

Recetario Hellmann's

por Narda Lepes



Dedicados a ser la mejor mayonesa



Filet de pescado al horno con costra de arroz yamaní

Ingredientes

2 filets de lenguado o abadejo

2 tazas de arroz yamaní

Media cebolla

1 zucchini chico

1 zanahoria

Medio morrón rojo

Medio morrón amarillo

Medio morrón verde

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de hierbas picadas

(tomillo, perejil, ciboulette y
romero)

1 cucharadita de cúrcuma

2 claras de huevo

Harina común c/n

3 cucharadas de Mayonesa

Hellmann's

Pimienta



PREPARACIÓN



Cocinar el arroz yamaní en abundante agua hasta que el grano este cocido. Colar y dejar enfriar.

Cortar las zanahorias, la cebolla, el zucchini y los morrones en bastoncitos pequeños de 3 cm aproximadamente.

Saltearlos en una sartén caliente con aceite de oliva hasta que tomen un poco de color. Mezclar los vegetales con el arroz, las hierbas, las claras de huevo, la mayonesa Hellmann´s y condimentar con pimienta a gusto.

Cortar el pescado en porciones del tamaño de la espátula que se ha de utilizar y pasar apenas por harina retirando el exceso. Sellar en una sartén bien caliente con aceite de oliva de ambos lados por 1 minuto aproximadamente.

Pasar a una placa para horno y encima colocar la mezcla de arroz yamaní presionando apenas para darle forma a la costra.

Llevar a un horno moderado hasta que dore apenas. Servir con una ensalada verde y Mayonesa Hellmann´s.



Esta comida contribuye con una alimentación saludable:

- De las grasas aportadas, predominan las grasas insaturadas, aquellas más recomendadas.
- Aporta mas del 30% de la recomendación diaria de fibra alimentaria.
- Contribuye a satisfacer la recomendación de consumo de vegetales.

Hablemos de sus ingredientes:

- El pescado aporta principalmente proteínas, hierro y ácidos grasos esenciales Omega 3.
- El aceite de oliva aporta ácidos grasos monoinsaturados (oléico) y vitamina E.
- Los vegetales aportan vitaminas y minerales.
- La mayonesa aporta ácidos grasos poliinsaturados (linoléico) cuya ingesta es esencial y vitamina E.

Crepe soufflé de hierbas

Ingredientes

Para la crepe soufflé

- 4 claras de huevo
- 2 cucharadas de Mayonesa Hellmann´s
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de hierbas picadas

Para el salteado de vegetales

- 1 zucchini
- 1 cebolla chica
- Medio morrón rojo
- Medio morrón amarillo
- Medio morrón verde
- 1 zanahoria
- 6 champiñones
- Repollo rojo y blanco
- Aceite de oliva



PREPARACIÓN

Para el salteado de vegetales

Cortar el zucchini, la zanahoria, la cebolla y los pimientos en bastoncitos finos. Los champignones cortarlos en cuartos y saltearlos rápidamente en una sartén caliente con aceite de oliva.

Para la crepe de hierbas

Batir las claras a nieve. Agregar la mayonesa Hellmann´s en forma envolvente, las hierbas y la harina de igual forma para que la preparación no se baje.

En una sartén al fuego, colocar un poco de aceite y una vez que tomo temperatura, agregar una cucharada de la mezcla dándole forma circular y que quede de un espesor de 1,5 cm aproximadamente. Cocinar a fuego bajo hasta que dore de un lado y darlo vuelta y terminar de cocinar.

Servir con los vegetales salteados y mayonesa Hellmann´s.

Esta comida contribuye con una alimentación saludable:

- De las grasas aportadas, predominan las grasas insaturadas, aquellas más recomendadas.
- Aporta más del 15% de la recomendación diaria de fibra alimentaria.
- Contribuye a satisfacer la recomendación de consumo de vegetales.

Hablemos de sus ingredientes:

La clara de huevo aporta proteínas de buena calidad.

El aceite de oliva aporta ácidos grasos monoinsaturados (oléico) y vitamina E.

Los vegetales aportan vitaminas y minerales.

La mayonesa aporta ácidos grasos poliinsaturados (linoléico) cuya ingesta es esencial y vitamina E.



Quesadilla de hongos, romero y queso

Ingredientes

- 4 tortillas para quesadillas
- 200 g. de mozzarella rallada
- 4 cucharadas de Mayonesa Hellmann's
- 4 portobellos
- ½ cucharadita de romero picado
- 8 champiñones
- 12 tomates cherry
- Aceite de oliva
- Rúcula
- Pimienta



PREPARACIÓN



Procesar el queso con la mayonesa hasta obtener una pasta homogénea. Reservar.

