

EL RECETARIO DEL  
**SABOR**



#EL HUERTO DEL **SABOR**



# ÍNDICE



*La elección del chef*

*Bowl de colores*

*Baos Superalimentos*

*Smoothie verde*

*Salsa pesto con espaguetis de calabacín*

*Brócoli con mayonesa ligera de lima y almendra*

*Wraps de brotes y pavo*

*Golosinas de manzana*

*Rollitos vegetales*

*Bagel de pavo con espinacas y mostaza*

*Snack saludable Barritas Florette*

The Florette logo features a stylized green vegetable icon above the brand name "Florette" written in a white, cursive font on a black rectangular background.

Florette



## INGREDIENTES PARA DOS

1 Bolsa Ensalada del chef Florette  
1 Bolsa Manzana Florette

### Cantidades

40gr Queso gorgonzola  
25gr CROUTONS de semillas de amapola  
25gr Nueces y pasas  
10gr Mostaza antigua  
20gr Vinagre de manzana  
30gr Aceite de oliva virgen extra

# La elección del chef

## ELABORACIÓN:

1. Mezclar la mostaza antigua junto con el aceite de oliva virgen extra y el vinagre de manzana a punto de sal, reservar.
2. Cortar el queso gorgonzola en pequeños cubos irregulares.
3. Presentar la receta en este orden: Colocar la mezcla de vegetales de la ensalada del chef en la base del plato, con volumen. Colocar los gajos de manzana Florette, los dados de queso, los CROUTONS, las nueces y pasas.
4. Terminar con el aliño.



The Florette logo is positioned in the upper left corner. It features a stylized green leaf icon above the brand name "Florette" written in a white, cursive font within a black-bordered box.

## INGREDIENTES PARA DOS

### 1 Bolsa Duo canónigo rojo y verde Florette

#### Cantidades

60gr Arroz blanco  
30gr Lenteja  
30gr Garbanzo  
20gr Edamame  
30gr Tomate  
20gr Zanahoria rallada

#### Cantidades

1ud Aguacate  
5gr Jengibre pelado  
20gr Miel  
20gr Soja  
25gr Zumo de lima  
40gr Aceite de oliva virgen extra



# Bowl de colores

## ELABORACIÓN:

1. Cocer el arroz, las lentejas y los garbanzos a punto de sal, escurrir, enfriar y reservar.
2. Para el aliño: mezclar el aceite de oliva, el zumo de lima, la soja, la miel y el jengibre. Dividir en partes iguales, reservar.
3. Pelar las vainas de edamame, cortar el tomate en dados finos, laminar el aguacate y envolver con zumo de lima para evitar oxidación.
4. Presentar de la siguiente manera en un bol, en la base en un lateral el arroz, añadir la mitad del aliño. Al lado, la mezcla de canónigo rojo y verde Florette, junto a las hojas, colocar las legumbres, el aguacate laminado, la zanahoria rallada Florette, el edamame y el tomate en brunoise. Terminar con el aliño restante.





## INGREDIENTES PARA CUATRO

1 Bolsa Superalimentos Florette  
1 Bolsa Zanahoria rallada Florette

Cantidades		Cantidades	
8ud	Baos (disponibles en Makro)	100gr	Queso crema
1ud	Pechuga de pollo	40ml	Aceite de oliva virgen extra
1/2ud	Cebolla	25ml	Limón
50gr	Mix de semillas superalimentos	10gr	Cilantro
1ud	Aguacate	Al Gusto	Sal y Pimienta

# Baos Superalimentos

## ELABORACIÓN:

1. Cocer la pechuga de pollo en agua hirviendo con sal durante 30 minutos. Retirar y con ayuda de un tenedor, mechar el pollo en forma de hebra. Reservar.
2. Pochar en aceite de oliva virgen extra la cebolla finamente picada en brunoise (dados), incorporar el pollo mechado, salpimentar, dejar cocinar durante 3-5 minutos a fuego bajo. Reservar.
3. Para la salsa cremosa de aguacate: triturar el aguacate, queso crema, el aceite de oliva virgen extra, el cilantro, el zumo de limón, salpimentar y reservar.
4. Presentación: Rellenar los baos previamente calentados con vapor un par de minutos. Primero untar la crema de aguacate, añadir el relleno de pollo, la mezcla de Superalimentos Florette, la zanahoria rallada Florette y terminar la salsa cremosa de aguacate.





## INGREDIENTES PARA DOS

1 Bolsa Espinaca Florette

### Cantidades

500gr	Leche vegetal
80gr	Plátano
40gr	Zumo de limón
20gr	Miel
20gr	Mix de superalimentos Florette

# Smoothie verde

## ELABORACIÓN:

1. Triturar el plátano pelado y troceado con la espinaca, el zumo de limón, la miel y la leche vegetal. Reservar en frío.
2. Servir bien frío y decorar con el Mix de superalimentos Florette.





# Salsa pesto con espaguetis de calabacín

## INGREDIENTES PARA CUATRO

### 1 Bolsa Espinaca adulta Florette

#### Cantidades

3ud Calabacines  
40gr Albahaca  
80gr Aceite de oliva  
20gr Almendras tostadas  
35gr Queso Parmesano

#### Cantidades

1/2ud Diente Ajo  
20gr Zumo de limón  
40gr Frutos secos Florette  
Al Gusto Sal y pimienta

## ELABORACIÓN:

1. Lavar los calabacines y elaborar los espaguetis con una mandolina japonesa o un pelador especial de verduras.
2. Para la salsa de pesto: separar las hojas de albahaca del tallo, rallar el queso parmesano y pelar el medio diente de ajo. Triturar junto las almendras tostadas, el zumo de limón y el aceite de oliva virgen extra.
3. Saltear en una sartén o cocer al vapor los espaguetis de calabacín, escurrir y envolver con el pesto, salpimentar y terminar la receta con lascas de parmesano.





