

RECETARIO



Lum K'inal

ÍNDICE

ACELGAS	4
Sopa de acelgas con papas	5
Torrejas de acelga	6
Omelette con acelgas y jamón	7
Sopa de pollo con acelgas y chayote	8
Acelgas con queso y champiñones	9
Crema de acelgas	10
QUELITES	11
Mole de quelites	12
Tortitas de quelite	13
Sopa de quelites con verduras	14
Crema de quelites y zanahorias	15
Gelatina de tuna y quelites	16
KALE	17
Chips de kale al horno	18
Kale salteado con queso parmesano	19
Tarta de kale	20
Ensalada de atún y kale	21
Calabaza asada con kale	22
ARÚGULA	23
Pasta con arúgula	24
Ensalada de arúgula con arándano y queso de cabra	25
Pesto de arúgula	26
Crema de arúgula	27
Frittata de pasta, arúgula y queso de cabra	28
Ensalada de arúgula con queso mozzarella y vinagreta balsámica	29
Ensalada de mango, aguacate y arúgula	30
Chimichurri de arúgula	31
RÁBANO NEGRO	32
Ensalada de col china y rábano negro	33
Chips de rábano negro	34

BRÓCOLI	35
Crema de brócoli al curry	36
Crepas con brócoli y pollo	37
Pasta con salsa de queso y brócoli	38
Tallarines en salsa de calabaza y brócoli	39
Tortitas de brócoli y zanahoria	40
Brócoli a la mantequilla	41
Brócoli con ajo y limón	42
Crema de brócoli	43
Crema de brócoli con bolitas de papa	44
CALÉNDULA	45
Infusión de té verde con flores de caléndula y naranja	46
Infusión de flores de caléndula y manzanilla frescas	47
Infusión de flores de caléndula y tomillo	48
Infusión de menta y caléndula	49
Infusión de caléndula	50
LAVANDA	51
Hot cakes con limón y lavanda	52
Papas rostizadas con lavanda	53
Pollo a la lavanda	54
Paletas de lavanda y miel	55
Latte de té negro y lavanda	56
MANZANILLA	57
Moon milk de manzanilla	58
Infusión de kiwi y manzanilla	59
Infusión de manzanilla con miel	60
Zumo calmante de manzanilla	61
Panna cotta de manzanilla	62
FUENTES CONSULTADAS	63



PROPIEDADES NUTRICIONALES

Las hojas de las acelgas aportan una gran cantidad de calcio además de la vitamina K, el magnesio y otros minerales que también favorecen la salud de los huesos. Se trata de una buena opción para prevenir la osteoporosis en la edad adulta, y para fomentar el desarrollo y el crecimiento durante la infancia.

SOPA DE ACELGAS CON PAPAS

Ingredientes

- 500 gramos de papa
- 1 manojo de acelga
- 1/2 de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 2 jitomates
- 2 litros de caldo de pollo
- 250 gramos de queso fresco (opcional)
- sal y pimienta



Elaboración

Pela y corta la papa en cubos, colócala en una cacerola, cúbrala con agua fría y cocine a fuego medio. Lleva a ebullición, reduzca el fuego a lento, Pre-cocina durante aproximadamente 10 a 15 minutos, no cocine demasiado, ya que las papas terminarán de cocinarse con el resto de los ingredientes de la sopa.

Mientras cocinas las papas, corta la acelga en macedonia, la cebolla, ajo y jitomate en cubos pequeños.

En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio, agrega la cebolla y cocine hasta que esté transparente, agrega el ajo y continúa cocinando hasta que la cebolla se vea ligeramente dorada.

Agrega el jitomate picado y cocine por 5 minutos más.

Agrega las papas y cocina por 5 minutos más, luego añade el caldo de pollo y las hojas de acelga, condimenta con sal y pimienta, cocine hasta que los vegetales estén tiernos.

Sirva en tazones y cubra con queso.

TORREJAS DE ACELGA

Ingredientes

- 1 manojo de acelgas
- 1 cebolla blanca
- 2 ajos
- 3 huevos
- 30 gr de harina de trigo
- 250gr de queso parmesano rallado
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 750 mililitros de agua potable
- 125 mililitros de aceite



Elaboración:

Coloca las acelgas limpias y desinfectadas en una cacerola con agua hirviendo. Agrega una pizca de sal, deja que las acelgas se suavicen, cuando estén suaves, retíralas del fuego, retírales el agua y déjalas enfriar.

Mientras tanto, pica ajo y cebolla en cubos pequeños, coloca aceite en una sartén a fuego medio una vez caliente, añade la cebolla y el ajo, deja que se sofría hasta que la cebolla se torne transparente.

Por otro lado, agrega la harina, el huevo y el queso en un tazón, junto con una pizca de sal y pimienta, mezcla hasta que todos los ingredientes queden integrados, ahora agrega la cebolla y el ajo, nuevamente mezcla hasta que todo esté integrado (reserva).

Una vez fría, toma la acelga y pícala finamente. Añádela al tazón con los demás ingredientes y mezcla nuevamente.

Vuelve a calentar aceite en otra sartén a fuego medio, una vez caliente, toma con una cuchara grande de la mezcla, ve colocando las cucharadas de torrejas de acelga en el aceite para que se frían, cada dos minutos aproximadamente, dales la vuelta a las torrejas hasta que queden doradas de los lados.

Por ultimo escúrrelas y ya están listas para servir.

OMELETTE CON ACELGAS Y JAMÓN

Ingredientes

- 1 cucharada.
- 1 manojo acelga lavadas, desinfectadas.
- 3 rodajas jamón de pavo.
- 1/4 cucharadita sal con cebolla en polvo.
- 2 cucharadas aceite.
- 12 piezas clara de huevo.
- 1 lata leche evaporada.
- 1 cucharada consomé de pollo en polvo.
- 3/4 taza puré de tomate.
- 1/2 taza agua.
- 1 cucharada fécula de maíz disuelta en 1/4 taza de agua.



Elaboración

Para el relleno, calienta la mantequilla, agrega las acelgas cortadas en macedonia, el jamón picado al igual que la cebolla y la sal; mezcla y cocina 8 minutos o hasta que estén cocidas. Retira del fuego y reserva.

Para cada omelette, calienta 1/2 cucharada de aceite en un sartén y agrega un poco de las claras previamente batidas con el 1/4 de taza de Leche Evaporada y el consomé de pollo en polvo. Cocina 3 minutos a fuego bajo; coloca un poco del relleno en la mitad y con ayuda de un volteador cúbrelo con la mitad de las claras para formar el omelette. Tapa y cocina durante 4 minutos más o hasta que las claras estén cocidas. Repite el procedimiento para obtener las 4 porciones.

Para la salsa, licúa la Leche Evaporada restante con el puré de tomate, el agua, el consomé de pollo en polvo y la fécula de maíz; calienta durante 10 minutos a fuego medio. Sirve los omelettes bañados con la salsa.

