



**NATURE'S
HEART.**

Veggie
Creamy

Ideal para cocinar
recetas cremosas



transforma tu día
— origen —
vegetal

BASE DE ORIGEN VEGETAL

Sugerencia de uso
Cont. Net. 330 g

Recetario **RECETAS CREMOSAS**

NUEVA



Con toda la
cremosidad y sabor

Recetas 100% Plant Based

Siente lo bueno, de corazón.

ÍNDICE

4 • DESAYUNOS

Chilaquiles en salsa de morita
Espagueti de hot cakes con salsa de nuez

8 • ACOMPAÑAMIENTOS

Dip de aguacate
Salchichas al chipotle con piña
Papas cambray cremosas

14 • ENSALADAS

Ensalada con aderezo de pistache

18 • COMIDAS

Espagueti con salsa de espinaca y nuez
Fetuccini cremoso
Enchiladas tipo suizas
Calabacitas rellenas de rajas
Filete de pescado en salsa de chile ancho
Pollo en salsa de almendra
Pastel azteca de huitlacoche

28 • POSTRES

Paletas de chía con kiwi
Postre cremoso de chocolate
Postre de limón
Plátanos con crema de canela
Tiramisú en vaso Creamy
Cupcakes de limón
Panqué de naranja con betún de chocolate

38 • CONSEJOS Y TIPS

¡Conoce
los **consejos
culinarios,
nutricionales
y tips** de
cada receta
en la página
38!



DESAYUNOS



Chilaquiles EN SALSA DE MORITA

30 minutos

4 porciones

Ingredientes

- 4 chiles morita, sin semillas y remojados en agua caliente
- 2 chiles de árbol, sin semillas y remojados en agua caliente
- 2 dientes de ajo, asados
- ¼ pieza de cebolla, asada
- 1 envase de Veggie Creamy NATURE'S HEART® (330 g)
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de consomé de vegetales, en polvo
- 1 paquete de totopos de maíz (350 g)
- 1 aguacate, rebanado
- ¼ pieza de cebolla morada, fileteada

Preparación

- 1 Licúa los chiles, el ajo, ¼ pieza de cebolla asada, la Veggie Creamy NATURE'S HEART®, el agua y el consomé de vegetales; cuele.
- 2 Calienta lo que licuaste y cocina hasta que espese ligeramente.
- 3 Baña los totopos con la salsa caliente, decora con el aguacate y la cebolla morada; disfruta.

Espagueti DE HOT CAKES CON SALSA DE NUEZ

20 minutos

4 porciones

Ingredientes

- ¾ taza de Origen NATURE'S HEART®
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de harina para hot cakes
- Aceite en aerosol
- 1 envase de Veggie Creamy NATURE'S HEART® (330 g)
- 2 cucharadas de miel de abeja
- ¾ taza de Nuez de Castilla NATURE'S HEART®
- ½ taza de semillas de granada roja

Preparación

- 1 Mezcla el Origen NATURE'S HEART® con el huevo, la esencia de vainilla, el aceite vegetal y la harina para hot cakes. Vierte la mezcla en una mamila de plástico.
- 2 Calienta una sartén, agrega un poco de aceite en aerosol, forma un espiral pequeño con la mezcla de hot cakes; cocina por ambos lados y repite el procedimiento con el resto de la mezcla.
- 3 Licúa la Veggie Creamy NATURE'S HEART®, la miel de abeja y ½ taza de Nuez de Castilla NATURE'S HEART®. Sirve el espagueti en 4 tazones, acompaña con la salsa, decora con el resto de la Nuez de Castilla NATURE'S HEART® y las semillas de granada; disfruta.



¡Conoce
los **consejos
culinarios,
nutricionales
y tips** de
cada receta
en la página
38!



ACOMPañAMIENTOS



Salchichas AL CHIPOTLE CON PIÑA

20 minutos

4 porciones

Dip DE AGUACATE

20 minutos

4 porciones

Ingredientes

- 1 envase de Veggie Creamy NATURE'S HEART® (330 g)
- 2 aguacates, su pulpa
- 1 chile serrano, asado
- 4 ramas de cilantro, desinfectado
- 1 ½ cucharaditas de sal con ajo, en polvo
- 2 limones, su jugo
- 1 bolsa de Veggi Chips NATURE'S HEART®

Preparación

- 1 Licúa la Veggie Creamy NATURE'S HEART®, los aguacates, el chile, el cilantro, la sal con ajo y el jugo de limón.
- 2 Sirve el dip con las Veggi Chips NATURE'S HEART®.
- 3 Disfruta.