Cortar los hongos en láminas y otros en cuartos. Dorar en la sartén bien caliente con un poco de aceite de oliva sin agregarle nada de sal, ya que de lo contrario largaran el agua y no quedarán crocantes.

En la misma sartén o grill, dorar los tomates cherries cortados al medio.

Untar con la mayonesa de queso las tortillas y colocarles los hongos con un poco de romero picado. Condimentar con pimienta y colocar encima otra tortilla.

Dorar en la sartén o en la parte mas baja del horno a fuego fuerte hasta que doren y el queso se derrita.

Servir con una ensalada de rúcula, tomates cherries grillados y mayonesa Hellmann's.



Esta comida contribuye con una alimentación saludable:

- Aporta un 30% de la recomendación diaria de fibra alimentaria.
- Contribuye a satisfacer la recomendación de consumo de vegetales.

Hablemos de sus ingredientes:

El queso aporta, entre otros nutrientes, proteínas y calcio.

El aceite de oliva aporta ácidos grasos monoinsaturados (oléico) y vitamina E.

Los vegetales aportan vitaminas y minerales.

La mayonesa aporta ácidos grasos poliinsaturados (linoléico) cuya ingesta es esencial y vitamina E.

Flan de ricotta, mayonesa y limón

Ingredientes

Para el flan

- 400 g. de ricotta
- 3 cucharadas de Mayonesa Hellmann´s
- 1 clara de huevo
- Ralladura de un limón
- 1 cucharada de queso rallado
- 2 cucharadas de nueces picadas
- Pimienta

Para el pesto de tomates

- 5 tomates secos
- hidratados en agua tibia
- 3 tomates asados
- 2 tomates frescos
- Albahaca fresca
- 1 cucharada de aceto balsámico
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta



PREPARACIÓN

Para el flan



En un bowl colocar la ricotta, la mayonesa, la clara de huevo, la ralladura de limón, el queso rallado, las nueces y pimienta. Mezclar bien todos los ingredientes.

Colocar la preparación en moldes individuales y llevar a un horno moderado hasta que la superficie dore levemente.

Dejar enfriar muy bien antes de desmoldar.

Para el pesto de tomates

Cortar en trozos pequeños los tomates secos, los frescos y los asados. Mezclar en un bowl y agregar el aceite de oliva, el aceto y la pimienta. Por ultimo las hojas de albahaca fresca.

Desmoldar el flan y servir a temperatura ambiente junto con el pesto de tomates y un poco de mayonesa Hellmann's.



Esta comida contribuye con una alimentación saludable:

- De las grasas aportadas, predominan las grasas insaturadas, aquellas más recomendadas.
- Contribuye a satisfacer la recomendación de consumo de vegetales.

Hablemos de sus ingredientes:

La ricotta aporta, entre otros nutrientes, proteínas y Calcio.

El aceite de oliva aporta ácidos grasos monoinsaturados (oléico) y vitamina E.

El tomate aporta principalmente vitamina C, potasio, fibra alimentaria y licopeno.

La mayonesa aporta ácidos grasos poliinsaturados (linoléico) cuya ingesta es esencial y vitamina E.

Budín de zanahorias, mayonesa y nueces

Ingredientes

- 3 zanahorias
- 2 cucharadas de Mayonesa Hellmann´s
- 1 cucharada de nueces picadas
- 1 huevo
- 1 clara
- 1 cucharada de harina
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de tomillo picado
- ½ cucharada de miel o azúcar
- Pimienta



PREPARACIÓN



Pelar y rallar las zanahorias no muy gruesas. Colocar en un bowl y agregar la mayonesa, las nueces, el huevo y la clara. Mezclar bien.

Ahora agregar los secos: la harina junto con el polvo de hornear, el tomillo y condimentar con pimienta.

Mezclar nuevamente y verter en moldes individuales de silicona o apenas humedecidos con aceite.

Llevar a un horno moderado hasta que crezcan y la superficie se haya dorado levemente. También se puede controlar la cocción introduciendo un palillo de brochete en el centro, siempre que al salir este seco, significa que está cocido.

Dejar enfriar unos minutos y desmoldar con cuidado. Servir con rodajas de carne y mayonesa Hellmann's.

Esta comida contribuye con una alimentación saludable:

- De las grasas aportadas, predominan las grasas insaturadas, aquellas más recomendadas.
- Aporta más del 15% de la recomendación diaria de fibra alimentaria.
- Contribuye a satisfacer la recomendación de consumo de vegetales.

