granada, Del. Miguel Hidalgo, CP. 11520, Ciudad de México.