Ingredientes

- 1 taza de puré de tomate, natural
- ½ cucharada de consomé de pollo, en polvo
- 3 chiles chipotle adobados
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla, fileteada
- ½ taza de piña miel, cortada en cubos
- 1 paquete de salchichas cocktail (500 g)
- 1 envase de Veggie Creamy NATURE'S HEART® (330 g)
- 1 cucharada de perejil, desinfectado y picado finamente

Preparación

- 1 Licúa el puré de tomate con el consomé y los chiles, reserva. Calienta el aceite y fríe la cebolla hasta que esté transparente, añade la piña, las salchichas y cocina hasta que doren ligeramente.
- 2 Vierte lo que licuaste sobre las salchichas, cocina hasta que hierva ligeramente, añade poco a poco y sin dejar de mover la Veggie Creamy NATURE'S HEART®; cocina por 3 minutos más.
- 3 Decora con el perejil y disfruta.



Papas CAMBRAY CREMOSAS



Ingredientes

- 1 taza de puré de tomate, natural
- ½ cucharada de fécula de maíz
- 3 chiles chipotle adobados
- 1 ½ cucharaditas de sal con cebolla, en polvo
- ¾ taza de agua
- 1 envase de Veggie Creamy NATURE'S HEART® (330 g)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cebolla, fileteada
- 4 tazas de papas cambray, cocidas
- 5 ramas de perejil, desinfectado y picado finamente

Preparación

- 1** Licúa el puré de tomate, la fécula, los chiles, la sal con cebolla, el agua y la Veggie Creamy NATURE'S HEART®.
- 2** Calienta el aceite, añade el ajo con la cebolla y cocina hasta que cambien de color, agrega las papas y cocina hasta que doren ligeramente; vierte lo que licuaste y cocina hasta que espese ligeramente.
- 3** Sirve las papas, decora con el perejil y disfruta.

¡Conoce
los **consejos
culinarios,
nutricionales
y tips** de
cada receta
en la página
38!



ENSALADAS

Ensalada CON ADEREZO DE PISTACHE



Ingredientes

ADEREZO

- 1 envase de Veggie Creamy NATURE'S HEART® (330 g)
- 1 limón, su jugo
- 1 taza de espinacas, desinfectadas
- ½ taza de Pistache NATURE'S HEART®, sin cáscara
- ¾ cucharadita de sal con ajo, en polvo

ENSALADA

- 1 lechuga italiana, desinfectada y troceada
- 2 tazas de espinacas baby, desinfectadas y troceadas
- 1 taza de jitomates cherry, cortados a la mitad
- ½ taza de col morada, fileteada y desinfectada
- 1 naranja, cortada en supremas
- 1 pera, fileteada

Preparación

1

Para el aderezo, licúa la Veggie Creamy NATURE'S HEART® con el jugo de limón, las espinacas, el Pistache NATURE'S HEART® y la sal con ajo.

2

Para la ensalada, mezcla la lechuga, las espinacas, los jitomates, la col, las supremas de naranja y la pera.

3

Baña la ensalada con el aderezo y disfruta.

¡Conoce
los **consejos
culinarios,
nutricionales
y tips** de
cada receta
en la página
38!



COMIDAS



Espagueti CON SALSA DE ESPINACA Y NUEZ

20 minutos
4 porciones

Ingredientes

- 1 envase de Veggie Creamy NATURE'S HEART® (330 g)
- ½ taza de agua
- 1 ½ tazas de espinacas, desinfectadas, cocidas y escurridas
- 6 ramas de perejil, desinfectado
- 1 ½ cucharaditas de sal con cebolla, en polvo
- 1 diente de ajo
- 1 taza de Nuez Pecana NATURE'S HEART®
- 1 paquete de espagueti, cocido y escurrido (200 g)
- ¼ taza de queso tipo parmesano origen vegetal, rallado

Preparación

- 1 Licúa la Veggie Creamy NATURE'S HEART® con el agua, las espinacas, el perejil, la sal con cebolla, el ajo y la Nuez Pecana NATURE'S HEART®.
- 2 En una sartén caliente lo que licuaste, añade el espagueti y cocina hasta que espese ligeramente moviendo constantemente para evitar que se pegue.
- 3 Sirve el espagueti, decora con el queso tipo parmesano y disfruta.