SOPA DE POLLO CON ACELGAS Y CHAYOTE

Ingredientes

- 1 cucharada aceite.
- 1/4 pieza cebolla fileteada
- 1 ajo
- 1 manojo de acelga
- 2 tazas puré de tomate
- 2 piezas chile chipotle
- 1 litro agua
- 2 cubos consomé de pollo
- 1 pieza chayote
- 1 pieza pechuga de pollo
- 10 ramitas de cilantro fresco desinfectado
- 2 piezas limón.



Elaboración

Calienta el aceite, fríe la cebolla cortada en cubos pequeños hasta que esté transparente, añade el ajo picado con las acelgas fileteadas y cocina por 2 minutos.

Licúa el puré con el chile chipotle, un poco del agua y el consomé de pollo, vierte sobre las acelgas, agrega el resto del agua con el chayote cortado en cubos y el pollo deshebrado; cocina hasta que hierva.

Sirve con cilantro picado y jugo de limón.

ACELGAS CON QUESO Y CHAMPIÑONES

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 250 gramos de champiñones
- 1 manojo acelga limpias, cortadas en trozos.
- 1 taza de queso manchego rallado
- 1 cubo consomé de pollo en polvo
- 1 lata de media crema (270 gr)



Elaboración.

Calentar el aceite en un sartén, los champiñones rebanados, las acelgas y el cubo de consomé de pollo.

Agrega el queso rallado y la Media Crema, mezcla un poco y deja que se derrita y sirve.

CREMA DE ACELGAS.

Ingredientes

- ½ manojo de acelga lavada y desinfectada
- 1 Lata Leche Evaporada
- 1 Cucharada Consomé de pollo en polvo
- 100 gr de cebolla en cubos pequeños
- 2 Cucharadas Fécula de maíz
- 2 Cucharadas Mantequilla
- 1 Lata de Media Crema (270 gr)



Elaboración.

Licua las acelgas con la Leche Evaporada, el consomé de pollo y la cebolla.

En una cacerola calienta la mantequilla, fríe lo que licuaste y cocina hasta que espese un poco, moviendo constantemente para evitar que se pegue.

Retira del fuego y agrega la Media Crema revuelve hasta que esté integrada.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

En general los quelites proporcionan grandes cantidades de fibra y significativas dosis de vitaminas y minerales. Generalmente tienen mucha vitamina A y C, útiles para una buena cicatrización, entre otros beneficios; fortalecen los vasos sanguíneos y refuerzan el sistema inmune. También contienen minerales como calcio, potasio y hierro, especialmente útiles para un mantener un sistema cardiovascular sano.

MOLE DE QUELITES

Para el pollo

- Agua - 2 litros
- Cebolla - 1 pieza
- Pierna y muslo - 1 kilo partido en piezas.
- Ajo - 2 dientes
- Sal - al gusto
- Habas tiernas con piel - 250 gramos
- Calabazas- 250 gramos

Para el mole

- Agua - 1.5 litros
- Quintoniles - 125 gramos
- Verdolagas - 125 gramos
- Pápalo - 125 gramos
- Chiles serranos - 3 piezas
- Cebolla - 1/4 de pieza
- Ajo - 1 diente
- Epazote - 1 ramita
- Elotes tiernos - 2 piezas.
- Manteca - 1 cucharada



Elaboración.

Ponemos a cocer nuestro pollo en una olla, añadimos el agua, la cebolla, el ajo y sal al gusto. Cuando este cocido reservamos el pollo y caldo por separado.

En el agua del mole, cocinamos los quelites, la cebolla fileteada, los chiles en rodajas, el epazote, el ajo y el elote desgranado, dejamos cocinar hasta que todos los ingredientes tengan una textura suave.

Licuamos lo que acabamos de cocinar, todo debe quedar bien integrado.

En una olla calentamos la manteca, colamos nuestra salsa que licuamos y la freímos en la manteca, bajamos el fuego y dejamos hervir.

Cortamos nuestra calabaza en rodajas y la ponemos a cocer con las habas en un poco de agua con sal, hasta que estén suaves.

A nuestro mole le agregamos el pollo, también añadimos las habas y las calabazas, movemos todo para que se mezcle, añadimos un poco del caldo donde se coció el pollo.

Dejamos cocinar unos minutos.

Servimos una mezcla de pollo, habas y calabacitas.

TORTITAS DE QUELITES

Ingredientes para el caldillo

- 1/4 pieza de cebolla blanca
- 1 cucharita de sal
- 2 piezas de chile pasilla
- 1 diente de ajo
- 3 piezas de jitomate.
-

Ingredientes para las tortitas

- 1/4 cucharita de pimienta negra molida
- 2 piezas de huevo
- 2 manojos de quelites
- 1 taza de aceite.
- 200 gramos de queso Oaxaca
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 pizca de bicarbonato de sodio



Elaboración.

Para preparar las tortitas, hervir los quelites en una olla con agua y una pizca de bicarbonato durante 2 minutos. Escurrir y reservar.

Separar las claras de las yemas. Batir en un tazón las claras con la batidora a punto de turrón. Agregar las yemas y la cucharada de harina y batir, reservar.

Formar tortitas de quelites y colocar una tira de queso en medio del manojito apachurrar bien para compactar.

Enharinar cada manojito y sacudir el exceso, pasar por la mezcla de huevo. Sofreír las tortitas en aceite bien caliente dando vuelta para que se fríen parejo. Colocar en un plato con papel para quitar el exceso de aceite.

Para preparar el caldillo, sofreír en un sartén los jitomates cortados en cuartos, la cebolla fileteada y el ajo picado.

Desvenar los chiles retirando rabo, semillas y venas. Hervir las pieles de los chiles en agua por 5 minutos.

Moler en la licuadora todos los ingredientes sofritos junto con los chiles, añadir a la olla la mezcla molida sin aceite y sazonar con sal y pimienta, cuando empiece a hervir agregar las tortitas de quelites y dejar hervir, servir caliente.

SOPA DE QUELITES CON VERDURAS

Ingredientes

- 1 manojo de quelites
- 1 manojo de espinaca
- Cilantro al gusto
- 2 papas
- 2 chayotes
- 2 zanahorias
- 2 elotes
- Sal y pimienta al gusto
- 6 huevos
- Aceite.



Elaboración.

Se colocan todos los ingredientes ya picados en cubos pequeños, junto con las espinacas fileteadas a excepción de los quelites, se pone al fuego en una olla grande con suficiente agua.

Realiza una tortilla, revuelve los huevos ligeramente, con un las hojas de quelites y cilantro fileteado, está mezcla colócala en un sartén ya previamente caliente con un poco de aceite.

Finalmente revisamos si las verduras ya están cocidas, servimos junto con la tortilla de quelites cortada en cuadros medianos, sirve caliente.

CREMA DE QUELITES Y ZANAHORIAS.

Ingredientes.

- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 ajo finamente picado
- 5 zanahorias lavadas, peladas y cortadas en cubos grandes
- 1 pizca de tomillo seco y molido
- 1 manojo de quelites lavados y desinfectados
- 500 mililitros de fondo claro (caldo de pollo sin sal)
- 500 mililitros de crema para batir
- sal y pimienta al gusto



Elaboración

Funde la primera cucharada de mantequilla en una olla y sofríe el ajo unos minutos, agrega las zanahorias y sofríe por unos minutos más hasta que se doren un poco, espolvorea el tomillo y mezcla.

Añade los quelites, integra y cocina a fuego medio por 5 minutos, aproximadamente.

Licua los ingredientes anteriores con el caldo hasta obtener un líquido terso y homogéneo.

En una cacerola coloca la segunda cucharada de mantequilla derrite y coloca la mezcla previamente licuada, vierte crema para batir, revuelve y aumenta el sabor con sal y pimienta, cocina hasta que la crema hierva y sirve de inmediato.

GELATINA DE TUNA Y QUELITES

Ingredientes

- 250 gramos de azúcar blanca
- 28 gramos de gernetina natural
- 1/2 manojo de quelites
- 1 cucharada de jugo de limón
- 375 mililitros de agua
- 12 piezas de tuna



Desinfectar los quelites, pelar las 12 tunas pero reservar dos, cortar en trozos y licuar.

Agregar poco a poco la gernetina en forma de lluvia sobre 125 mililitros de agua fría. Mezclar levemente y dejar que se hidrate durante 5 minutos.

Colocar en una olla 250 mililitros de agua y el azúcar. Poner a fuego alto hasta que suelte el primer hervor, apagar el fuego. Incorporar la gernetina hidratada, pulpa de la tuna y el jugo de limón moviendo constantemente para incorporar los ingredientes.

Colocar en el fondo del molde unas hojas de quelites y cortar las dos tintas en rodajas, vaciar la mezcla y refrigerar durante 3 horas o hasta que cuaje. (Servir en rebanadas).



PROPIEDADES NUTRICIONALES

Apenas tiene calorías (apenas 45 kcal por cada 100 gramos).

Posee muchos minerales como calcio, hierro, magnesio, potasio y zinc.

Tiene un alto nivel de proteínas y fibra.

Contiene vitaminas C, E, A y K.

En una porción de kale hay 121 miligramos de ácidos grasos omega-3 y 92 miligramos de omega-6.

CHIPS DE KALE AL HORNO

Ingredientes

- 1 manojo de kale
- aceite de oliva o el de tu preferencia
- sal.



Elaboración

Lava y escurre bien las hojas de kale y corta el tallo duro del centro, haz trocitos de las hojas, puedes hacerlo con las manos. Cubre una charola con papel estrella y extiende las hojas de kale, sin encimarse mucho entre ellas.

Condimentando con un poco de sal y untar un poco de aceite de oliva, o si lo prefieres, puedes condimentar con alguna o varias especias.

Precalienta el horno a 180° C, cuando esté caliente, introduce la bandeja en el horno y hornea durante 8 a 9 minutos (aproximadamente).

Cuando retires la bandeja del horno, puedes pasar los chips a una rejilla para que se enfríen y después pasarlos a un recipiente con tapa hermética para intentar mantenerlos crujientes.

KALE SALTEADO CON QUESO PARMESANO.

Ingredientes

- 100 gramos de quínoa
- 300ml de agua o caldo de pollo
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de kale
- 250 gramos de queso parmesano
- aceite de oliva
- sal



Elaboración.

Lava y escurre la quínoa y cuécela en el agua o caldo según las instrucciones del fabricante, normalmente unos 15 a 20 minutos. Reserva.

Lava y escurre el kale, trocéalo y reserva.

Mientras se hace la col pica la cebolla, los dientes de ajo y sofríe en una sartén. Añade el kale y cocina, remueve de vez en cuando hasta que tenga la textura que te guste.

Añade la quínoa, el parmesano cocina hasta que se derrita el queso.

Sirve caliente.

TARTA DE KALE

Ingredientes

- 1/2 cebolla
- 500 gramos de kale
- 2 huevos
- 1/2 taza de crema acida
- sal y pimienta al gusto
- 350 gramos de masa de hojaldre
- aceite el necesario
- 250 gramos de queso parmesano



Elaboración.

Separar los tallos del kale del resto de la hoja y picarlas en trozos pequeños. En un satén con un poco de aceite, cocinar las hojas y la cebolla fileteada por unos 10 minutos aproximadamente.

Mezclar los huevos, crema acida, kale y las cebollas (relleno).

Estirar la masa de hojaldre y colocarla sobre una charola para horno previamente engrasada.

Colocar el relleno sobre la masa y doblar las esquinas.

Agregar el queso parmesano rallado esparcido sobre la tarta.

Hornear a 180°C entre 20 y 35 minutos o hasta que la masa este bien cocinada y dorada.

ENSALADA DE ATÚN: RECETA CON KALE

Ingredientes

- 2 latas de atún
- 3 cucharadas de mayonesa
- media cebolla morada picada finamente
- 250 gramos de granos de elote
- 5 ramas de perejil picado
- 1 manojo de kale
- aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- Galletas horneadas para acompañar



Elaboración

Escurre el líquido de las latas y mezcla el atún con la mayonesa, la cebolla, los granos de elote y el perejil. Salpimienta a tu gusto.

Con el jugo de limón y el aceite de oliva, úsalos para aderezar las hojas de kale al momento de comer y acompaña con galletas saladas horneadas.

CALABAZA ASADA CON KALE.

Ingredientes

- 1 kilogramo de calabaza pelada
- 2 dientes de ajo pelados y picados
- un manojo de perejil picado.
- aceite de oliva
- sal
- 60 gramos de almendras
- 60 gramos de nueces
- 1 manojo de Kale limpio y troceado
- aluminio



Elaboración

Empezamos precalentando el horno a 200°. Engrasamos ligeramente con aceite una charola para horno. Cortamos la calabaza en cubos no demasiado pequeños, los ponemos en la charola. Los untamos de aceite, salamos y la espolvoreamos con el ajo y el perejil.

Lo removemos para que se integre todo, tapamos la bandeja con aluminio y horneamos la calabaza unos 30 o 40 minutos, hasta que la calabaza esté tierna y podamos pincharla fácilmente con un tenedor.

Mientras tanto, ponemos las almendras, las nueces, aceite y sal en un procesador de alimentos o licuadora, lo trituramos todo, tiene quedar una salsa espesa. Cuando la calabaza esté tierna, la retiramos del horno y reducimos la temperatura a 180°. Añadimos el kale y la salsa, lo removemos todo y horneamos de 6 a 8 minutos más, sin tapar, servimos caliente.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

Es una excelente fuente de fibra, vitaminas A, C (para darle fuerza al sistema inmunológico), y K (para la fuerza de los huesos), folatos, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, y manganeso.

