TLS® SOLUTION

# RECETAS
## PARA ENTRADAS

# CONTENIDO


3 Espárragos con Salsa de Queso Azul

Guacamole de Aguacate y Tomate-Uva

Salsa de Mango y Frijol Negro

Salsa Picante de Yogur y Aguacate

Galletas de Queso de Soya

Calabacitas y Queso Azul

Muhammarah

4 Calabacitas con Queso de Cabra

Tostaditas Picosas de Pita

Salsa Picante de Frijol de Soya y Cilantro

Relleno de Fiesta

Paté de Champiñones

## Espárragos con Salsa de Queso Azul

Para 2 personas

1 taza de espárragos
15 g de queso azul desmenuzado
45 ml de leche evaporada Dash de bajo contenido de grasa
1 cucharada de sal
55 g de queso crema sin grasa

Pon a cocinar los espárragos en una cacerola pequeña con un poco de agua hasta que queden cocidos pero crujientes. Mientras tanto, bate a temperatura baja en otra cacerola el queso crema, la leche y el azúcar hasta que quede homogénea la mezcla. Agrega y revuelve el queso azul y caliéntalo bien. Escurre los espárragos y aderézalos con la salsa.

## Guacamole de Aguacate y Tomate-Uva

Para 2 personas

1 limón amarillo
1 taza de aguacate en cubitos
1 taza de cebolla picada
1 chile jalapeño picado
1 diente de ajo picado
1/2 taza de tomates silvestres
1/4 de taza de hojas de cilantro picadas
Una pizca de sal

Exprime el limón en un tazón de tamaño medio. Quítale la semilla al aguacate y córtalo en cubitos. Pélalo enseguida. Agrega el aguacate al limón exprimido y machácalo, pero deja algunos cubitos sin machacar. Agrega a la mezcla los tomates, la cebolla, el ajo, el cilantro y el chile jalapeño. Tapa el tazón con envoltura de plástico de manera que la envoltura toque la superficie del guacamole. Refrigéralo unas pocas horas antes de servirlo, aunque también puedes servirlo inmediatamente sin refrigerarlo.

## Salsa de Mango y Frijol Negro

Para 8 personas

**1 pimiento morrón amarillo grande picado**
**1/4 de taza de cebolla finamente picada**
**1 mango picado**
**Jugo de 1 limón amarillo**
**2 cucharaditas de perejil**
**1 taza de frijol negro**
**1 taza de tomate de lata con chile verde**
**1/4 de cucharadita de sal**

**Escurre los frijoles y enjuágalos bien. Escurre los tomates y ponlos en un tazón. Combina todos los ingredientes en un tazón; agrégales la sal y el jugo de limón. Pon la salsa en el refrigerador. Sírvela fría.**

## Salsa Picante de Yogur y Aguacate

1 Porción

3/4 de taza de yogur griego natural
1/2 cucharada de sal
1 cucharada de comino
2 cucharadas de cebolla morada
30 ml de jugo de limón
1 taza de chiles jalapeños picados
3 aguacates
1 diente de ajo picado
3 cucharadas de cilantro

Combina todos los ingredientes en un tazón y ya está lista la salsa.

## Galletas de Queso de Soya

Para 4 personas

1 bloque de queso de soya firme
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

Corta el queso de soya en rebanadas de 3 mm. La tarea es fácil con una rebanadora de queso. Fríe bien el queso en el aceite hasta que quede crujiente.

## Calabacitas y Queso Azul

Para 4 personas

2 cucharadas de aceite de oliva
2 calabacitas rebanadas a la mitad
1 diente de ajo finamente picado
1 tomate en cubitos
1/4 de taza de queso azul desmenuzado

Calienta el aceite en una sartén a temperatura entre media y alta. Pon las calabacitas y el ajo en la sartén y tápala. Cocina las calabacitas unos 5 minutos hasta que queden tiernas. Agrega y revuelve el tomate; mantén la cocción hasta calentar por completo. Retira la sartén del calor y espolvoréale el queso. Tapa la sartén y espera a que se ablande el queso antes de servir el platillo.