Fetuccini CREMOSO

20 minutos
4 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ¼ pieza de cebolla, finamente picada
- 1 ½ tazas de puré de tomate, natural
- 1 taza de agua
- 3 chiles chipotle adobados
- 1 chile de árbol
- 1 ½ cucharaditas de sal con cebolla, en polvo
- 1 envase de Veggie Creamy NATURE'S HEART® (330 g)
- 1 paquete de fetuccini, cocido y escurrido (220 g)
- ¼ taza de granos de elote amarillo, cocidos
- 8 hojas de albahaca, desinfectadas

Preparación

- 1 Calienta el aceite de oliva, añade el ajo y la cebolla; cocina hasta que cambien de color.
- 2 Licúa el puré, el agua, los chiles, la sal con cebolla y la Veggie Creamy NATURE'S HEART®; vierte lo que licuaste sobre la mezcla anterior, añade el fetuccini y cocina por 4 minutos.
- 3 Sirve y decora con los granos de elote y la albahaca; disfruta.



Calabacitas RELLENAS DE RAJAS



Ingredientes

RAJAS

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cebolla, fileteada
- 1 ½ tazas de rajas de chile poblano
- ½ taza de granos de elote amarillo
- 1 envase de Veggie Creamy NATURE'S HEART® (330 g)
- 1 cucharada de consomé de vegetales, en polvo
- 4 calabazas cortadas a la mitad, cocidas y sin semillas
- 1 paquete de queso tipo gouda origen vegetal, rebanado (220 g)
- 6 ramas de perejil, desinfectado y picado finamente

Horno eléctrico precalentado a 180 °C

Preparación

1

Para las rajas, calienta el aceite y fríe la cebolla hasta que esté transparente, añade las rajas, los granos de elote y cocina por 5 minutos. Agrega la Veggie Creamy NATURE'S HEART®, el consomé y cocina por 2 minutos más.

2

Rellena las calabacitas con la preparación anterior, añade un poco de queso y gratina en el horno eléctrico por 10 minutos.

3

Decora con el perejil y disfruta.



Enchiladas TIPO SUIZAS



Ingredientes

- 1 litro de agua
- 500 g de tomates verdes
- 1 chile serrano
- 2 dientes de ajo
- ¼ pieza de cebolla, mediana
- 1 ½ cucharadas de consomé de vegetales, en polvo
- 1 envase de Veggie Creamy NATURE'S HEART® (330 g)
- 5 ramas de cilantro, desinfectado
- 12 tortillas de maíz, pasadas por aceite caliente
- 1 paquete de queso tipo panela origen vegetal, rallado (400 g)
- ¼ pieza de cebolla morada, fileteada
- Cilantro, desinfectado

Preparación

1

Hierve en el agua los tomates, el chile, el ajo y la cebolla hasta que cambien de color; deja enfriar. Licúa la preparación anterior con el consomé de vegetales, la Veggie Creamy NATURE'S HEART® y 5 ramas de cilantro.

2

Calienta lo que licuaste hasta que hierva y cocina hasta que espese ligeramente, moviendo ocasionalmente.

3

Rellena las tortillas con el queso, baña con la salsa caliente, decora con un poco de cebolla morada y cilantro picado. Disfruta.



Filete DE PESCADO EN SALSA DE CHILE ANCHO

35 minutos

4 porciones

Ingredientes

- 3 chiles anchos, sin semillas y remojados en agua caliente
- 2 chiles morita, sin semillas y remojados en agua caliente
- 1 chile guajillo, sin semillas y remojado en agua caliente
- ¼ pieza de cebolla, asada
- 2 envases de Veggie Creamy NATURE'S HEART® (330 g c/u)
- 1 ½ tazas de agua
- 2 cucharadas de consomé de vegetales, en polvo
- 4 filetes de pescado
- 4 hojas de papel aluminio
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra, molida
- 1 ½ tazas de pimiento morrón rojo, cortado en tiras
- 2 tazas de espinacas baby, desinfectadas

Preparación

- 1 Licúa los chiles con la cebolla, la Veggie Creamy NATURE'S HEART®, el agua y el consomé de vegetales; cuele. Calienta lo que licuaste hasta que espese ligeramente y reserva.
- 2 Coloca cada filete en una hoja de papel aluminio, sazona con sal y pimienta; añade un poco del pimiento y las espinacas.
- 3 Cierra y cocina en una sartén 4 minutos por cada lado a fuego medio; retira el papel aluminio. Sirve con la salsa y disfruta.