Hablemos de sus ingredientes:

- La carne de pollo aporta principalmente proteínas y hierro.
- La zanahoria aporta betacaroteno, pro-vitamina A.
- Las nueces aportan principalmente ácidos grasos poliinsaturados y vitamina E.
- La mayonesa aporta ácidos grasos poliinsaturados (linoléico) cuya ingesta es esencial y vitamina E.



Pollo con vegetales grillados

Ingredientes

2 Supremas de pollo

1 Choclo

1 Batata

1 Zucchini

1 Zanahoria

Medio morrón rojo

Medio morrón verde

Medio morrón amarillo

1 Cebolla chica

Romero

Tomillo

Orégano

Perejil

Limón 1

Aceite de oliva 2 cucharadas soperas

Mayonesa Hellmann´s 2 cucharadas

soperas





PREPARACIÓN

Para comenzar, picar bien el romero, tomillo, orégano y el perejil, mezclarlo con un poco de aceite de oliva. Reservar.

Limpiar las supremas sacándoles la piel, el hueso y el exceso de grasa.

Colocarlas en un recipiente y condimentar con pimienta, un poco del aceite de hierbas, y el limón en rodajas.

Guardar en la heladera por unos 20 minutos aproximadamente para que los sabores se integren y el pollo quede mas sabroso.

Cortar la zanahoria y la batata en rodajas, si la batata es muy grande cortar las rodajas a la mitad.

Cocinarlas por unos minutos en agua hirviendo hasta que apenas se haya ablandado. Colar y reservar.

No deben estar cocidas del todo, para luego poder grillarlas. De lo contrario se romperían. Si es necesario cortar la cocción con agua helada.

Cortar el choclo y el zucchini en rodajas. La cebolla en cuartos. Y los morrones en rectángulos.

En una sartén bien caliente dorar las supremas de ambos lados, retirarlas y llevarlas a un horno fuerte por 15 minutos. Llevar al horno hasta que estén cocidas.

En una grilla o sartén cocinar todos los vegetales, pincelándolos de ambos lados con el resto del aceite de hierbas y pimienta.

Esta comida contribuye con una alimentación saludable:

- De las grasas aportadas, predominan las grasas insaturadas, aquellas más recomendadas
- Aporta más del 20% de la recomendación diaria de fibra alimentaria
- Contribuye a satisfacer la recomendación de consumo de vegetales

Hablemos de sus ingredientes:

La carne de pollo aporta principalmente proteínas y hierro.

El aceite de oliva aporta ácidos grasos monoinsaturados (oléico) y vitamina E.

Los vegetales aportan vitaminas y minerales.

La mayonesa aporta ácidos grasos poliinsaturados (linoléico) cuya ingesta es esencial y vitamina E.



Ensalada de pasta, jamón y vegetales de estación

Ingredientes

Pasta corta cocida 250 grs.
Jamón cocido natural 150 grs.
Cebolla Roja 2
Lechuga escarola 2 plantas
Rúcula 1 atado
Pepinos 1 grande
Paltas 2
Zanahoria 2 u
Tomates cherries 4
Tomate Perita
Aceite de oliva c/n
Perejil picado 1 cucharada
Mayonesa Hellmann ´s





PREPARACIÓN

Cocinar la pasta en abundante agua hirviendo con sal a gusto. Cortar la cocción en agua helada, colar y reservar.

Pelar y cortar las zanahorias en finas láminas con mandolina o con un cuchillo bien afilado y luego cortar las láminas en tiritas, de ésta manera será más fácil y parejo el corte.

Cortar el pepino bien finito y la cebolla en aros.

Cortar los tomates perita en gajos y los tomates cherries al medio.

Por último cortar las paltas, para que no se oxiden, se pueden rociar con un poco de jugo de limón

Para terminar; en un plato o ensaladera colocar las hojas de lechuga y hojitas de rúcula bien limpias y secas, agregar la pasta con perejil picado, el jamón cortado en tiritas, la zanahoria, los tomates, el pepino, la cebolla y la palta.

Condimentar la ensalada con sal y pimienta. Terminar con una generosa cucharada de mayonesa Hellmann´s.

Esta comida contribuye con una alimentación saludable:

- Ayuda a satisfacer la recomendación de consumo de vegetales.
- Aporta predominantemente ácidos grasos monoinsaturados.

Hablemos de sus ingredientes:

La pasta aporta carbohidratos, importantes por su función de proveedores de energía. El jamón aporta proteínas, importantes por su función en el mantenimiento de los tejidos. El aceite de oliva aporta ácidos grasos monoinsaturados (oléico) y vitamina E. Los vegetales aportan vitaminas y minerales. La mayonesa aporta ácidos grasos poliinsaturados (linoléico) cuya ingesta es esencial y vitamina E.





**Poner lo más rico,
es también poner lo mejor**



Dedicados a ser la mejor mayonesa