## Muhammarah

Para 4 personas

1 cucharada de comino
1/2 cucharada de pimienta roja
1/2 cucharada de pimienta negra
1/4 de taza de perejil
1/2 de taza de nueces
2 cucharaditas de vinagre de frambuesas
2 cucharadas de aceite de oliva
2 tazas de pimiento morrón rojo
Sal

Calienta una sartén a temperatura entre media y alta; pon las nueces y dóralas. Apaga el calor para que se enfríe. Pela y despepita el pimiento, y ásalo hasta dejarlo ligeramente ennegrecido. Haz un puré de todos los ingredientes, salvo el perejil, en un procesador de alimentos. Espolvoréale el perejil como aderezo. Sírvelo sobre verduras en rebanadas.

## Calabacitas con Queso de Cabra

Para 4 personas

1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de mantequilla
1 diente de ajo finamente picado
1/4 de taza de echalotes
1/2 cucharadita de hojuelas de chile rojo
1/2 taza de caldo de verduras
2 calabacitas grandes picadas
1/4 de taza de albahaca
70 g de queso de cabra firme
Sal y pimienta al gusto

Calienta el aceite y la mantequilla en una sartén a temperatura media hasta que se derrita la mantequilla. Agrega y revuelve los echalotes y cocínalos unos 5 minutos hasta que queden blandos. Agrega el ajo y las hojuelas de chile rojo y cocina otros 3 minutos. Agrega el caldo y las calabacitas, y cocina unos 4 minutos. Retira la sartén del calor. Sazona el platillo con sal y pimienta y espolvoréale la albahaca y el queso.

## Tostaditas Picosas de Pita

Para 2 personas

Aceite en aerosol sabor mantequilla
7 g de hojuelas de chile rojo
1/4 de cucharada de paprika
2 piezas grandes de pan de pita
1/4 de cucharadita de ajo en polvo

Separa cada pan de pita en dos partes. Rocía la parte áspera con aceite en aerosol. Combina los demás ingredientes y espolvoréalos sobre los panes de pita. Corta cada pita en 8 cuñas. Hornéalas 20 minutos a 300 grados o hasta que queden ligeramente doradas y crujientes.

## Salsa Picante de Frijol de Soya y Cilantro

Para 12 personas

1/4 de cucharada de pimienta negra
230 g de crema agria de bajo contenido de grasa
1 taza de hojas de cilantro
1 pimiento morrón rojo picado
3 cucharadas de mayonesa de bajo contenido de grasa
3 cebollines
60 ml de jugo de limón
2 tazas de frijoles de soya sin cáscara
1 cucharada de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre de vino tinto

Combina todos los ingredientes que no sean secos en un procesador de alimentos. Hazlos puré hasta que quede una mezcla uniforme. Agrega los demás ingredientes y activa el procesador de modo que produzca una mezcla con trocitos.

## Relleno de Fiesta

Para 12 personas

1/2 cucharadita de pimienta negra
2 tazas de perejil
1 pimiento morrón verde grande
7 tazas de apio picado
2 tazas de cebolla picada
12 rebanadas de pan integral multigrano
1 huevo
1 cucharada de aceite de oliva
4 cucharaditas de caldo de pollo
1 cubo de caldo de pollo

Deja el pan a secar en la encimera o ponlo en el horno para ello y luego córtalo en cubitos. Saltea la cebolla, el pimentón y el apio en el aceite hasta que queden blandos. Agrega el perejil y cocínalos un minuto o hasta que todo se ablande. Agrega los aderezos y una cucharada del caldo de pollo. Mezcla las verduras y el pan. Agrega una taza de caldo o de agua, remueve la mezcla y pruébala. Ajusta la sazón a tu gusto. Si lo vas a usar como relleno de pollo, déjalo más bien seco pues absorberá muchos jugos al cocinarse. Agrega 1 huevo a la mezcla. Hornea a 175 grados durante 30 minutos o hasta que esté dorado por arriba.

## Paté de Champiñones

Para 8 personas

28 g de queso crema sin grasa
1/2 cucharada de poro picado y ajo en polvo
1/2 cucharada de pimienta negra
2 tazas de perejil
60 ml de sidra de manzana
2 cucharadas de aceite de oliva
1 calabacita rebanada a lo largo
31/2 tazas de champiñones finamente picados

Cocina el poro y el ajo en polvo en una sartén con el aceite hasta que se ablanden. Agrega los champiñones y sigue cocinando hasta que desparezca el líquido. Pon la mitad de la mezcla de champiñones con el queso crema y la sidra de manzana en un procesador de alimentos. Procésalos hasta obtener una pasta uniforme y combínala con la otra mitad de champiñones y agrega el perejil con sal y pimienta. Sirve la pasta sobre las rebanadas de calabacita cruda.