

INSTITUCIONAL
COLOMBIA

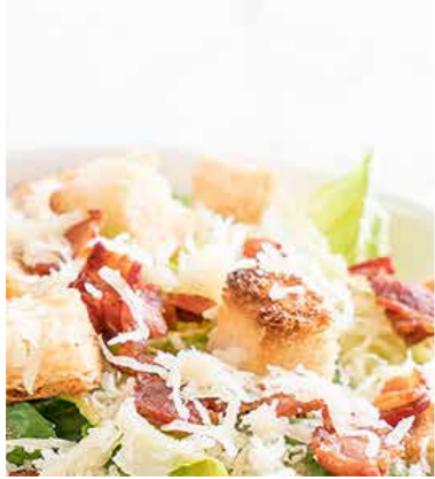
RECETAS
SALUDABLES

www.institucionalcolombia.com

 facebook.com/Institucionalcolombia/

 Suscríbete a nuestro canal en
Youtube Institucional Colombia

5
RECETAS



ÍNDICE



RECETAS SALUDABLES

1. Magdalenas de frutos secos
2. **Bruschetta de tomate**
3. Rollos saludables con Tzatziki
4. **Ensalada César Ligera**
5. Fideos salteados con pollo al sésamo



01

MAGDALENAS DE FRUTOS SECOS

INGREDIENTES

- 90 gr Uva Pasa Levapan®
- 90 gr Ciruela pasa Levapan®
- 90 gr Maní Partido Levapan®
- 90 gr Brevas Levapan®
- 10 gr Polvo de Hornear Levapan®
- 500 gr Harina integral
- 300 gr Hojuelas de Avena
- 120 gr Azúcar Morena
- 600 gr Leche deslactosada
- 2 und Huevo
- 60 gr Aceite Cheff®

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 180°C.
2. Pique la fruta y los frutos secos Levapan®, dispóngalos en un recipiente y agréguele 120 ml de agua hirviendo para que las frutas hidraten, realice esto por 5 minutos.
3. Tamice la harina junto con el Polvo de Hornear Levapan®, procese los copos de avena y tamícelas también, mezcle con el azúcar morena y reserve. Mezcle la leche, el huevo y el Aceite Cheff®, añada la fruta ya hidratada mezcle y finalice agregando la mezcla de las harinas, incorpore de manera envolvente.
4. Divida la masa en moldes (preferiblemente póngalos en capacillos) hornee por 20 minutos aproximadamente, sabrá que ya están cuando al pinchar con un palillo este sale limpio.



02

BRUSCHETTA DE TOMATE

PREPARACIÓN

1. Retire las semillas del tomate y píquelos en cubos.
2. Pique las Aceitunas Madura® finamente mezcle con el tomate el Aceite de Oliva Madura® y el Vinagre Balsámico Madura®, incorpore y reserve.
3. Pique finamente el perejil y reserve.
4. **Para las tostadas:** corte el pan francés y dore directo a una sartén con un poco de mantequilla sin sal, si desea puede frotar con un diente de ajo, si realiza este proceso el día anterior el resultado será mejor.
5. Sirva el picado de tomate sobre la tostada y decore con un poco de perejil.

INGREDIENTES

- 200 gr Tomates larga vida
- 50 gr Aceitunas Levapan®
- 45 gr Aceite de Oliva Madura®
- 25 gr Vinagre Balsámico Madura®
- 10 gr Perejil liso
- 14 tajadas Pan francés

Aderece las
ensaladas
de su restaurante
con el

**Aceite de Oliva
MADURA®**



Compra fácil a través del WhatsApp

 **3008489219**

 callcenter@levapan.com



03

ROLLOS SALUDABLES CON TZATZIKI

INGREDIENTES

Para el tzatziki

- 400 gr Pepino cohombro
- 100 gr Mayonesa San Jorge® MBGC
- 100 gr Yogurth natural
- 10 gr Sal
- 70 gr Zumo de limón
- 4 gr Menta

Para el relleno

- 300 gr Filete de pechuga
- 5 gr Paprika
- 10 gr Salsa Inglesa San Jorge®
- 20 gr Lechuga lisa
- 4 und Tortilla integral