PASTA CON ARÚGULA

Ingredientes

- 2 dientes de ajo picados
- Jugo de 3 limones
- 70 mililitros de aceite de oliva
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de sal de mar
- 1 manojo de arúgula
- Paquete de pasta
- Chile seco en polvo



Elaboración:

Poner a cocer la pasta como lo indica el paquete.

En un tazón poner el ajo, jugo de limón, el aceite de oliva, las alcaparras, la mostaza y la sal de mar mezclar hasta incorporar todos los ingredientes, reserva.

Cuando esté la pasta escúrrela, ponle encima la arúgula. Mezcla hasta que se marchiten un poco las hojas. Vacía la mezcla anterior y revuelve.

Prueba y ajusta sazón si es necesario.

Rocía la pasta con chile seco y sirve.

ENSALADA DE ARÚGULA CON ARÁNDANO Y QUESO DE CABRA

Ingredientes

- 3 manojos de arúgula
- 250 gramos de arándano deshidratado
- 120 gramos de queso de cabra desmoronado
- 250 gramos de nuez picada
- 250 gramos de aceite de oliva (aderezo)
- 125 mililitros de jugo de arándano (aderezo)
- 1 cucharada de miel de abeja (aderezo)
- 1 cucharada de vinagre (aderezo)
- sal y pimienta al gusto (aderezo)



Elaboración

Para el aderezo, licúa todos los ingredientes que están marcados como (aderezo).

Mezclar arúgula con el aderezo hasta que quede bien incorporado y agrega el arándano seco, el queso de cabra y la nuez.

PESTO DE ARÚGULA

Ingredientes

- 150 mililitros de aceite de oliva
- ½ manojo de arúgula
- 2 dientes de ajo
- ½ manojo de espinacas
- 85 gramos de piñones
- 120 gramos de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto



Elaboración

Introduzca el aceite de oliva, arúgula, ajo, espinacas, piñones y queso en la licuadora, licue hasta incorporar todos los ingredientes y sazone con sal y pimienta.

CREMA DE ARÚGULA

Ingredientes

- 190 g de Queso Crema
- Media cebolla picada
- 1 manojo de arúgula
- 200 mililitros de leche
- 250 mililitros de leche evaporada
- Medio litro de caldo de pollo
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite



Elaboración

Calentar en un sartén el aceite, agregar la cebolla hasta que se vea transparente agregar la arúgula y sofreír unos minutos.

Licuar la arúgula y la cebolla con el resto de los ingredientes.

Verter la mezcla en una olla, calentar hasta que suelte el hervor y sazonar.

FRITTATA DE PASTA, ARÚGULA Y QUESO DE CABRA

Ingredientes

- 85 gramos de pasta pequeña
- 45 gramos de mantequilla sin sal.
- 20 mililitros de Aceite de oliva
- 1 poro en rebanadas delgadas
- 2 dientes de ajo rallado
- 1 manojo de Arúgula
- 7 huevos
- 80 mililitros de leche
- 80 mililitros de crema para batir
- 100 gramos de queso parmesano rallado
- 115 gramos de queso de cabra en trozos
- 20 gramos de menta finamente picada



Elaboración

Precalentar el horno a 180°C. Cocina la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Colar y colocar en un recipiente sazonar con sal y pimienta.

En un sartén que pueda entrar al horno (que no tenga el mango de plástico), derrite 30 gramos de mantequilla junto con 1 cucharada de aceite de oliva. Añade las rebanadas de poro y sazonar con sal. Cocina, moviendo ocasionalmente, hasta que estén doradas, aproximadamente 12 minutos. Añade el ajo, cocina unos minutos más, añade la arúgula mueve constantemente, hasta que se reduzcan, agrega el poro con la arúgula al recipiente dónde se encuentre la pasta y mezcla muy bien (deja enfriar).

En otro recipiente bate los huevos con la leche, crema para batir, parmesano rallado, queso de cabra y la menta picada, sazonar con sal y pimienta, incorpora está mezcla a la pasta.

En el mismo sartén donde freíste el poro, derrite los otros 15 gramos de mantequilla y una cucharadita de aceite de oliva. Con cuidado vacía la mezcla y distribuye uniformemente los ingredientes. Deja reposar en el fuego hasta que empiece a cuajar de las orillas. Transfiere al horno y hornea hasta que este dorada en la superficie, 25 minutos aproximadamente. Deja enfriar 15 minutos, después corta en 8 rebanadas y sirve.

ENSALADA DE ARÚGULA CON QUESO MOZZARELLA Y VINAGRETA BALSÁMICA

Ingredientes

Ensalada:

- Arúgula desinfectada
- 1 jitomate en gajos o cuadritos
- 100 gramos de almendras.
- 4 rebanadas de queso mozzarella fresco en bastoncitos



Vinagreta:

- 1 cucharada vinagre balsámico
- 2 cucharadas aceite oliva
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Cortar el jitomate en gajos o cuadritos y el queso mozzarella en bastones

Mezclar el vinagre balsámico, aceite de oliva, sal y pimienta en un recipiente hasta que esté bien incorporado (vinagreta).

Mezclar la vinagreta y el arúgula hasta que este toda cubierta.

Colocar en un plato y agregar el jitomate, almendras y queso mozzarella, servir.

ENSALADA DE MANGO, AGUACATE Y ARÚGULA

Ingredientes

- 1 manojo de Arúgula
- 2 mangos grandes pelados y cortados en tiras gruesas
- 2 aguacates grandes pelados y cortados en tiras gruesas
- ½ cebolla morada cortada en rodajas finas
- 1 cucharada de jugo de limón
- Vinagreta de naranja:
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 4 cucharadas de jugo de naranja aproximadamente ½ naranja
- 2 cucharadas de jugo de limón aproximadamente un ½ limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de comino molido
- 5 ramitas de cilantro picado finamente
- 1 pimiento rojo cortado en rodajitas finas
- Sal y pimienta al gusto



Elaboración

Ponga todos los ingredientes para la vinagreta en un frasco pequeño, póngale la tapa y agítela hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.

Remoje las rodajas de cebolla en agua tibia con un poquito de sal y 1 cucharada de jugo de limón durante unos 10 minutos, luego enjuáguelas y seque las cebollas.

Mezcle las hojas de arúgula con la mitad de la vinagreta y póngalas en una ensaladera o plato donde desee servir.

Añada el mango, el aguacate y las rodajas de cebolla a la mezcla de arúgula, chorree el resto del aderezo encima de la ensalada, servir.

CHIMICHURRI DE ARÚGULA

Ingredientes

- ¼ taza de vinagre de vino tinto
- 4 dientes de ajo
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de hojuelas de pimienta rojo (opcional)
- 1 manojo de arúgula
- 70 mililitros de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto



Elaboración

Agregue el vinagre de vino tinto, el ajo, los copos de pimienta rojo, comino y la arúgula a la licuadora mezcle hasta que se forme una pasta.

Con el motor en marcha, agregué lentamente el aceite de oliva hasta que se incorpore. Condimentar con sal y pimienta.