Pollo EN SALSA DE ALMENDRAS

35 minutos

4 porciones

Ingredientes

- SALSA**
- 1 ½ tazas de Origen NATURE'S HEART®
 - 1 chile ancho, sin semillas y remojado en agua caliente
 - 1 chipotle, adobado
 - 2 chiles guajillo, sin semillas y remojados en agua caliente
 - 1 ½ tazas de Almendras Rebanadas NATURE'S HEART®
 - ½ cucharada de consomé de vegetales, en polvo
 - 1 cucharadita de sal con ajo, en polvo
 - 1 ½ tazas de agua
 - 1 kg de pechuga de pollo, cortada en tiras
 - 1 cucharada de aceite vegetal
 - 1 ½ cucharaditas de sal cebolla, en polvo

Preparación

- 1 Para la salsa, licúa el Origen NATURE'S HEART® con los chiles, 1 taza de Almendras Rebanadas NATURE'S HEART®, el consomé, la sal con ajo y el agua. Calienta a fuego bajo hasta que espese ligeramente moviendo constantemente.
- 2 Mezcla el pollo con el aceite y la sal con cebolla; calienta una sartén, cocina el pollo hasta que esté cocido.
- 3 Sirve el pollo, baña con la salsa y decora con el resto de las Almendras Rebanadas NATURE'S HEART®; disfruta.



Pastel AZTECA DE HUITLACOICHE

35 minutos
* horneado

6 porciones

Ingredientes

RELLENO

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 chile serrano, picado finamente
- 600 g de huitlacoche, limpio
- 1 ¾ cucharaditas de sal con cebolla, en polvo
- 4 ramas de epazote, desinfectado y picado finamente

SALSA DE ELOTE

- 1 envase de Veggie Creamy NATURE'S HEART® (330 g)
 - 1 ½ cucharadas de consomé de vegetales, en polvo
 - 1 taza de agua
 - 1 ¼ tazas de granos de elote, amarillo
-
- 12 tortillas de maíz, pasadas por aceite caliente
 - 400 g de queso tipo manchego origen vegetal, rallado
 - 2 ramas de perejil, desinfectado y picado finamente

Horno precalentado a 180 °C

Preparación

1

Para el relleno, calienta el aceite y cocina la cebolla hasta que esté transparente, añade el ajo, el chile y cocina por un par de minutos más. Agrega el huitlacoche, la sal con cebolla, el epazote y cocina por 10 minutos más moviendo ocasionalmente.

2

Para la salsa de elote, licúa la Veggie Creamy NATURE'S HEART® con el consomé de vegetales, el agua y los granos de elote; cuele.

3

En un refractario, coloca una capa de salsa, una de tortillas, otra de relleno, una más de queso y otra más de salsa; repite el procedimiento hasta terminar con el resto de los ingredientes. Cubre el refractario con papel aluminio y hornea a 180 °C por 20 minutos, retira el aluminio y hornea por 5 minutos más para que dore ligeramente. Decora con el perejil y disfruta.

¡Conoce
los **consejos
culinarios,
nutricionales
y tips** de
cada receta
en la página
38!



POSTRES





Paletas DE CHÍA CON KIWI

15 minutos * congelación

6 piezas

Ingredientes

- 1 envase de Veggie Creamy NATURE'S HEART® (330 g)
- ¼ taza de agua
- 3 cucharadas de Chía NATURE'S HEART®
- 2 cucharadas de miel de agave
- ½ taza de kiwi, cortado en cubos
- 6 palitos de madera para paletas

Preparación

- 1 Mezcla la Veggie Creamy NATURE'S HEART® con el agua, la Chía NATURE'S HEART® y la miel de agave.
- 2 Distribuye el kiwi en moldes para paletas y rellena con la mezcla anterior; congela hasta que estén firmes.
- 3 Desmolda y disfruta.

