

Vita
es vitalidad

RECETARIO

Cocina con amor, disfruta con Vita





MUSLOS DE POLLO CON LIMÓN Y ROMERO



Tiempo de
preparación

35 minutos



Porciones: 2

Ingredientes

- 4 muslos de pollo
- 4 dientes de ajo pelados
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 6 Limones en rodajas 40 g. de mantequilla en dados
- 2 cucharadas de aceite de canola Vita
- Sal y pimienta negra molida al gusto
- 6 ramas de romero fresco

Procedimiento

1. Corta el limón en rodajas y cubre la base de una fuente de horno.
2. Pon los muslos de pollo encima y salpimentamos al gusto.
3. Añade los dados de mantequilla, dientes de ajo, aceite de canola Vita y el zumo de limón.
4. Coloca las ramas de romero por encima.
5. Introducimos en el horno, precalentado a 200 °C.
6. Asa durante 30 minutos
7. Retira del horno y servimos inmediatamente.

CARNE DE RES CON BRÓCOLI



**Tiempo de
preparación**

35 minutos



Porciones: 2

Ingredientes

- 500 g de carne de res cortada en tiras finas
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de maicena
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 2 tazas de brócoli cortado
- 1/4 de taza de agua
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharada de azúcar morena

Procedimiento

1. Corta el limón en rodajas y cubre la base de una fuente de horno.
2. Pon los muslos de pollo encima y salpimentamos al gusto.
3. Añade los dados de mantequilla, dientes de ajo, aceite de canola Vita y el zumo de limón.
4. Coloca las ramas de romero por encima.
5. Introducimos en el horno, precalentado a 200 °C.
6. Asa durante 30 minutos
7. Retira del horno y servimos inmediatamente.



POLLO A LA HIERBABUENA



**Tiempo de
preparación**

35 minutos



Porciones: 2

Ingredientes

- 2 piernas con muslo sin piel
- 1 cucharadita de perejil
- 1 cucharadita de hierbabuena
- 1 diente de ajo
- Jugo de 1 limón
- 1/2 cucharadita chile de árbol seco
- 1/4 taza vino blanco
- 1 cucharada de aceite de soya Vita
- 1/2 cucharadita sal

Procedimiento

1. Agrega en la licuadora todos los ingredientes. (No debe quedar totalmente molida, sino que las hierbas deben verse picadas.)
2. Cubre con la mezcla de hierbas, las piezas de pollo, úntalo bien por todos lados y deja reposar mínimo media hora.
3. Coloca las piezas de pollo en un refractario y mete al horno precalentado a 190°C.
4. Hornea por 20 minutos y volteas las piezas. (Puedes agregar más de la mezcla para marinar.)
5. Hornea otros 20 minutos o hasta que esté perfectamente cocido. (Puedes encajar un cuchillo para ver que la carne ya no suelte jugo rosa.)
6. Sirve acompañado de una ensalada al gusto o verduras cocidas.

HAMBURGUESA VEGETARIANA DE LENTEJAS



**Tiempo de
preparación**

40 minutos



Porciones: 4

Ingredientes

- 4 tazas de lentejas cocidas
- 2 huevos batidos
- ½ taza de pan molido
- ¼ taza de perejil picado
- 1 cebolla picada
- 2 cdas. de harina de trigo
- 1 jitomate bola en rodajas
- 2 calabazas en láminas delgadas
- 1 cebolla morada en rodajas
- 1 taza de hojas de arúgula
- 2 tazas de jocoque
- 1 taza de mayonesa de chipotle
- 4 panes para hamburguesas
- Aceite de soya Vita suficiente para freír

Procedimiento

1. Mezcla las lentejas con el huevo, perejil, cebolla, harina y pan molido, salpimenta.
2. Forma bolitas del tamaño de tu palma y aplasta.
3. Fríe en aceite de soya Vita caliente y retira cuando doren.
4. Asa las calabazas en una sartén caliente con aceite de soya Vita y salpimenta.
5. Bate el jocoque hasta tener una textura cremosa.
6. Calienta los panes en la sartén, unta jocoque en la base, coloca la hamburguesa de lentejas, jitomate, calabazas, cebolla y mayonesa.
7. Termina con hojas de arúgula.