Recomendación: rocíe generosamente en la carne cocida de su elección.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

El rábano negro ayuda a aliviar indigestiones producidas por un exceso de alimentos y favorece la digestión de las comidas muy grasas. Al ayudar al hígado a procesar mejor las grasas, es también un buen aliado para luchar contra el colesterol. La planta es además rica en antioxidantes

ENSALADA DE COL CHINA Y RÁBANO NEGRO

Ingredientes

- 1 col china
- 1 rábano negro
- 2 jitomates en rodajas
- Aceitunas verdes
- Mayonesa
- 250 gramos de queso panela
- Pimienta y sal al gusto
- Aceite de oliva
- Unas gotitas de limón



Elaboración

Lavar y escurrir unas hojas de col, pelar el rábano negro y trocearlo en tiritas muy pequeñas, de esta forma no será tan fuerte.

En un traste mezclar la mayonesa con el queso panela, agregar el rábano y la col rebanada mezclar.

Decorar con las rodajas de jitomate y aceitunas, condimenta con sal y pimienta, un poco de aceite de oliva como también con unas gotitas de limón.

CHIPS DE RÁBANO NEGRO

Ingredientes

- 2 rábanos negros grandes
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- Salsa de Soja
- Sal y pimienta al gusto



Elaboración

Calienta el horno a 220 grados.

En una charola para horno coloca papel estrella o coloca un poco de aceite y distribuye en toda la charola.

Lava y retira la primera piel del rábano.

Corta los rábanos en rodajas finas ponlos en un recipiente. Pon aceite de oliva por encima, después un poco de vinagre balsámico, sal y pimienta al gusto, coloca los rábanos en la charola.

Deja en el horno durante 40 minutos hasta que se dore.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

Vitaminas: es una buena fuente vitamina C, ácido ascórbico, niacina y vitamina A.

Minerales: potasio y menores cantidades de calcio, sodio y magnesio.

CREMA DE BRÓCOLI AL CURRY

Ingredientes

- 1 Lata Leche Evaporada
- 250 mililitros de agua
- 1 brócoli troceado.
- 1 Cubito de consomé de pollo.
- Sal y cebolla en polvo
- 5 gramos de curry en polvo
- 1 cucharada de mantequilla



Elaboración

Licúa la leche evaporada con el agua, el brócoli, el consomé de pollo con un poco de sal, cebolla en polvo y el curry.

Calienta la mantequilla en una olla, vierta la mezcla y calienta durante 8 minutos a fuego bajo o hasta que espese ligeramente.

Sirve caliente.

CREPAS CON BRÓCOLI Y POLLO.

Ingredientes

- 30 gramos de Mantequilla
- 10 gramos de Harina de trigo
- 1 Cubito de Consomé de pollo
- 10 mililitros de salsa tipo inglesa
- 190 gramos de queso crema (190 g)
- 1/2 Cucharadita Jugo de limón
- 1 Paquete de crepas (300 g)
- 1 brócoli troceado y precocido
- 1/2 Pieza de pechuga de pollo cocido y deshebrado



Elaboración

Horno precalentado a 180 °C.

Derrite la mantequilla y agrega la harina, cuando empiece a hervir añade el consomé de pollo en polvo, la salsa tipo inglesa, remueve hasta que espese y agrega la mitad del queso crema.

Aparte, mezcla la Media Crema y el jugo de limón e incorpora a la preparación anterior sin dejar de mover. Rellena las crepas con el brócoli, el pollo y una cucharada de la salsa preparada anteriormente. Enrolla cada crepa y ponlas en un refractario engrasado con mantequilla.

Vierte sobre las crepas la salsa sobrante y añade el resto del queso crema hasta cubrirlas; hornea por 20 minutos.

PASTA CON SALSA DE QUESO Y BRÓCOLI

Ingredientes

- 20 gramos de mantequilla derretida
- 20 gramos de Harina de trigo
- 1 Lata Leche Evaporada
- 250 gramos de queso manchego rallado
- 1 Paquete de Pasta de tu preferencia, cocida y escurrida, (200 gramos aproximadamente)
- 2 Piezas Salchicha de cerdo cortadas en tiritas y sofritas.
- 1 brócoli troceado y cocido.



Elaboración

Mezcla la mantequilla con la harina a fuego medio. Añade poco a poco la Leche Evaporada y el queso tipo manchego. Deja que se cocine sin parar de mover hasta que el queso se haya derretido. Retira del fuego.

En un recipiente mezcla la pasta con la preparación anterior, las salchichas y el brócoli. Sirve caliente.

TALLARINES EN SALSA DE CALABAZA Y BRÓCOLI

Ingredientes

- 1 lata leche evaporada
- 1 lata media crema
- 250 mililitros de agua
- cebolla en polvo
- ajo en polvo
- 1 cubo consomé de pollo.
- 250 gramos de calabaza lavadas y cortadas en rodajas
- 1 brócoli lavado y troceado
- 100 gramos de parmesano rallado
- 1 litro de agua hirviendo
- 1 paquete de pasta tallarines cocidos y escurridos (250 g)



Elaboración

En una olla caliente la Leche Evaporada, la Media Crema, agua, cebolla en polvo, ajo en polvo, consomé de pollo, calabacitas y el brócoli. CocinaCocina por 10 minutos o hasta que las verduras estén cocidas y licua.

Regresa a la olla lo que licuaste.

Baña con la salsa, los tallarines previamente cocidos y escurridos, el queso, Sirve caliente.

TORTITAS DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA

Ingredientes

- 125 gr. de brócoli
- 125 gr. de zanahoria
- 2 huevos
- 30 gr. de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Perejil 7 ramitas
- Sal y Pimienta



Elaboración

Precalentamos el horno a 150°.

Pelamos las zanahorias y las rallamos.

Preparamos una olla con agua hirviendo y blanqueamos las zanahorias durante aproximadamente cinco minutos o hasta que se ablanden. Escurrir y reservar.

Lavamos y cortamos el brócoli en pequeños racimos. Cocinamos en agua hirviendo durante cinco minutos.

Escurrimos y picamos en trozos grandes. Colocamos el brócoli y las zanahorias en una ensaladera. Lavamos, secamos y picamos el perejil y lo añadimos a las verduras.

En otro recipiente batimos los huevos, añadimos sal y pimienta al gusto e incorporamos a la mezcla de verduras y el queso.

Preparamos una bandeja de hornear cubriéndola con papel vegetal.

Calentamos en un sartén una cucharada de aceite de oliva. Con la ayuda de una cuchara, colocamos montoncitos de la mezcla en la sartén y doramos por ambos lados.

Colocamos las tortitas doradas en la bandeja o charola y horneamos durante quince minutos aproximadamente. Servimos caliente.

BRÓCOLI A LA MANTEQUILLA

Ingredientes

- 1 brócoli
- ajo al gusto
- 20 gramos de mantequilla
- 10 mililitros de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto
- queso oaxaca



Elaboración

Lava el brócoli, una vez hecho esto, corta en trozos.

