

Club Viva Cocina

RECETAS VERANO

SOPAS + ENTRADAS + ENSALADAS + BATIDOS



VIDA | security

CLUB VIVA COCINA

Recetas Verano

Llegó el verano.

*Es tiempo de experimentar
preparaciones frescas
y livianas.*

¡Vamos a disfrutar!

SOPAS

Gazpacho 03

ENTRADAS

Salpicón 04

Causa Rellena a la peruana 05

ENSALADAS

Ensalada estilo Griego 06

Ensalada de Quinoa 07

BATIDOS

Batido Amarillo 08

Batido Verde 09

Gazpacho

4 PERSONAS



INGREDIENTES

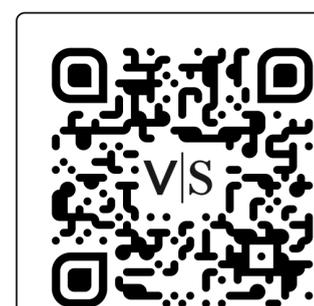


- 4 tomates maduros.
- 1/2 pepino.
- 1/2 morrón verde.
- 1/2 taza de agua.
- 1 diente de ajo.
- Sal y pimienta.
- Vinagre de manzana.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Queso rallado.

PREPARACIÓN

1. Picar en trozos grandes el tomate, el pepino y el morrón.
2. Añadir agua y procesar en la licuadora. Agregar sal, pimienta, vinagre, aceite de oliva y volver a licuar.
3. Pasar la mezcla por un colador y luego servir en pocillos.
4. Finalmente, agregar cuadritos pequeños de pepino y tomate. Añadir queso rallado y un toque de aceite de oliva.

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO



Salpicón

2 PERSONAS



INGREDIENTES

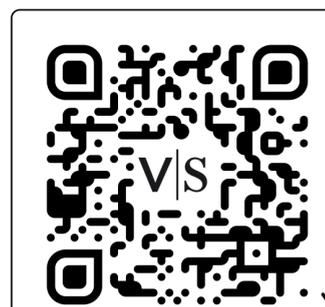


- 1 lechuga.
- 4 zanahorias cocidas.
- 4 papas cocidas.
- Pollo cocido picado (1 taza).
- 2 huevos duros.
- 1 cucharada de mayonesa.
- 1/2 limón exprimido.
- Sal.

PREPARACIÓN

1. Cortar en trozos pequeños la lechuga, zanahoria, las papas, el pollo y los huevos. Vaciar todo en un bol.
2. Añadir mayonesa, jugo de limón, sal y luego revolver.
3. Servir en plato bajo.

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO



Causa

RELLENA A LA PERUANA

2 PERSONAS



INGREDIENTES

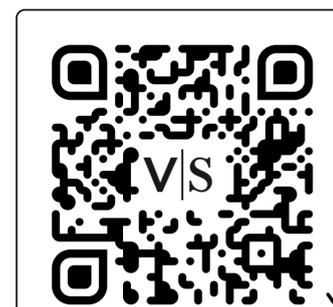


- 5 papas.
- 1 cucharada de pasta de ají amarillo.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Sal y pimienta.
- 1/2 limón exprimido.
- 2 tazas de pollo deshilachado.
- 4 cucharadas de mayonesa.
- 1/4 de cebolla morada en cuadritos.
- Palta en láminas.
- Camarones.
- Ciboulette.

PREPARACIÓN

1. Pelar y cocer las papas. En un bowl hacer un puré con ellas.
2. Agregar pasta de ají amarillo, aceite de oliva, limón exprimido y salpimentar a gusto.
3. Revolver bien toda la mezcla hasta que quede homogénea.
4. En otro bowl añadir, pollo deshilachado, la mayonesa y la cebolla en cuadritos. Revolver.
5. Incorporar el puré dentro de un molde de timbal, luego láminas de palta, agregar una capa de la mezcla de pollo y nuevamente otra de puré.
6. Sacar el molde de timbal y decorar con camarones y ciboulette.