TALLARINES CON POLLO Y ACEITUNAS



**Tiempo de
preparación**

45 minutos



Porciones: 2

Ingredientes

- 400 gr de pasta nido
- 2 pechugas de pollo limpias
- 2 ½ tazas de tomates pelados y picados
- ½ taza de aceitunas sin hueso
- Queso parmesano rallado
- Albahaca
- Pimienta
- Aceite de canola Vita.
- Sal

Procedimiento

1. Cuece la pasta nido hasta que quede al dente.
2. Corta las pechugas a tiras no muy gruesas y salpimenta al gusto.
3. En una sartén calentamos un chorrito de aceite de canola Vita y fríe la carne hasta que quede doradita por todos los lados.
4. En otra sartén agregamos un chorrito de aceite de canola Vita y agrega los tomates picados, una pizca de sal y albahaca al gusto.
5. Sofríe todo a fuego medio durante 5 minutos aproximadamente.
6. Añade el pollo y las aceitunas deshuesadas previamente cortadas a láminas.
7. Revuelve dejamos cocinando durante 3-4 minutos más a fuego lento.
8. Incorpora los tallarines y mezcla todo bien en la misma sartén.
9. Sirve y espolvorea un poco de queso parmesano por encima.

CHULETAS DE CERDO GRATINADAS CON ESPINACAS



Tiempo de
preparación

40 minutos



Porciones: 4

Ingredientes

- 4 chuleta de cerdo
- 1 cucharadita jugo de limón
- 1 cucharadita orégano seco, molido
- 1 taza queso manchego rallado
- 3 cucharadas mantequilla
- 1/2 taza champiñón
- 1 taza espinaca
- 2 dientes de ajo picados
- 1/4 taza vino blanco
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Aceite de canola Vita

Procedimiento

1. Vierte el jugo de limón sobre las chuletas y cubre con un poco de orégano molido. Salpimienta.
2. Sella la carne por ambos lados en una sartén con poco aceite canola Vita.
3. Retira del fuego y espolvorea encima el queso manchego.
4. Coloca en una charola para horno, tapa y hornea a 180 °C por 4 minutos o hasta que gratine el queso.
5. Calienta la mantequilla en una olla y añade los champiñones cortados en cuartos, las espinacas, el ajo y el vino.
6. Salpimienta y cocina durante 7 minutos.
7. Sirve las chuletas y acompaña con las espinacas calientes.



LENTEJAS EN PICADILLO PARA TACOS



**Tiempo de
preparación**

30 minutos



**Porciones: 12
tacos**

Ingredientes

- 1 taza de chícharos congelados
- 1 taza de queso fresco
- Salsa y pico de gallo
- 1 aguacate rebanado y pelado
- 12 tortillas de maíz
- 1 cdita. de sal
- 1 hoja de laurel seco
- 1 cdita. de tomillo seco
- Aceite de soya Vita
- 2 papas peladas y cortadas
- 2 zanahorias peladas y picadas finamente
- 8 onzas de caldo de verduras
- 1 lata de salsa de tomate o puré de tomate
- 1 taza de lentejas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla pequeña picada finamente

Procedimiento

1. Saltea el ajo y la cebolla en el aceite de soya Vita durante tres minutos.
2. Agrega las lentejas, salsa de tomate, caldo de verduras, las verduras, el tomillo, la hoja de laurel y la sal.
3. Cubre y deja que se cocine por 20 minutos o hasta que las lentejas estén cocidas.
4. Calienta las tortillas de maíz y agrega 2 o 3 cdas. de picadillo sobre la tortilla.
5. Para terminar, agrega pico de gallo, aguacate, queso fresco y tu salsa favorita.

BISTEC A LA MEXICANA



Tiempo de
preparación

35 minutos



Porciones: 4

Ingredientes

- 4 piezas de bistec en tiras
- 5 jitomates cortados en cubos
- 2 chiles serrano cortados en rodajas
- ½ cebolla fileteada
- 2 cdas. de aceite de canola Vita
- 1 taza de agua
- 1 ½ cubo de pollo

Procedimiento

1. Calienta el aceite de canola Vita en una sartén y fríe la cebolla hasta que esté transparente.
2. Agrega la carne y fríe.
3. Añade el jitomate, el chile y cocina por unos minutos.
4. Agrega el agua, desmorona la porción de cubo de pollo y añade.
5. Mezcla hasta integrar completamente.
6. Sirve acompañando con tortillas.