En una cacerola agrega el aceite de oliva y los ajos, calienta a fuego medio para dorarlos ligeramente evitando que se quemen; después agrega la mantequilla.

Agrega los trozos de brócoli y salpimienta a tu gusto; mantén la mezcla en el fuego hasta que el brócoli se ablande, apaga el fuego y coloca el queso Oaxaca encima, sirve.

BRÓCOLI CON AJO Y LIMÓN

Ingredientes

- 1 Brócoli
- 3 dientes de ajo
- 1 Limón
- Sal al gusto
- 15 mililitros de aceite de oliva



Elaboración

Lava el brócoli y córtalo. Ponlo a hervir en una olla con agua. Cocínalo 6-7 minutos (el punto de cocción depende de tu gusto).

Mientras, exprime el limón para obtener el jugo.

En una sartén, con aceite de oliva, cocina el ajo finamente picado. Pasado un minuto, añade al sartén el brócoli y sal al gusto, saltéalo un par de minutos y agrega el jugo de limón. Deje cocinar 2 minutos más y sirve.

CREMA DE BRÓCOLI

Ingredientes

- 1 brócoli cocido
- 1 lata de Leche evaporada
- 125 mililitros de agua
- 1 cubo de consomé de pollo
- Sal y cebolla en polvo
- 10 gramos de fécula de maíz disuelta en 125 mililitros de agua



Elaboración

Licúa el brócoli con la leche evaporada, el agua, el cubo de consomé de pollo, la sal y cebolla en polvo.

Vacía la mezcla en una olla, agrega la fécula disuelta y calienta a fuego medio por 5 minutos o hasta que la crema espese un poco; mueve constantemente para evitar que se pegue, sirve caliente

CREMA DE BRÓCOLI CON BOLITAS DE PAPA

Ingredientes

- 500 Gramos Brócoli
- Media cebolla picada
- 250 mililitros de agua
- 1 lata leche evaporada
- 250 gramos de harina de maíz
- 1 lata de media crema
- 1 cubo de consomé de pollo
- 1 paquete puré de papa (125g)
- 20 gramos de mantequilla



Elaboración

Corta el brócoli dejando pequeños arbolitos, lávalos perfectamente y cuécelos en agua hirviendo; reserva. Calienta la mantequilla, fríe la cebolla, agrega el brócoli y cocina por 5 minutos; reserva.

Licúa la leche evaporada con el brócoli, el agua y el consomé de pollo; cuela, regresa al fuego y cocina por 10 minutos o hasta que espese un poco, moviendo constantemente para evitar que se pegue. Retira del fuego, agrega la media crema, mezcla hasta integrar por completo y reserva.

Prepara puré de papa como indican las instrucciones de la etiqueta. Moja tus manos con agua, toma pequeñas porciones del puré y forma bolitas; pásalas por la harina y fríelas en el aceite caliente hasta que doren ligeramente. Escúrrelas sobre papel absorbente para quitar el exceso de grasa y ofrécelas con la crema de brócoli.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

Tiene un alto contenido de carotenoides, los antioxidantes que ayudan a nuestro organismo en la producción de la vitamina A, muy importante para la salud de nuestra piel.

INFUSIÓN DE TÉ VERDE CON FLORES DE CALÉNDULA Y NARANJA

Ingredientes

- 1 litro de agua
- 1 naranja o mandarina
- 3 flores y hojas frescas de caléndula
- 3 sobrecitos té verde



Colocamos todos los ingredientes en una olla añadimos el agua y colocamos a fuego medio cuando empiece a hervir contamos 20 minutos y retiramos del fuego.

Con ayuda de un colador retiramos todos los ingredientes y reservamos únicamente la infusión podemos tomar la infusión caliente o fría.

INFUSIÓN DE FLORES DE CALÉNDULA Y MANZANILLA FRESCA

Ingredientes

- 20 gramos de flores de caléndula fresca
- 20 gramos de flores de manzanilla fresca
- 1 litro de agua



Elaboración

Colocaremos las flores en una olla junto con el agua, colocamos a fuego medio, cuando comience a hervir contamos 10 minutos, retiramos del fuego, con ayuda de un colador retiramos las flores y reservamos únicamente la infusión, endulzamos con miel o endulzante de su preferencia.

Podemos tomar la infusión caliente o fría.

INFUSIÓN DE FLORES DE CALÉNDULA Y TOMILLO

Ingredientes

- 10 gramos de flores de caléndula
- 1 rama tomillo
- 1 litro de agua

Elaboración

Añadimos en una olla las flores, el tomillo y el agua, colocamos a fuego medio, cuando comience a hervir contamos 10 minutos, retiramos del fuego, filtramos, podemos tomar la infusión fría o caliente, sí se desea endulzar con miel o con endulzante de su preferencia.



INFUSIÓN DE MENTA Y CALÉNDULA

Ingredientes

- 2 litros de agua
- 5 gramos de anís estrella
- 10 gramos de hojas de menta fresca
- 10 gramos de caléndulas
- azúcar al gusto



Elaboración

En una olla agregamos los 2 litros de agua, y los demás ingredientes colocamos a fuego medio, una vez que el agua hierva, contamos 10 minutos y retiramos del fuego.

Filtramos la infusión, podemos tomar la infusión fría o caliente.

INFUSIÓN DE CALÉNDULA

Ingredientes

- 1 litro de agua
- 5 flores de caléndula

Elaboración

Agrega el litro de agua a un recipiente y coloca en el fuego. Añade 5 flores de caléndula, cuando comience a hervir contamos 10 minutos, retiramos del fuego, podemos tomar la infusión fría o caliente.





PROPIEDADES NUTRICIONALES

Tiene propiedades antiinflamatorias que te ayudarán a recuperarte de cualquier lesión, esguince entre otros. Actúa como relajante en el sistema nervioso central, disminuyendo el estrés, la ansiedad y el insomnio. Es antioxidante, por lo que te ayudará a tener una mejor digestión.

HOT CAKES CON LIMÓN Y LAVANDA

Ingredientes

- 100 gramos de harina
- 50 gramos de almendras molidas
- 10 gramos de polvo para hornear
- 25 gramos de azúcar
- 4 flores de lavanda.
- 1 cáscara de limón rallada
- 125 mililitros de leche de almendras (o descremada)
- 1 huevo
- 20 gramos de mantequilla derretida
- Mantequilla o aceite de coco, para freír



Elaboración

Mezclar los ingredientes secos en un tazón grande. Batir lentamente la leche, el huevo y la mantequilla derretida para formar una masa suave y espesa.

Colocar un sartén grande a fuego lento, después agregar una pequeña porción de mantequilla o aceite de coco. Con una cuchara grande colocar la masa en el sartén. Después de que se formen las pequeñas burbujas en los hot cakes, están listos para voltearlos.

Cocinar por un minuto más antes de llevarlos al plato. Servir un poco de miel, y decorar con lavanda y ralladura de limón.