Postre CREMOSO DE CHOCOLATE

20 minutos

10 porciones

Ingredientes

BASE

- ½ barra de margarina, derretida (45 g)
- 30 galletas de chocolate con relleno, molidas (300 g)

RELLENO

- 1 envase de queso tipo crema origen vegetal, a temperatura ambiente (227 g)
- 1 envase de Veggie Creamy NATURE'S HEART® (330 g)
- ¼ taza de azúcar glass
- 2 barras de chocolate amargo, fundido (150 g c/u)
- 1 taza de frutos rojos, para decorar
- 2 ramas de menta, desinfectada para decorar

Preparación

- 1 Para la base, mezcla la margarina con las galletas hasta integrar por completo. Coloca un poco de la mezcla anterior en el fondo de vasos pequeños y refrigera durante 15 minutos.
- 2 Para el relleno, bate el queso tipo crema con la Veggie Creamy NATURE'S HEART®, el azúcar y el chocolate amargo hasta integrar por completo.
- 3 Vierte la mezcla anterior en los vasos con la base de galleta, cubre con plástico antiadherente y refrigera por 1 hora. Decora la superficie con los frutos rojos y la menta. Disfruta.





Postre DE LIMÓN

25 minutos
*refrigeración

6 porciones

Ingredientes

- BASE**
- ½ taza de Nuez Pecana NATURE'S HEART®
 - ½ taza de Arándano NATURE'S HEART®
- RELLENO**
- 1 envase de Veggie Creamy NATURE'S HEART® (330 g)
 - ½ taza de yogurt griego natural, sin azúcar y reducido en grasa
 - 1 envase de queso tipo crema origen vegetal, a temperatura ambiente (227 g)
 - ½ taza de jugo de limón
 - 6 frambuesas
 - 6 hojas de menta, desinfectada

Preparación

- 1 Para la base, en un procesador para alimentos añade la Nuez Pecana NATURE'S HEART®, el Arándano NATURE'S HEART® y procesa hasta integrar. En 4 vasos coloca una capa de la mezcla anterior.
- 2 Licúa la Veggie Creamy NATURE'S HEART®, el yogurt, el queso tipo crema y el jugo de limón; distribuye la mezcla en los vasos y refrigera por 30 minutos.
- 3 Decora con las frambuesas y la menta; disfruta.

Plátanos CON CREMA DE CANELA

25 minutos

4 porciones

Ingredientes

- 4 plátanos machos, cortados en bastones
 - Aceite en aerosol
- CREMA DE CANELA**
- 1 envase de Veggie Creamy NATURE'S HEART® (330 g)
 - 2 cucharadas de azúcar
 - ½ cucharada de canela, molida
 - ½ taza de Arándano NATURE'S HEART®

Preparación

- 1 En la canastilla de la freidora de aire, coloca los bastones de plátano sin que encimen, añade unos disparos de aceite en aerosol y cocina a 180 °C de 12 a 14 minutos; a mitad de la cocción y con ayuda de unas pinzas dales la vuelta.
- 2 Para la crema de canela, mezcla la Veggie Creamy NATURE'S HEART®, el azúcar y la canela.
- 3 Sirve los plátanos con la crema de canela y decora con el Arándano NATURE'S HEART®.





Tiramisú EN VASO CREAMY

20 minutos
* refrigeración

4 porciones

Ingredientes

- 1 envase de Veggie Creamy NATURE'S HEART® (330 g)
- 1 envase de queso tipo mascarpone (226 g)
- ½ taza de azúcar
- ½ cucharada de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de Café 100% Puro Soluble NESCAFÉ® CLÁSICO®
- 1½ tazas de agua, caliente
- 25 soletas
- ½ taza de Cacao en Polvo NATURE'S HEART®
- ¼ taza de frambuesas

Preparación

- 1 Mezcla la Veggie Creamy NATURE'S HEART® con el queso, el azúcar y la esencia de vainilla hasta integrar por completo.
- 2 Disuelve el Café 100% Puro Soluble NESCAFÉ® CLÁSICO® en el agua y remoja las soletas en la mezcla anterior conforme las vayas utilizando.
- 3 Cubre el fondo de 4 vasos con una capa de soletas, añade una capa de la mezcla de queso, otra capa de soletas y una más de la mezcla de queso; refrigera por 20 minutos. Decora con el Cacao en Polvo NATURE'S HEART® y las frambuesas; disfruta.