TACOS DE PESCADO



**Tiempo de
preparación**

45 minutos



**Porciones:6
tacos**

Ingredientes

- 500 gramos de filete de pescado
- 2 tazas de agua mineral o cerveza
- 2 tazas de harina de trigo
- ½ taza de fécula de maíz
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de ajo en polvo
- Aceite canola Vita
- Tortillas de maíz
- 1 aguacate
- 1 trozo de col blanca o morada
- 1 limón
- Salsa al gusto

Procedimiento

1. Corta en tiras el filete de pescado.
2. Sazona con un poco de sal al gusto, una pizca de pimienta negra y ajo en polvo, mezcla y deja reposar por 10 minutos.
3. En un recipiente mezcla la harina de trigo, la fécula de maíz, la sal y un poco de ajo en polvo.
4. Añade el agua mineral o cerveza y mezcla hasta obtener una textura liviana.
5. Pon a calentar suficiente aceite canola Vita en una olla.
6. Pasa las tiras de pescado por la mezcla anterior para rebozarlas.
7. Fríe el pescado por unos segundos o hasta que notes que está dorado.
8. Arma tus tacos de pescado con tus tortillas calientes.
9. Agrega col rallada, unas rebanadas de aguacate y disfruta con una rica salsa.

CHILAQUILES VERDES CON HUEVO



Tiempo de
preparación

30 minutos



Porciones: 4

Ingredientes

- 6 tazas de totopos
- Aceite canola Vita suficiente para freír
- ½ cebolla fileteada
- ½ pechuga cocida y deshebrada
- 1 cda. de soya
- 1L de salsa verde
- 2 chiles serranos en rodajas
- 2 rábanos en rodajas
- ½ taza de cilantro
- ½ taza de crema
- 1 taza de queso doble crema desmoronado
- 4 huevos

Procedimiento

1. Fríe la cebolla en una sartén caliente con aceite canola Vita.
2. Cuando comience a dorar, agrega el pollo y soya.
3. Salpimenta.
4. Prepara los huevos estrellados en otra sartén caliente con aceite vita Canola.
5. Calienta la salsa verde y cuando comience a hervir sirve en tazones con totopos.
6. Añade el pollo, un huevo por tazón, queso, rodajas de chile, crema y cilantro al gusto.
7. Termina con un poco de pimienta encima.



ROLLITOS DE NOPAL



**Tiempo de
preparación**

40 minutos



Porciones: 6

Ingredientes

- 4 tazas de harina de maíz
- 1 taza de harina de trigo,
- Aceite de soya Vita
- 1 cucharadita de polvo para hornear,
- 1 cucharadita de sal
- 6 nopales baby cocidos
- 1 taza de queso adobera, en laminas
- 1/4 tazas de queso fresco, rallado

Procedimiento

1. Agrega la harina de maíz, la harina de trigo, aceite de soya Vita, el polvo para hornear, la sal y el agua en un bowl.
2. Mezcla con las manos hasta obtener una masa húmeda y manejable.
3. Forma unas bolitas un poco más pequeñas que la palma de tus manos y aplana con una prensa de tortillas.
4. Coloca un nopal baby en la orilla, el queso adobera y enrolla como taco.
5. Repite el mismo proceso hasta terminar con la masa.
6. Fríe los rollitos con aceite de soya Vita.
7. Cocina los rollitos de nopal por 3 minutos de cada lado o hasta que la masa esté bien cocida.
8. Monta los rollitos de nopal en un plato, acompaña con salsa roja y espolvorea con queso fresco.

BROCHETAS DE POLLO EN ADOBO



**Tiempo de
preparación**

48 minutos



**Porciones: 4-5
brochetas**

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo medianas
- ½ cebolla
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ½ cucharadita de comino
- Pimienta molida
- Aceite de soya Vita
- Sal

Procedimiento

1. Corta las pechugas en dados tamaño bocado.
2. En un bowl agrega el pollo, pimentón dulce, cúrcuma, ajo en polvo, comino, el jengibre y un chorrito de aceite de soya Vita.
3. Salpimenta.
4. Tapa el bowl con papel film y deja reposar en la nevera durante 30 minutos.
5. Corta la cebolla en trozos de tamaño similar a la carne y comienza a montar las brochetas intercalando un trozo de carne y otro de cebolla.
6. En la sartén precalentada con aceite de soya Vita, fríe las brochetas un par de minutos por cada lado hasta que queden doraditas.
7. Sirve y acompaña con una ensalada al gusto.