PAPAS ROSTIZADAS CON LAVANDA

Ingredientes

- 1 kilo de papas cambray
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- 6 gramos de mantequilla sin sal
- 5 lavandas secas



Elaboración

Calentar el horno a 200 °C. Mezclar las papas cortadas en 4, el aceite, la sal y la pimienta en una bandeja para hornear forrada con papel aluminio y cocinar, revolviéndolas ocasionalmente, hasta que estén doradas y tiernas, aproximadamente unos 35 minutos.

Mientras tanto, calentar la mantequilla en una cacerola a fuego medio alto; agregar lavanda y cocinar hasta que las flores suelten su aroma, aproximadamente 1 minuto. Verter sobre las papas cocidas y mezclar para combinar; condimentar con sal y pimienta.

POLLO A LA LAVANDA

Ingredientes

- 3 flores de lavanda seca
- 1 limón, ralladura y su jugo
- 2 ramitas de tomillo
- 20 mililitros de aceite de oliva
- 20 mililitros de miel
- 2 piezas de pollo deshuesado y con piel, ya sea de pechuga o pierna
- Sal y pimienta al gusto



Elaboración

Con un mortero moler la lavanda.

En un tazón grande, combinar la lavanda triturada, el aceite, la miel, el tomillo, la ralladura de limón y el jugo. Mezclar bien. Agregar las piezas de pollo y cubrirlo con la mezcla. Dejar marinar durante 30 minutos.

Precalentar el horno a 200 ° C y colocar el pollo espolvoreado con sal y pimienta al gusto. Cocinar el pollo durante 45 minutos y voltear las piezas a la mitad del tiempo. Cocinar el pollo hasta la parte más gruesa de la carne se perfora con un palillo de madera o tenedor y la carne no tenga tonalidades rojas y rosas.

PALETAS DE LAVANDA Y MIEL

Ingredientes

- 250 mililitros de leche entera
- 50 mililitros de miel
- 7 flores de lavanda secas
- 375 mililitros de yogur griego
- Molde de paletas

Elaboración

En una olla pequeña, combinar la leche entera, la miel y las flores de lavanda. Colocar a fuego lento, sin dejar que la leche hierva; revolver ocasionalmente. Retirar del fuego y dejar reposar durante 1 hora o hasta que esté fría.

Colar la mezcla de leche a través de una manta de cielo o colador para eliminar las flores de lavanda y conservar la leche. Revolver el yogurt en la mezcla de leche.

Verter la mezcla en moldes para paletas y congelar durante 5 horas.



LATTE DE TÉ NEGRO Y LAVANDA

Ingredientes

- 1 litro de agua
- 7 flores de lavanda secas
- 1 cucharada de miel
- 60 gramos de té negro
- 250 mililitros de leche de tu elección.

Elaboración

Hervir el agua en una cacerola y agregar las flores de lavanda al agua hirviendo. Revolver constantemente hasta que quede un concentrado de lavanda.

Retirar del fuego y remover las flores. Colocar el concentrado de nuevo en la estufa y agregar la miel. Revolver sobre el calor hasta que la miel se haya disuelto durante 5 minutos. Agregar el té negro y dejarlo durante 5 minutos más.

Espumar la leche con un dispositivo de espuma o licuadora (la leche debe estar caliente) y agregar la mezcla de lavanda y té negro. Cubrir con más leche y espuma.





MANZANILLA

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Las principales propiedades son antiinflamatorias, antialérgicas, antibacterianas y sedantes. Además, posee buenas ventajas digestivas, por lo que se recomienda beber una taza de té de manzanilla después de comer para aliviar dolores, calmar la pesadez y hasta en casos de úlceras o gastritis.

MOON MILK DE MANZANILLA

Ingredientes

- 1/2 taza de agua
- 7 flores de manzanilla
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de miel



Elaboración

En una cacerola pequeña, agrega el agua y las flores de manzanilla, cocina a fuego lento. Apaga el fuego tan pronto como el agua comience a hervir, deja reposar 10 minutos y retira las flores.

Añade la miel, vierte la leche y bate vigorosamente. Calienta hasta que la leche esté a punto de comenzar a hervir, sirve caliente.

INFUSIÓN DE KIWI Y MANZANILLA

Ingredientes

- 600 mililitros de agua
- 2 kiwis pelados
- Miel al gusto
- Flores de manzanilla (4 o 5)



Elaboración

Pelamos los kiwis y los aplastamos como si fuera un puré, le agregamos la miel, (como se oxida coloca unas gotitas de limón), dejar macerar en el congelador por 10 min y después hervir la pasta en el agua, con las flores de manzanilla, sirve caliente

INFUSIÓN DE MANZANILLA CON MIEL

Ingredientes

- 4 ramas con flor de manzanilla fresca
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 2 tazas de agua muy caliente



Elaboración

Vierte el agua caliente en una jarra con las ramas de manzanilla, deje durante 10 minutos, retira la manzanilla y sirva.

ZUMO CALMANTE DE MANZANILLA

Ingredientes

- Ramas de manzanilla con flores de 3-4
- 800 mililitros de agua
- Jengibre 30-40 gramos
- 1 limón en rodajas
- Miel



Elaboración

Colocar el agua en una olla junto con la manzanilla, colocar a fuego medio inmediatamente que comience a hervir dejar por 10 minutos más y retirar del fuego.

Retirar la manzanilla y dejar que se enfríe.

Pelar el jengibre, licuar con la infusión de manzanilla, verter en una jarra de 1 litro que contenga una tercera parte de hielo.

Añadir un par de rodajas de limón y endulzar con miel.

PANNA COTTA DE MANZANILLA

Ingredientes

- 850 mililitros de crema líquida
- 3/4 taza de azúcar
- 1/2 taza de yogur
- 1/2 taza de leche
- 7 gramos de gredina
- 5-7 cucharadas de flores de manzanilla
- Fresas al gusto



Elaboración

En un recipiente mezclar todos los ingredientes excepto la gredina y llevar al fuego para que se haga una infusión con la flor. Lo mejor es ir probando hasta que obtengamos el sabor de la manzanilla deseado, recordando que tal vez este muy dulce ya que el azúcar se siente más cuando está caliente que cuando esta fría (así que no preocuparse por lo dulce). Pasar por un colador para eliminar las flores.

Hidratar la gredina colocándole una cucharada de agua al tiempo, una vez que esta hidratada disolverla colocándole un poco de agua caliente, revolver muy bien hasta que quede perfectamente disuelta y mezclar con la infusión de manzanilla. Una vez lista la mezcla poner en moldes individuales, colocar en el refrigerador hasta que cuaje y servir con rodajas de fresa.

