



**RECETARIO**  
**MAYO 2026**

MESA&ESTILO  
ANA ABULARACH

Gourmet en Casa

# BIENESTAR & GASTRONOMÍA

## 1. ENSALADA CON PROTEÍNA

**Nombre:** Ensalada de Quinoa, Pollo Grillé y Arándanos

**Descripción:** Una explosión de texturas y antioxidantes con un balance perfecto de macro nutrientes.

### Ingredientes Exactos:

- 150g de pechuga de pollo deshuesada
- 1/2 taza de quinoa blanca cocida
- 2 tazas de espinaca baby fresca
- 1/4 taza de arándanos deshidratados (sin azúcar)
- 10 almendras fileteadas
- 1/4 de aguacate en lascas
- **Dressing:** 1 cda de aceite de oliva, jugo de medio limón, pizca de sal rosa.

### Proceso de Preparación:

1. Sazonar el pollo con sal y pimienta. Asar a la plancha hasta que esté dorado y jugoso. Cortar en tiras.
2. En un bol grande, colocar la base de espinacas y la quinoa ya fría.
3. Agregar el pollo, los arándanos y el aguacate.
4. Tostar ligeramente las almendras en un sartén seco por 1 minuto y esparcir arriba.
5. Bañar con el dressing justo antes de servir para mantener la frescura.

## 2. SÁNDWICH DE AUTOR

**Nombre:** Roast Beef & Brie Gourmet Sandwich

**Descripción:** Sofisticación en cada bocado utilizando ingredientes de charcutería fina.

### **Ingredientes Exactos:**

- 2 rebanadas de pan de masa madre (Sourdough) tostado
- 100g de Roast Beef premium en lascas finas
- 30g de queso Brie
- 1 puñado de rúcula fresca
- 1 cdta de mermelada de higo o cebolla caramelizada
- Mostaza Dijon al gusto.

### **Proceso de Preparación:**

1. Untar una de las rebanadas de pan con mostaza Dijon y la otra con la mermelada de higo.
2. Colocar el queso Brie sobre el pan caliente para que empiece a fundirse.
3. Disponer el Roast Beef de forma voluminosa sobre el queso.
4. Coronar con la rúcula y cerrar el sándwich.
5. Cortar en diagonal para una presentación profesional.

### 3. SOPA NUTRITIVA

**Nombre:** Crema Revitalizante de Calabaza y Jengibre

**Descripción:** Propiedades antiinflamatorias y digestivas en una textura sedosa.

#### **Ingredientes Exactos:**

- 2 tazas de calabaza (güicoy) picada
- 1 zanahoria mediana
- 1/2 cebolla blanca
- 1 rodaja de jengibre fresco (2cm)
- 1 taza de caldo de huesos o vegetales
- 1/2 taza de leche de coco (opcional para cremosidad)
- Semillas de calabaza para decorar.

#### **Proceso de Preparación:**

1. Saltear la cebolla y el jengibre en un poco de aceite de oliva hasta que estén fragantes.
2. Añadir la calabaza y la zanahoria. Cubrir con el caldo y cocinar hasta que estén suaves.
3. Licuar todo hasta obtener una textura lisa y sin grumos.
4. Regresar al fuego, añadir la leche de coco y ajustar sal.
5. Servir caliente con semillas de calabaza tostadas encima.

## 4. PLATO DE SARTÉN

**Nombre:** Shakshuka Mediterránea con Feta

**Descripción:** Un clásico reconfortante, alto en proteína y cargado de sabor vegetal.

### **Ingredientes Exactos:**

- 2 huevos grandes
- 1 taza de tomate triturado (pomodoro natural)
- 1/2 pimiento rojo picado
- 1 diente de ajo picado
- 20g de queso Feta desmoronado
- Cilantro o perejil fresco
- Especias: Comino, pimentón dulce, sal y pimienta.

### **Proceso de Preparación:**

1. En un sartén pequeño, sofreír el ajo y el pimiento rojo hasta que ablanden.
2. Verter el tomate y las especias. Dejar reducir a fuego medio por 5-8 minutos.

## LISTA GLOBAL DE COMPRAS

- **Proteínas:** Pechuga de pollo, Roast Beef premium, Huevos.
- **Vegetales:** Espinaca baby, Rúcula, Calabaza (güicoy), Zanahoria, Cebolla blanca, Pimiento rojo, Tomates, Jengibre fresco, Ajo, Aguacate.
- **Lácteos/Grasas:** Queso Brie, Queso Feta, Leche de coco (lata).
- **Despensa:** Quinoa blanca, Pan de masa madre, Arándanos deshidratados, Almendras fileteadas, Semillas de calabaza, Aceite de oliva extra virgen, Mostaza Dijon, Mermelada de higo, Caldo de huesos/vegetales, Especias (sal rosa, comino, pimentón).