PASTEL DE CARNE PICADA



**Tiempo de
preparación**

55 minutos



Porciones: 2

Ingredientes

- ½ kg de carne picada de cerdo o de ternera
- 1 cebolla
- 1 tomate maduro
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 puerro mediano
- Pimienta blanca
- 4 cucharadas de catsup
- Aceite canola Vita
- Sal

Procedimiento

1. Pica las verduras lo más pequeño que puedas.
2. En una sartén pon aceite canola Vita y calientas las verduras a fuego medio hasta que queden tiernas.
3. Mezcla en un bowl grande las verduras bien escurridas junto con la carne picada, la catsup, una pizca de pimienta blanca y otra de sal.
4. Revuelve todo bien hasta formar una mezcla homogénea.
5. Pon la mezcla en un molde de horno rectangular y acomoda hasta que quede lo más compacto posible.
6. Mete el pastel de carne picada en el horno a 180° C, con calor arriba y abajo y cocina durante 30 minutos aproximadamente.
7. Saca el pastel de carne picada del horno y antes de servir, déjalo enfriar a temperatura ambiente



ARROZ CON CARNE PICADA



**Tiempo de
preparación**

40 minutos



Porciones: 2

Ingredientes

- 200 gr de carne picada
- 180 gr de arroz
- 250 gr de tomate triturado
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- Pimienta negra molida
- Aceite de soya Vita
- Sal

Procedimiento

1. Sofríe la cebolla y pimientos picados en una sartén con un poco de aceite de soya Vita.
2. Añade la carne picada, salpimenta y cocina 5 minutos.
3. Vierte el tomate triturado, salpimenta, añade una hoja de laurel y cocina durante 20 minutos.
4. Cuece el arroz en agua hirviendo con sal, los dientes de ajo pelados y una hoja de laurel.
5. Emplata el arroz blanco cocido y la carne picada en salsa de tomate por encima.



FILETE DE PESCADO CON PIPIÁN VERDE



Tiempo de
preparación

50 minutos



Porciones: 4

Ingredientes

- 2 tazas de pepita de calabaza
- ½ taza de ajonjolí
- ½ taza de cacahuete
- 1 rama de canela
- 1 cucharada de comino
- 2 tazas de verdolagas
- 1 taza de cilantro fresco
- 8 tomates verdes
- 3 chiles serranos
- Cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 tazas de caldo de pescado
- Aceite de canola Vita
- 4 filetes de pescado

Procedimiento

1. Asa las pepitas, cacahuates, ajonjolí, canela, y el comino
2. Enfria los ingredientes y reserva.
3. Muele los ingredientes que asaste por partes, primero las pepitas, después los cacahuates, el ajonjolí y las especias. Reserva.
4. Muele el tomate, la cebolla, el ajo, los chiles, las verdolagas, el cilantro y la sal.
5. Calienta una olla a fuego medio y agrega los vegetales.
6. Agrega las semillas y las especias molidas, agrega sal y cocina por 20 minutos, hasta que el pipián cambie de color. Reserva.
7. Calienta una sartén a fuego medio, agrega el aceite de canola Vita y asa el pescado por 10 minutos, sazóna con sal y pimienta.
8. Sirve el pescado con el pipián y decora con pepitas de calabaza y ajonjolí.



TACO DE COLIFLOR



Tiempo de
preparación

40 minutos



Porciones: 4

Ingredientes

- 2 tazas de harina tempura
- 1 taza de agua fría
- ½ coliflor en floretes
- ¼ de taza de harina
- 1 taza de dip de queso cheddar
- 2 cdas. de chile chipotle
- 1 diente de ajo
- ½ kg de tortillas de maíz
- ½ lechuga fileteada
- 1 aguacate en cubos
- ½ cebolla morada picada
- 1 limón
- Aceite de canola Vita
- Sal y pimienta

Procedimiento

1. Combina la harina tempura con el agua.
2. Salpimenta los floretes de coliflor, rebósalos en harina, pásalos por la mezcla de tempura y fríelos con aceite de canola Vita.
3. Licua el dip de queso con el chipotle y el ajo.
4. Forma tacos con la lechuga, la coliflor, el aguacate y la cebolla morada.
5. Finalmente, gotitas de limón y salsa de chipotle.