# Brócoli con mayonesa ligera de lima y almendra.

## INGREDIENTES PARA DOS

1 Bolsa Brócoli Florette

### Cantidades

120ml	Aceite de girasol
1ud	Lima
30gr	Mayonesa
25gr	Almendras
Al Gusto	Sal

## ELABORACIÓN:

1. Cocer en agua hirviendo a punto de sal el brócoli Florette durante 4 minutos, retirar en agua fría con hielo para cortar la cocción, escurrir sobre papel absorbente el exceso de agua. Reservar.
2. Calentar el aceite de girasol 170°, antes de comenzar a humear, freír los floretes de brócoli, salpimentar y retirar sobre papel absorbente para evitar exceso de grasa. Reservar y atemperar.
3. La mayonesa: rallar la piel de media lima y el zumo de lima sobre la mayonesa, mezclar y reservar en frío.
4. Presentación: emplatar los brócolis añadir la mayonesa por encima, la almendra y por último, terminar con ralladura de lima.







## INGREDIENTES PARA CUATRO

### 1 Bolsa Gourmet Primeros Brotes Florette

#### Cantidades

1ud.	Aguacate
1ud.	Pechuga de pavo
1ud.	Tomate
80gr	Queso cheddar
40gr	Salsa de tomate
5gr	Comino
Al Gusto	Sal pimienta

# Wraps de brotes y pavo

## ELABORACIÓN:

1. Salpimentar la pechuga de pavo, cortar en juliana y marcar en aceite de oliva virgen extra previamente caliente. Retirar en papel absorbente para evitar exceso de grasa y reservar.
2. Laminar el aguacate y añadir zumo de limón para evitar que se oxide. Reservar en frío.
3. Para la salsa de tomate: incorporar el comino, salpimentar, mezclar y reservar.
4. Presentación: colocar las tortillas de maíz en el plato, untar con la salsa de tomate, añadir varias láminas de aguacate, disponer los brotes Florette y terminar con las tiras de pavo.





## INGREDIENTES PARA DOS

### 1 Bolsa Manzana Florette

#### Quantidades

200ml	Agua
100gr	Panela
10gr	Menta
50ml	Zumo de lima
20gr	Peta Zeta
50gr	Chocolate
50gr	Dátiles

# Golosinas de manzana

## ELABORACIÓN:

1. Colocar en un cazo el agua, la panela, calentar ligeramente al fuego hasta conseguir un almíbar homogéneo. Incorporar las hojas de menta y el zumo de lima, retirar del fuego, infusionar hasta enfriar.
2. Abrir la bolsa de manzana Florette e introducir en el almíbar infusionado, macerar en frío durante dos horas.
3. Presentar la manzana bien escurrida, encima virutas de chocolate rallado, dátil muy fino picado en brunoise y terminar con peta zeta.





# Rollitos vegetales

## INGREDIENTES PARA CUATRO

1 Bolsa Gourmet Primeros Brotes Florette

### Cantidades

1ud.	Pepino
1ud.	Aguacate
30gr	Cacahuete
10 láminas	Papel de arroz
50ml	Aceite de oliva virgen extra
30ml	Puré de fruta de la pasión (Boirón)
10ml	Soja

## ELABORACIÓN:

1. Lavar y cortar en finas tiras el pepino. Reservar.
2. Cortar medio aguacate en pequeños cubos con gotas de zumo de limón para evitar oxidación. Reservar en frío.
3. Sumergir el papel de arroz en agua, escurrir y extender sobre una tabla.
4. Sobre el papel de arroz rehidratado colocar una cama de primeros brotes Florette, incorporar las tiras de pepino y los dados de aguacate.
5. Girar con cuidado el papel de arroz sobre el relleno hasta conseguir el roll.
6. Para el aliño: mezclar la soja, con el aceite de oliva virgen extra y el puré de fruta de la pasión.
7. Terminar los rollitos con el aliño pintado por encima de estos y espolvorear tierra de cacahuete (cacahuete troceado).





## INGREDIENTES PARA CUATRO

### 1 Bolsa Brotes de espinaca Florette

#### Cantidades

4ud	Pan tipo Bagel
300gr	Pavo braseado en lonchas
2ud	Tomate
60gr	Queso brie
30gr	Mostaza
30gr	Pepinillos encurtidos

## Bagel de pavo con espinacas y mostaza

### ELABORACIÓN:

1. Cortar el tomate, los pepinillos en rodajas y el queso brie en finas rodajas. Reservar.
2. Abrir las bagels por la mitad, untar mostaza e incorporar los brotes Florette. Sobre estos, el tomate, los pepinillos y el queso.



Florette





# Snack saludable Barritas Florette

## INGREDIENTES PARA UNO

- 1 Bolsa Mix de Superalimentos Florette
- 1 Bolsa Mix de frutos secos Florette

### Cantidades

15ml	Miel
20gr	Dátiles
20gr	Orejones

## ELABORACIÓN:

1. Mezclar y triturar ligeramente el mix de frutos secos Florette y las frutas pasas.
2. Incorporar la miel, envolver de manera homogénea.
3. Colocar el papel de horno sobre una placa, verter la mezcla, presionar y presionar para compactar. Reservar en frío.
4. Desmoldar y porcionar al gusto.



