



RECETAS DE COMIDA

ORGANO



OMELETTE OGX

| | |
|--------|-------------------------|
| 2 | Huevos |
| 1 cda | Queso parmesano rallado |
| 1 cda | Aceite de coco |
| 1 cda | Cebolla picada |
| ¼ taza | Champiñones frescos |
| ½ taza | Espinaca |
| | Sal y pimienta |

1. Quiebre 2 huevos en un tazón pequeño. Revuelva suavemente con un tenedor hasta que estén bien batidos. Añada 1 cda. de queso parmesano rallado y sal y pimienta al gusto. Reserve.
2. Caliente 1 cda. de aceite de coco en una sartén antiadherente a fuego medio; cocine y revuelva ¼ de taza de champiñones frescos y 1 cda. de cebolla picada hasta que esté tierna, de 4 a 5 minutos.
3. Añada ½ taza de espinacas; cocine hasta que la espinaca se ablande, de 3 a 4 minutos.
4. Vierta la mezcla de huevos; mueva el sartén para distribuir de manera uniforme la mezcla de huevos. Cocine hasta que los huevos estén medio cocidos, doble el omelette por el medio y luego deje que se termine de cocer, de 5 a 10 minutos.
5. Deslice el omelette sobre un plato.

ENSALADA DE POLLO CON VEGETALES

| | | |
|---|-----------|--|
| | | Manojos de vegetales de hoja verde de su preferencia |
| 1 | | Tomate pequeño |
| 2 | cda | Queso feta o queso de cabra |
| 1 | cda | Aceite de oliva |
| 1 | | Media lima o medio limón |
| 1 | cda | Semillas de girasol o de calabaza |
| 1 | | Pollo asada |
| 3 | rebanadas | Aguacate |
| | | Sal y pimienta |

1. Añada 2 manojos de vegetales de hoja verde de su preferencia en un tazón (espinacas, rúcula, col rizada, etc.)
2. Añada 1 tomate pequeño cortado en trozos.
3. Añada 2 cdas. de queso feta o queso de cabra.
4. Añada 1 pechuga de pollo asada cortada en trozos.
5. Añada 1 cda. de semillas de girasol o de calabaza.
6. Añada 3 rebanadas de aguacate.
7. Agregue con 1 cda. de aceite de oliva y media lima o medio limón.
8. Añada sal y pimienta al gusto.
9. Mezcle bien y sirva.



SALMÓN AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN

- 2 Filetes de salmón
- 3 ramitas Romero
- 1 Limón
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

1. Precaliente el horno a 400 grados F (200 grados C).
2. Corte medio limón y coloque las rodajas en una sola capa en una bandeja para horno. Coloque 2 ramitas de romero y encima los filetes de salmón. Añada sal y pimienta al gusto. Coloque más ramitas de romero y encima las rodajas de limón que quedan. Rocíe con aceite de oliva.
3. Hornee durante 20 minutos en el horno precalentado o hasta que el pescado se desmenuce con un tenedor.





POLLO BALSÁMICO A LA CAPRESE

Para 4 personas

| | | |
|----|-----------|---|
| ½ | taza | Aceite de oliva |
| ¼ | taza | Vinagre balsámico |
| 1 | | Diente de ajo |
| 1½ | cda | Miel |
| 1 | cda | Mostaza Dijon |
| 4 | | Pechugas de pollo deshuesadas y sin piel |
| 4 | rebanadas | Queso mozzarella |
| 4 | rebanadas | Tomate |
| | | Albahaca fresca |

1. Combine ½ taza de aceite de oliva, ¼ de taza de vinagre balsámico, 1 diente de ajo picado, 1 ½ cda. de miel y 1 cda. de mostaza Dijon y vierta sobre 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel. Deje marinar el pollo en el refrigerador durante un mínimo de 2 horas.
2. Caliente la parrilla a fuego medio. Ase las pechugas de pollo durante 4 minutos por un lado. Voltee el pollo, añada dos rebanadas de queso mozzarella y coloque 2 rodajas de tomate encima. Ase durante 4 minutos más o hasta que esté completamente cocido.
3. Retire el pollo de la parrilla una vez que termine de cocinarse. Añada albahaca fresca y rocíe cada pechuga de pollo con la reducción balsámica.
4. ¡Sirva y disfrute!