

RECETARIO

DE



PakFortificado[®]
verduras con sabor

VERDURAS

DESHIDRATADAS

SOPA DE VERDURAS DESHIDRATADAS

NATURAL

(5 PORCIONES)

INGREDIENTES:

100gms. De alimento de verduras deshidratadas.

1 Jitomate.

1 Cebolla mediana.

1 Diente de ajo.

½ Cucharada sopera de consomé.

1 Ramita de cilantro.

2 Cucharadas soperas de aceite. Sal al gusto.

PREPARACION:

Se pone a cocer el alimento de las verduras deshidratadas de 20 a 30 minutos en una olla con 1 litro de agua fría o mas hasta que el arroz y los vegetales estén tiernos.

- Los jitomates se pican con el diente de ajo y la cebolla y se fríen en aceite.
- Cuando el alimento de verduras deshidratadas este cocido se vacía sobre el jitomate sazonando con sal, consomé de pollo y el cilantro picado.
- Deje que dé un hervor y retire del fuego.
- Sírvasse caliente.



SOPA DE VERDURAS DESHIDRATADAS

EN CALDILLO ROJO Y ESPINACAS

(5PORCIONES)

INGREDIENTES:

100gms. De alimento de verduras deshidratadas.

60gms. De chile guajillo rojo.

1 Manojito de espinacas.

1 Cebolla.

1 Diente de ajo.

Orégano.

Aceite.

Sal al gusto.

PREPARACION:

Se pone a cocer el alimento de las verduras deshidratadas de 20 a 30 minutos en una olla con 1 litro de agua fría o mas hasta que el arroz y los vegetales estén tiernos.

- El chile guajillo se pone a remojar.
- Ya remojado se licua con el diente de ajo y una pizca de orégano.
- En una cacerola con el aceite caliente se pone la cebolla ya picada a freír, cuando ya esté frita, se le agrega el chile guajillo licuado y colado.
- Cuando empieza a hervir se le agrega la sopa deshidratada y las espinacas picadas y cocidas.
- Se sazona con sal al gusto y se deja a hervir por un minuto.
- Se sirve caliente



PICADILLO

(5PORCIONES)

INGREDIENTES:

100gms. De alimento de verduras deshidratadas.

1 Cebolla mediana.

1 Jitomate.

1 Diente de ajo.

1 Pisca de comino.

1 Cucharada sopera de aceite.

Cilantro

Sal al gusto

PREPARACION:

Se pone a cocer el alimento de las verduras deshidratadas de 20 a 30 minutos en una olla con 1 litro de agua fría o mas hasta que el arroz y los vegetales estén tiernos.

- En una olla aparte se pone a cocer con agua la carne molida sazonada con sal.
- Se licua los jitomates ya cocidos con una cebolla, un diente de ajo y una pisca de comino.
- En una cacerola con aceite, se fríe el recaudo previamente licuado, cuando este hirviendo se le agrega la carne con todo y el caldo donde se coció y después se le pone el alimento de verduras deshidratadas.
- Se deja hervir y se adorna con cilantro finamente picado.
- Se sirve caliente.



ENSALADA DE POLLO

(5 PORCIONES)

INGREDIENTES:

100gms. De verduras deshidratadas.

200gms. De pollo.

1 Mayonesa chica.

Sal al gusto.

PREPARACION:

Se pone a cocer el alimento de las verduras deshidratadas de 20 a 30 minutos en una olla con 1 litro de agua fría o mas hasta que el arroz y los vegetales estén tiernos.

- Se pone a cocer por separado el pollo.
- Se desmenuza el pollo en tiras delgadas.
- Se pone a escurrir y a enfriar el alimento de verduras deshidratadas.
- Cuando el alimento este frio se le incorporan las tiritas de pollo y la mayonesa.
- Se mezcla todo junto.
- Se sirve frio en tostada o en galleta de sal.

TORTITAS DE ATUN

(5 PORCIONES)

INGREDIENTES:

100gms. De verduras deshidratadas

1 Atún.

2 Huevos.

1 Cucharada de harina.

1 Taza de puré de jitomate.

1 Cebolla.

1 Diente de ajo.

Aceite (el necesario para freír).

Sal al gusto.

Orégano.

PREPARACION:

Se pone a cocer el alimento de las verduras deshidratadas de 20 a 30 minutos en una olla con 1 litro de agua fría o mas hasta que el arroz y los vegetales estén tiernos.

- Se pone a escurrir el alimento de verduras deshidratadas y que enfríe un poco.
- Se baten las claras de los dos huevos a punto de turrón.
- Cuando estén listas, se le agregan la yemas, el atún escurrido, la harina, la sopa de verduras deshidratadas y sal al gusto.
- En una cacerola se pone el aceite a calentar y con una cuchara sopera se va poniendo esta mezcla en forma de tortita.
- Cuando dore de un lado se voltea para dorar del otro.
- En el aceite que quedo después de dorar las tortita, se acitrón la cebolla, el puré de jitomate, el orégano, el ajo y la sal.
- Cuando empiece a hervir, se retira del fuego y se bañan las tortitas con este caldillo.
- Sírvasse caliente.

GUISADO DE CHORIZO

(5 PORCIONES)

INGREDIENTES:

100gms. De alimento de verduras deshidratadas.

2 Bolitas de chorizo.

4 Tomatillos verdes.

6 Chiles pasilla remojados y licuados.

1 Cebolla.

1 Diente de ajo.

2 Cucharadas soperas de aceite.

Orégano.

Sal al gusto.

PREPARACION:

Se pone a cocer el alimento de las verduras deshidratadas de 20 a 30 minutos en una olla con 1 litro de agua fría o mas hasta que el arroz y los vegetales estén tiernos.

- En una cacerola se ponen las dos cucharadas de aceite para dorar el chorizo, y ya dorado se le agrega la cebolla, el diente de ajo, los tomatillos verdes, todo finamente picado.
- Cuando ya esta hirviendo esta mezcla, se le agrega los chiles pasilla ya licuados y colados.
- Se sazona con el orégano y la sal.
- A este recaudo se le incorpora el alimento de verduras deshidratadas, se deja dar un hervor para incorporar los sabores y queda listo para servirse caliente.