PREPARACIÓN

- 1. Para el tzatziki:** retire las semillas del pepino, rálelo por el lado grueso, mézclelo con la sal y deje reposar por 10 minutos, pasado este tiempo escurra y reserve.
- 2.** Pique finamente la menta y mezcle con el resto de los ingredientes incluyendo el pepino, reserve.
- 3. Para el pollo:** mezcla la salsa inglesa San Jorge junto con la paprika, sazone el pollo con la mezcla anterior y deje marinar por 15 minutos, Dore el pollo con un poco de aceite de oliva Madura preferiblemente.
- 4. Para el armado:** disponga la tortilla, seguida de la lechuga lisa limpia y desinfectada, ponga la pechuga de pollo y chorree con el tzatziki, enrolle y disfrute.



04

ENSALADA CÉSAR LIGERA

PREPARACIÓN

INGREDIENTES

- 500 gr Filete de pechuga
- 1 und (reserve las hojas y el resto córtelos en trozos)

Lechuga romana

- 70 gr Queso parmesano
- 100 gr Pan blanco sin corteza
- 20 gr Salsa inglesa San Jorge®

Para la salsa:

- 15 gr Dientes de ajo
- 30 gr Salsa inglesa San Jorge®
- 80 gr Mostaza San Jorge®
- 35 gr Zumo de limón
- 40 gr Alcaparras Madura®
- 40 gr Aceite de Oliva Madura®
- 15 gr Miel

1. Precaliente el horno a 180°C, corte el pan en dados de 1x1 cm, dispóngalos en una bandeja y dore hasta que estos tomen color, esto le tomará de 12 a 15 minutos, reserve.

2. Sazone la pechuga con la Salsa Inglesa San Jorge®, dore la misma en una sartén de 4 a 5 minutos por lado, corte en tiras y reserve.

3. **Para la salsa:** pique finamente las Alcaparras Madura®, mezcle todos los ingredientes.

4. **Para el Montaje:** en el plato disponga la lechuga romana, sobre estas ponga la pechuga de pollo, espolvoree con el queso y decore con los trozos de pan, sirva aparte la salsa.



Aderece las
preparaciones
de su negocio
con la

**Salsa de
Mostaza
San Jorge®**

Compra fácil a través del WhatsApp

 **3008489219**

 callcenter@levapan.com



05

FIDEOS SALTEADOS CON POLLO AL SÉSAMO

PREPARACIÓN

INGREDIENTES

- 600 gr Fideos de trigo chino
- 30 gr Aceite de Oliva Madura®
- 50 gr Jengibre fresco
- 80 gr < Aji Piquetasco San Jorge®
- 500 gr Filete de pechuga en julianas
- 14 gr Ajo Listo San Jorge®
- 90 ml Salsa Soya San Jorge®
- 45 gr Aceite de sésamo
- 700 gr Bok choy en julianas
- 20 gr Ajonjolí Levapan®

1. Cocine los fideos en una olla con agua hirviendo (sin sal y sin aceite) de 4 a 5 minutos o hasta que estén tiernos, escúrralos y páselos por agua fría, escúrralos nuevamente y reserve.

2. Caliente el Aceite de Oliva Madura® en un wok, Agregue el jengibre, seguido del filete de pollo en tiras y saltéelo de 3 a 5 minutos o hasta que estén dorados.

3. Agregue el Ajo Listo San Jorge® junto con el Aji Piquetasco San Jorge® cocine un minuto más, agregue la Salsa Soya San Jorge® junto con el aceite de sésamo mezcle y agregue el bok choy y los fideos, saltée hasta que el bok choy este tierno.

4. Sirva en platos hondos y termine espolvoreando un poco de jengibre sobre la pasta.

Nuestro interés en Levapan S.A, es acompañarte en el crecimiento de tu empresa, brindándote un portafolio ideal, acompañamiento técnico e información detallada de lo que pasa en el sector que te permitan identificar oportunidades para desarrollar el potencial de tu negocio.



POR ESO TE INVITAMOS A CONOCER NUESTRO
PORTAL GASTRONÓMICO

www.institucionalcolombia.com



facebook.com/Institucionalcolombia/



Suscríbete a nuestro canal en
Youtube Institucional Colombia