Cupcakes DE LIMÓN

20 minutos
* horneado
* refrigeración

15 piezas

Ingredientes

- 1½ barras de margarina, a temperatura ambiente (90 g c/u)
- ½ taza de azúcar
- 3 huevos
- 1½ tazas de harina de trigo, pasada por un colador
- 1½ cucharaditas de polvo para hornear
- 4 limones, su ralladura
- ½ taza de Origen NATURE'S HEART®
- ½ taza de aceite vegetal
- 15 capacillos

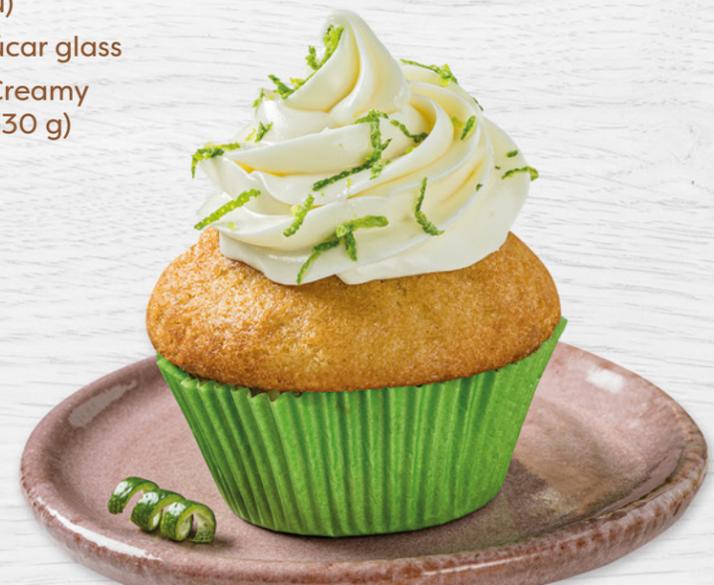
BETÚN

- 2 envases de queso tipo crema origen vegetal , a temperatura ambiente (200 g c/u)
- 3 cucharadas de azúcar glass
- 1 envase de Veggie Creamy NATURE'S HEART® (330 g)
- 15 rodajas de limón

Horno precalentado a 180 °C

Preparación

- 1 Bate la margarina hasta acremar, agrega el azúcar, los huevos uno a uno, la harina, el polvo para hornear, la ralladura de limón, el Origen NATURE'S HEART® y el aceite vegetal.
- 2 Vierte la mezcla en moldes para cupcakes con los capacillos hasta llenar ¾ partes de su capacidad. Hornea a 180 °C de 20 a 25 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio; deja enfriar.
- 3 Para el betún, bate el queso tipo crema origen vegetal, añade el azúcar glass, la Veggie Creamy NATURE'S HEART® y mezcla hasta integrar; refrigera por 30 minutos. Colócalo en una manga para pastelería con duya rizada y decora cada cupcake con el betún y las rodajas de limón. Disfruta.



Panqué DE NARANJA CON BETÚN DE CHOCOLATE

30 minutos
* horneado
* refrigeración

10 porciones

Ingredientes

- 4 claras huevo
- 1 taza de azúcar
- 4 yemas de huevo
- ½ taza de Origen NATURE'S HEART®
- ¼ taza de aceite vegetal
- 3 naranjas, su ralladura
- 1 taza de fécula de maíz, pasada por un colador
- 1 taza de harina de arroz, pasada por un colador
- 1 cucharadita de polvo para hornear

BETÚN

- 1 envase de queso tipo crema origen vegetal, a temperatura ambiente (200 g)
- 1 envase de Veggie Creamy NATURE'S HEART® (330 g)
- 1 barra de chocolate semi amargo, fundido (150 g)
- 1 naranja, cortada en rodajas

Horno precalentado a 180 °C

Preparación

- 1 Bate las claras de huevo con la mitad del azúcar a punto de turrón. Aparte bate las yemas con el Origen NATURE'S HEART®, el aceite, el azúcar restante y la ralladura de naranja; mezcla hasta integrar. Agrega poco a poco la fécula de maíz, la harina de arroz y el polvo para hornear de forma envolvente.
- 2 Vierte en un molde para panqué engrasado y enharinado hasta llenar ¾ partes de su capacidad, hornea a 180 °C de 50 a 55 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio. Deja enfriar y desmolda.
- 3 Para el betún, bate el queso hasta acremar, añade la Veggie Creamy NATURE'S HEART® y el chocolate, refrigera por 20 minutos. Decora el panqué con el betún, las rodajas de naranja y disfruta.