FUENTES CONSULTADAS

Estetic.es (25/11/2016) cinco beneficios de las acelgas (15/04/2020)
www.consalud.es

Mely Martínez (07/08/2018) Sopa de acelgas con papas (15/04/2020)
www.mexicoenmicocina.com

Miriam Hernández Medina (30/08/2019) Receta de Torrejas de Acelga (15/04/2020)
www.recetasgratis.net

Recetas Nestlé (15/04/2020) omelette con acelgas y jamón (15/04/2020)
www.recetasnestle.com.mx

Recetas Nestlé (15/04/2020) sopa de pollo con acelgas y chayote (15/04/2020)
www.recetasnestle.com.mx

Recetas Nestlé (15/04/2020) acelga con queso y champiñones (15/04/2020)
www.recetasnestle.com.mx

Recetas Nestlé (15/04/2020) crema de acelgas (15/04/2020)
www.recetasnestle.com.mx

Restaurante el Tajín (25/07/2018) los quelites, una guía completa: beneficios, variedades, propiedades y usos medicinales (15/04/2020) www.eltajin.com.mx

Argelia Salas (16/08/2020) Receta de mole de quelites (15/04/2020)
www.fianceebodas.com

Sonia Ortiz (12/06/2017) tortitas de quelite (15/04/2020) www.cookandshare.com

Recetas de costa rica (15/04/2020) sopa de quelites con verduras (15/04/2020)
www.recetascostarica.com

Chef Oropeza (15/04/2020) crema de quelites y zanahorias (15/04/2020)
www.stage.cheforopeza.com.mx

Ana Rosa Beltrán del Río (03/11/2019) Gelatina de tuna y quelites (15/04/2020)
www.cocinaycomparte.com

Gabriela Gottau (01/02/2016) Todo sobre el kale propiedades, beneficios y su uso en la cocina (15/04/2020) www.vitonica.com

Gastronomía y cia (15/04/2020) cómo hacer chips de kale al horno (15/04/2020)
www.gastronomiaycia.republica.com

Cocina tu imaginación (01/02/2017) kale salteado von quinoa, queso parmesano y crujiente de pan (15/04/2020) www.cocinatuiimaginacion.com

Citlalli Barberis (15/04/2020) tarta de kale (15/04/2020)
www.saboresdemihuerto.com

Cocina fácil (15/04/2020) ensalada de atún: receta con kale (15/04/2020)
www.cocinafacil.com

María Jose (14/02/2019) calabaza asada con col rizada o kale: deliciosa receta de guarnición vegetariana (15/04/2020) www.directoalpaladar.com

Alimentos saludables (09/01/2017) beneficios de la arúgula (15/04/2020)
www.alimentosaludables.mercola.com

Piloncillo y vainilla (15/04/2020) pasta con arúgula y salsa rápida (15/04/2020)
www.piloncilloyvainilla.com

Lula Martín del Campo (15/04/2020) ensalada de arúgula con arándano y queso de cabra (15/04/2020) www.kiwilimon.com

Vitamix (15/04/2020) pesto de arúgula (15/04/2020) www.vitamix.com

Philadelphia (15/04/2020) crema de arúgula (15/04/2020)
www.philadelphia.com.mx

Sweet Cannela (24/08/2018) fritta de pasta, arúgula y queso de cabra (15/04/2020)
www.directoalaladar.com.mx

Karla Hernández (26/07/2012) ensalada de arúgula con mozzarella y vinagreta (15/04/2020) www.pizcadesabor.com

Layla Pujol (15/04/2020) ensalada de mango, aguacate y rúcula (15/04/2020)
www.laylita.com

Cook for your life (2012) chimichurri de Rúcula (15/04/2020)
www.cookforyourlife.org

Salus (21/08/2017) ¿Por qué es bueno el rábano negro? (15/04/2020) www.salus.es

Cuqui (15/04/2020) Ensalada de col china y rábano negro (15/04/2020)
www.cookpad.com

Canarias C Gourmet periódico digital de gastronomía (15/04/2020) chips de rábano negro www.canariasmgourmet.es

Eco inventos (21/01/2019) beneficios y propiedades del brócoli (15/04/2020)
www.ecoinventos.com

Recetas Nestlé (15/04/2020) crema de brócoli al curry (15/04/2020)
www.recetasnestle.com.mx

Recetas Nestlé (15/04/2020) crepas de brócoli y pollo (15/04/2020)
www.recetasnestle.com.mx

Recetas Nestlé (15/04/2020) pasta con salsa de queso y brócoli (15/04/2020)
www.recetasnestle.com.mx

Recetas Nestlé (15/04/2020) tallarines en salsa de calabaza y brócoli (15/04/2020)
www.recetasnestle.com.mx

Gallina blanca (15/04/2020) tortitas de brócoli y zanahoria (15/04/2020)
www.gallinablanca.es

La villita (2014) brócoli a la mantequilla (15/04/2020)
www.recetario.lavillita.com.mx

Noodle (15/04/2020) Brócoli con ajo y limón (15/04/2020) www.noodle.es

Recetas Nestlé (15/04/2020) crema de brócoli (15/04/2020)
www.recetasnestle.com.mx

Recetas Nestlé (15/04/2020) crema de brócoli con bolitas de papa (15/04/2020)
www.recetasnestle.com.mx

Plantas Medicinales (18/07/2019) La caléndula, sus propiedades, beneficios y cuidados de la planta (15/04/2020) www.ecocosas.com

Jluisaro63 (15/04/2020) infusión de té verde con flores de caléndula a la naranja (15/04/2020) www.cookpad.com

Jluisaro63 (15/04/2020) infusión de flores de caléndula y manzanilla frescas (15/04/2020) www.cookpad.com

Jluiscaro63 (15/04/2020) infusión de flores de caléndula frescas y tomillo (15/04/2020) www.cookpad.com

Que rica vida (15/04/2020) Té de menta y caléndula (15/04/2020) www.quericavida.com

Plantas Medicinales (18/07/2019) beneficios y propiedades de la lavanda (15/04/2020) www.ecocosas.com

Animal Gourmet (15/04/2020) Hot cakes con limón y lavanda (15/04/2020) www.animalgourmet.com

Animal Gourmet (15/04/2020) papas rostizadas con lavanda (15/04/2020) www.animalgourmet.com

Animal Gourmet (15/04/2020) pollo a la lavanda (15/04/2020) www.animalgourmet.com

Animal Gourmet (15/04/2020) paletas de lavanda y miel (15/04/2020) www.animalgourmet.com

El Día (19/02/2018) propiedades y beneficios de la manzanilla para la salud (15/04/2020) www.eldia.com.do

Fuertes con la leche (15/04/2020) Moon milk de manzanilla (15/04/2020) www.fuertesconleche.com

Mica vegan y receta para todos (15/04/2020) infusión de kiwi y manzanilla (15/04/2020) www.cookpad.com

Josseline Melara (22/10/2019) infusión de manzanilla con miel (15/04/2020) www.cocinafacil.com

Kenwood (2019) zumo calmante de manzanilla (15/04/2020) www.kenwoodworld.com

Citlalli Barberis Erenberg (15/04/2020) panna cotta de manzanilla (15/04/2020) www.saboresdemihuerto.com