COLIFLOR AL HORNO



**Tiempo de
preparación**

50 minutos



Porciones: 4

Ingredientes

- 1 coliflor grande
- Ajo en polvo
- Pimentón dulce
- Orégano
- Aceite de canola Vita
- Sal

Procedimiento

1. Coloca la coliflor en ramilletes previamente lavada en una fuente apta para el horno y que disponga de tapa.
2. Agrega una pizca de sal, ajo en polvo al gusto, una cucharadita de pimentón dulce, otra de orégano y un chorrito de aceite de canola Vita y revuelve.
3. Tapa y deja reposar durante 20 minutos.
4. En el horno a una temperatura de 200° C con calor arriba y abajo introduce la coliflor y hornea durante 30-45 minutos.
5. Cuando hayan pasado los primeros 15 minutos, saca la coliflor y revuelve un poco los ramilletes.
6. Vuelve a introducirla en el horno otros 15-25 minutos.
7. Una vez la coliflor queda a tu gusto, disfruta de este plato.



TINGA DE JAMAICA



**Tiempo de
preparación**

60 minutos



Porciones: 4

Ingredientes

- 2 tazas de flor de jamaica
- Agua
- Aceite de soya Vita
- 2 tazas de cebolla, fileteada
- 1 taza de col blanca fileteada
- Sal
- Salsa para tinga
- Tostadas al gusto
- Frijoles refritos al gusto
- Crema al gusto
- Lechuga al gusto
- Aguacate al gusto

Procedimiento

1. Hierve la flor de jamaica en suficiente agua durante 25 minutos.
2. Escurre y reserva.
3. Vierte el aceite de canola Vita en una sartén a temperatura media, saltea las cebollas durante 3 minutos, después agrega la col y la jamaica.
4. Sazona con sal y cocina por 5 minutos más.
5. Vierte la salsa para tinga y cocina durante 10 minutos o hasta que la tinga esté lista.
6. Sirve la tinga de jamaica y acompaña con tostadas, frijoles refritos, crema, lechuga y aguacate.



COCHINITA PIBIL



**Tiempo de
preparación**

90 minutos



Porciones: 6

Ingredientes

- 1 kg de cabeza de lomo de cerdo
- 1 cebolla blanca
- 2 cebollas moradas
- 1 chile habanero deshidratado
- El zumo de 1 naranja
- El zumo de 1 lima
- El zumo de 1 limón
- 80 gr de pulpa de achiote
- 2 cucharadas de vinagre
- Orégano
- Comino molido
- Pimienta negra molida
- Aceite de soya Vita
- Sal

Procedimiento

1. Mezcla en una batidora el jugo de naranja y limón, orégano, comino, aceite de soya Vita, vinagre y pulpa de achiote.
2. Salpimenta la carne y colócala en un recipiente con cebolla picada.
3. Cubre la carne con la salsa de achiote y deja marinar en el refrigerador durante al menos 12 horas.
4. Precalienta el horno a 200°C.
5. Envolver la carne marinada en papel aluminio y hornear durante aproximadamente 1 hora.
6. Mezcla el chile seco con cebolla picada, jugo de limón y sal.
7. Desmenuzar la carne cocida y colócala en una bandeja.
8. Vierte la salsa de achiote y la marinada sobre la carne desmenuzada.
9. Decorar con cebolla morada picada.



SALCHICHAS ENCHIPOTLADAS



Tiempo de
preparación

60 minutos



Porciones: 4

Ingredientes

- ½ kilogramo de salchicha de pavo
- 3 jitomates rojos
- 1 chile chipotle adobado
- 1 cebolla blanca
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 2 cucharadas soperas de aceite de soya Vita
- 1 diente de ajo

Procedimiento

1. Pica las salchichas en rodajas medianas y filetea la cebolla.
2. En una sartén fríe la cebolla con sal y pimienta, después agrega las salchichas.
3. Una vez que los jitomates estén listos, ponlos en la licuadora con un ajo, cebolla y el chile adobado.
4. Sazónalos con sal y pimienta.
5. Licúa.
6. Vierte la mezcla sobre las salchichas que se fríen en la sartén y déjalos en el fuego por 10 minutos.