CONSEJOS Y TIPS

DESAYUNOS

Chilaquiles EN SALSA DE MORITA

- **Consejo culinario:** Para evitar la oxidación del aguacate en la mayor medida de lo posible, úntalo con un poco de jugo de limón.
- **Tip:** Puedes sustituir el chile morita por chile pasilla.
- **Consejo nutricional:** Consume aguacate para incrementar el aporte de potasio.

Espagueti DE HOT CAKES CON SALSA DE NUEZ

- **Consejo culinario:** Si no tienes una mamila de plástico puedes usar una bolsa resellable y con ayuda de unas tijeras hacer un corte en una de las esquinas.
- **Tip:** Puedes sustituir la granada roja por mango.
- **Consejo nutricional:** La granada roja aporta vitaminas C, B1 y B2.

Dip DE AGUACATE

- **Consejo culinario:** Para asar el chile, colócalo en una sartén caliente y cocina hasta que la piel se vuelva oscura.
- **Tip:** Puedes sustituir el chile serrano por chile habanero.
- **Consejo nutricional:** Consume aguacate para incrementar la ingesta de vitamina E.

Salchichas AL CHIPOTLE CON PIÑA

- **Consejo culinario:** Puedes agregar chile de árbol a la preparación para incrementar el picor.
- **Tip:** Puedes sustituir el consomé de pollo por consomé de vegetales.
- **Consejo nutricional:** La piña aporta vitamina B1.

Papas CAMBRAY CREMOSAS

- **Consejo culinario:** Al comprar ajos, revisa que tengan la piel seca, lisa y sin manchas oscuras o brotes verdes para asegurar su frescura.
- **Tip:** Puedes sustituir el chile chipotle por chile morita.
- **Consejo nutricional:** La papa contiene carbohidratos que aportan energía.

ENSALADAS

Ensalada CON ADEREZO DE PISTACHE

- **Consejo culinario:** Al comprar espinacas, revisa que las hojas sean de color verde y sin manchas amarillas; ya que esto es señal de sobremaduración.
- **Tip:** Puedes sustituir los jitomates cherry por pimiento rojo.
- **Consejo nutricional:** La naranja aporta vitamina C.

Espagueti CON SALSA DE ESPINACA Y NUEZ

- **Consejo culinario:** Escoge ajo que tenga la cáscara blanca con tonos ligeramente rosados, estos son los que están en un buen punto de maduración.
- **Tip:** Puedes sustituir las espinacas por hojas de albahaca.
- **Consejo nutricional:** Las espinacas aportan ácido fólico.

Fetuccini CREMOSO

- **Consejo culinario:** Para saber que el chile de árbol está en buen estado, revisa que la piel sea de color rojo intenso y uniforme; evita los que tengan manchas oscuras, ya que pueden estar dañados o pasados.
- **Tip:** Puedes sustituir el chile de árbol por chile guajillo.
- **Consejo nutricional:** El consumo de ajo incrementa el aporte de vitamina B6.

Enchiladas TIPO SUIZAS

- **Consejo culinario:** Al hervir los tomates verdes, evita hacerlo por mucho tiempo, ya que esto hará que la salsa se amargue.
- **Tip:** Puedes sustituir el queso panela por flor de calabaza.
- **Consejo nutricional:** El tomate verde aporta antioxidantes.

Calabacitas RELLENAS DE RAJAS

- **Consejo culinario:** Para hacer las rajas de chile, asa los chiles sobre la flama directa de la estufa hasta que estén de color negro, mételos a una bolsa de plástico, reposa por 10 minutos y retira la piel; corta los chiles en rajas.
- **Tip:** Puedes sustituir las calabacitas por jitomates.
- **Consejo nutricional:** El chile poblano aporta fibra.

Filete DE PESCADO EN SALSA DE CHILE ANCHO

Pollo EN SALSA DE ALMENDRA

Pastel AZTECA DE HUITLACOCHÉ

Paletas PALETAS DE CHÍA CON KIVI

Postre CREMOSO DE CHOCOLATE

Consejo culinario: Si compras filetes de pescado congelados, es importante descongelarlos en el refrigerador para evitar la proliferación de bacterias.