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO



Ensalada

ESTILO GRIEGO

4 PERSONAS



INGREDIENTES

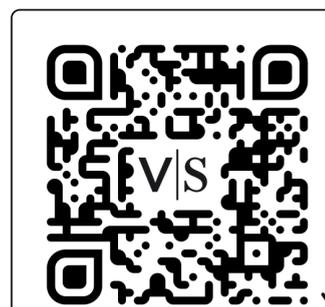


- 100 g de queso de cabra.
- 1 cucharada de orégano.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 200 g de tomates cherry.
- 1 pepino.
- 1/2 cebolla morada.
- Aceitunas negras.
- 1 cucharada de vinagre de manzana.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

1. En un pocillo mezclar el queso de cabra, orégano y el aceite de oliva. Dejar reposar 1 hora.
2. En un bowl agregar tomates cherry en mitades y pepino en rebanadas.
3. Continuar incorporando la cebolla en pluma, aceitunas negras. Luego, añadir la mezcla del pocillo.
4. Agregar vinagre de manzana, otro toque de aceite de oliva, salpimentar a gusto y revolver.
5. Servir en plato bajo.

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO



Ensalada

DE QUINOA

4 PERSONAS



INGREDIENTES

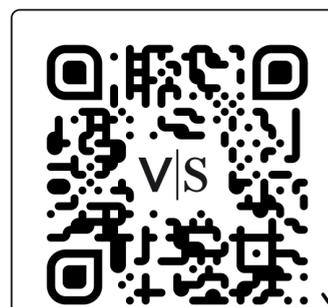


- 2 tazas de mix de lechugas verdes.
- 1 taza de zanahoria rallada.
- 1 taza de zapallo italiano.
- 1 tomate picado en cubo.
- 1 taza de queso en cubos.
- 2 tazas de quinoa cocida.
- 1 palta.
- 1 limón exprimido.
- 1 cucharada de cebollín picado.
- 1 cucharada de queso crema.
- Sal.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

1. En un bowl poner el mix de lechugas verdes.
2. Agregar zanahoria rallada, zapallo italiano, tomates y queso en cubos.
3. Añadir la quinoa cocida y dejar reposar en el refrigerador.
4. En una minipimer agregar una palta, limón exprimido, cebollín picado, queso crema, sal a gusto, aceite de oliva y moler todo.
5. Revolver todo el contenido del bowl y servir en platos bajos.
6. La crema de palta se debe poner sobre la ensalada.

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO



Batidos

AMARILLOS

2 PERSONAS



INGREDIENTES

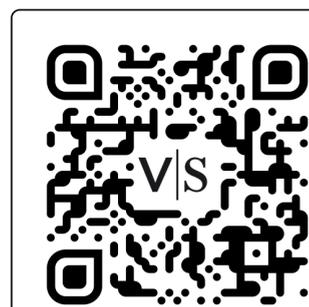


- 1 mango.
- 2 plátanos.
- 1/2 piña.
- 1 taza de leche vegetal.

PREPARACIÓN

1. En una juguera, añadir el mango, 1 plátano y la leche. Triturar unos minutos y vaciar en un vaso.
2. Repetir el mismo procedimiento utilizando leche, piña y plátano.
3. Decorar ambos vasos con una piña en el borde.

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO



Batidos

V E R D E S

2 PERSONAS



INGREDIENTES

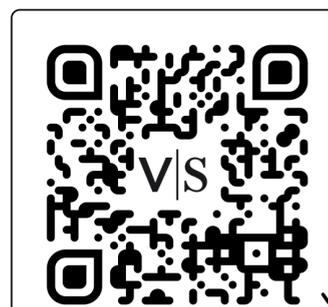


- 1 melón pequeño.
- Menta / hierba buena.
- 1 taza de leche vegetal.
- 1 manzana.
- 2 kiwis.

PREPARACIÓN

1. En una juguera, añadir el melón, la menta y la leche. Triturar unos minutos y vaciar en un vaso.
2. Repetir el mismo procedimiento utilizando la manzana y kiwi.
3. Presentar ambos vasos. El que contiene menta, decorarlo con menta. Y el que tiene kiwi, decorarlo con kiwi.

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO



Club Viva Cocina

*¡Ya tienes lo necesario
para sorprender con
sabores veraniegos!
Frescos. Livianos. Únicos.*

VIDA | security



vidasecurity



vidasecurityoficial



vida_security



vida-security



vida_security