- **Tip:** Puedes sustituir el pimiento morrón por cebolla morada.

Consejo nutricional: El pimiento morrón aporta vitamina C.

Consejo culinario: Tuesta ligeramente las Almendras Rebanadas NATURE'S HEART® para incrementar el sabor de la preparación.

- **Tip:** Puedes sustituir el pollo por carne de cerdo.

Consejo nutricional: Consume chile ancho para obtener vitamina A.

Consejo culinario: Al escoger huitlacoche, busca el que tenga color uniforme y oscuro, generalmente negro o gris oscuro; evita los que tienen manchas amarillas o marrones.

- **Tip:** Puedes sustituir el queso tipo manchego por panela.

Consejo nutricional: Consume cebolla para elevar la ingesta de vitamina C.

Consejo culinario: Escoge kiwi que se sienta ligeramente firme, esto es señal de que está en el punto perfecto.

- **Tip:** Puedes sustituir el kiwi por frutos rojos.

Consejo nutricional: El kiwi aporta vitamina C.

Consejo culinario: Puedes fundir el chocolate amargo en el microondas en intervalos de 20 segundos y moviendo entre cada uno.

- **Tip:** Puedes sustituir las galletas de chocolate por galletas de canela.

Consejo nutricional: El chocolate amargo aporta antioxidantes.

Postre DE LIMÓN

Plátanos CON CREMA DE CANELA

Tiramisú EN VASO CREAMY

Cupcakes DE LIMÓN

Panqué DE NARANJA CON BETÚN DE CHOCOLATE

Consejo culinario: Puedes agregar un poco de amaranto a la mezcla de la base.

- **Tip:** Puedes sustituir la Nuez Pecana NATURE'S HEART® por Almendra Rebanada NATURE'S HEART®.

Consejo nutricional: El limón aporta potasio.

Consejo culinario: Puedes agregar un poco de nuez moscada a la preparación.

- **Tip:** Puedes sustituir el plátano macho por camote.

Consejo nutricional: El plátano macho aporta potasio.

Consejo culinario: Recuerda siempre hacer la compra de ingredientes que necesitan refrigeración al final de las compras para evitar que estén el mayor tiempo posible sin refrigeración.

- **Tip:** Puedes cambiar el queso tipo mascarpone por queso tipo crema origen vegetal.

Consejo nutricional: La vainilla aporta potasio.

Consejo culinario: Para conocer la calidad del polvo para hornear de tu alacena, coloca 1 cucharadita en un poco de agua caliente y si se forman burbujas, es señal de que aún funciona.

- **Tip:** Puedes sustituir la ralladura de limón por naranja.

Consejo nutricional: El limón es un alimento que contiene vitamina C.

Consejo culinario: Al sacar la ralladura de cualquier cítrico, no quites la parte blanca, ya que va a amargar tus preparaciones.

- **Tip:** Puedes sustituir la naranja por limón.

Consejo nutricional: La naranja aporta vitamina C.

NUEVA



Para cocinar



Recetas cremosas



Sin azúcar



Libre de lactosa



100% origen vegetal



Para platillos dulces o salados

Realización:
RECETAS NESTLÉ®
Alejandro Issa
Yamel Barrera
Alejandro Antonio
América Navarrete
Andrea Rodríguez

Diseño e Ilustración:
Rajel Sandoval

Edición gastronómica:
Mariana Ortega

Desarrollo y Degustación de Recetas:
Chef Mariana Ortega
Chef Jonathan Núñez
Sub chef Noé Medina
Sub chef Abraham Gómez
Sub chef Ángeles Medina
Sub chef Tania Sánchez

Estilismo de Alimentos:
Mariana Ortega
Platos, etc.

Fotografía:
León Rafael

Publicado y editado por:
Marcas Nestlé S.A. de C.V.

Boulevard Miguel de Cervantes Saavedra
301, PB, Torre Sur, Col. Granada, Del. Miguel
Hidalgo, C.P. 11520, Ciudad de México.

NATURE'S HEART® y sus diseños son marcas registradas, utilizadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits NESTLÉ, S.A., Case Postale 353, 1800, Vevey, Suiza.

Prohibida su reproducción parcial o total.



¡Únete
A NUESTRA COMUNIDAD!

www.naturesheart.com



Nature'sHeart



@natureshearttf