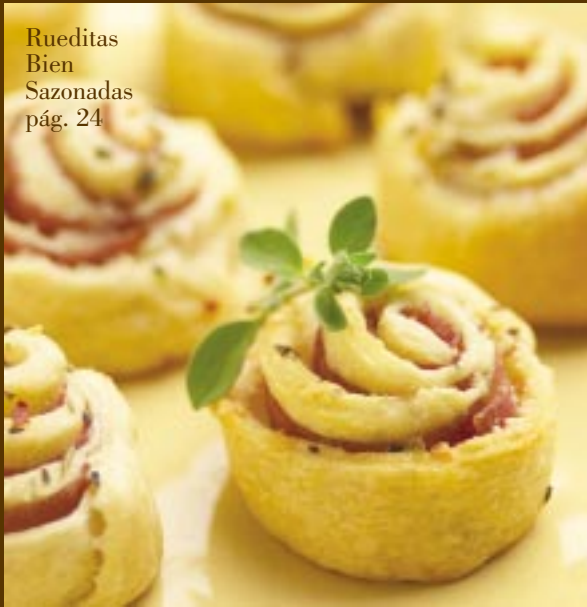


Rueditas  
Bien  
Sazonadas  
pág. 24



## A Taste of Tupperware

La Corporación Tupperware es una compañía multinacional valorizada en \$1.1 billones de dólares y una de las empresas líderes del mundo en ventas directas. A través de la marca Tupperware, ofrece a sus clientes, en más de 100 países, artículos de calidad para preparar, almacenar y servir alimentos. A través de la marca BeautiControl, ofrece productos superiores de belleza, cuidado de la piel y suplementos de nutrición. Sus direcciones, en la Red, son [www.tupperware.com](http://www.tupperware.com) y [www.beauticontrol.com](http://www.beauticontrol.com). Las acciones están listadas en la Bolsa de Valores de Nueva York.

# Tupperware®

©2003 Tupperware Derechos Reservados. Impreso en E.U.A. 2003-472-037 50452

# recetas

A Taste of Tupperware  
VOLUMEN II



Enchocolatado  
pág. 33

# Tupperware®

*Finalmente...un libro de cocina*

simple

simple

El Sabor de Tupperware es tu compañero de cocina, ofreciéndote un plan de comidas, lista del mercado y recetas. Usa ingredientes frescos, añade una simple solución Tupperware, ¡y da rienda suelta a tu apetito e imaginación!

Esto es sólo una probadita de lo que es una fiesta El Sabor de Tupperware, una experiencia que te transporta al corazón del mundo *gourmet*. Aspira, vive y saborea la emoción de saber más de tus amigos, familiares y de tu propia alma de *chef*. ¡Reserva tu fiesta, hoy mismo, y descubre por qué no hay sobrantes en estas fiestas!

útil

útil

y divertido

divertido

# Índice

PLAN MENSUAL .....	5
LISTA DE COMPRAS .....	6
<b>GRATA COMPAÑÍA</b>	
Albóndigas .....	7
Asado Especial de Res .....	8
Hamburguesas Rellenas .....	8
Carne Molida Básica .....	9
Pastel de Pasta .....	9
Pimientos Rellenos Calientes .....	10
Macarrones Cremosos con Queso .....	10
Tarta Cremosa de Plátano .....	11
Ensalada Picante de Atún .....	11
Panqueques de Papa .....	12
Cacerola de Atún estilo Sureño .....	12
Lomito Stroganoff .....	13
Cuadritos de Frambuesa .....	13
Cuadritos de Maíz .....	13
<b>GUSTO SENSACIONAL</b>	
Empanadas .....	14
Tiritas de Lomo Fino .....	14
Pollo Salteado Tex-Mex .....	15
Salteadito Teriyaki .....	15
Cerdo con Mojo sobre Arroz .....	16
Pollo Relleno a la Italiana .....	16
Cacerola de Pollo estilo Sureño .....	17
Rollitos de Pollo .....	17
Pollo Asado al Ajillo .....	18
Puré de Papas Especial .....	18
Sensación de Pollo .....	19
Pretzel de Pollo .....	19
Papas Asadas .....	19
Chicharrón Suave de Pollo .....	20
Pollo Estilo Isleño .....	20
Emparedados Mesquite de Cerdo .....	21
Pasta Alfredo .....	21
Pollo con Salsa Picante Cajún .....	22
Granola Dulce .....	22
<b>ENTRETENIENDO</b>	
Sombreros de Papa .....	23
Postre de Fideos .....	23
Dip Chipotle del Sudoeste .....	24
Rueditas Bien Sazonadas .....	24
Palomitas Encaneladas de Maíz .....	24
Aritos de Cebolla al Horno .....	25

Tostada Francesa estilo Noni .....	25
Mini-Omelets .....	26
Super Ensalada .....	26
Crostini de Queso .....	27
Galletas Endulzadas .....	27
Dip Aloha .....	27
Alitas de Pollo que Vuelan .....	28
Hojuelas de Tortilla con Canela .....	28
Salsa de Frutas .....	29
Simplemente Salsa .....	29
Pastel de Espinaca .....	29
Dip de Alcachofa para Fiestas .....	30
Champiñones Rellenos .....	30
Dip Caliente de Chili .....	30
Piqueo con Sazón de Hierbas .....	30
Bollitos de Blue Cheese .....	31
Bizcocho Fácil de Calabaza .....	31
Bollitos de Espinaca .....	31
Dip de Frijoles y Queso .....	32
Panecillos para Acompañar .....	32
Vegetales Rellenos .....	32
<b>EXQUISITOS POSTRES</b>	
Enchocolatado .....	33
Sorpresitas de Galletas .....	33
Tarta en tu Honor .....	34
Cobbler Profundo .....	34
Brownie Sorpresa .....	35
Cuadritos de Chocolate Cremoso y Toffee .....	35
Bolitas de Mantequilla de Maní y chocolate .....	36
Kekito de Chocolate con Chocolate .....	36
Cubierta de Chocolate .....	37
Galletas de Chocolate y Caramelo .....	37
Barritas Tentación .....	38
Trufas de Chocolate .....	38
Tarta de Limón .....	39
Tarta Cremosa de Cerezas .....	39
Tarta de Grageas de Chocolate .....	40
Brownies Especiales .....	40
Mi Pastel de Queso Favorito .....	41
<b>IDEAS PARA REGALOS</b> .....	
<b>CONSEJOS PARA FIESTAS</b> .....	
<b>ÍNDICE</b> .....	

## planificador mensual

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
<b>Domingo</b>	Asado Especial, Puré de Papas y Maíz, pág. 8 y 18	Pimientos Rellenos Calientes y Super Ensalada, pág. 10 y 26	Pastel de Pasta con Super Ensalada y Panecillos para Acompañar, pág. 9, 26 y 32	Pollo Relleno, a la Italiana, Risotto y Vegetales Mixtos pág. 16
<b>Lunes</b>	Macarrones con Queso y Habichuelas/Vainitas, pág. 10	Albóndigas Tex-Mex con Papa y Maíz pág. 7 y 23	Rollitos de Pollo con Panqueques de Papa y Queso, pág. 12 y 17	Pollo Picante con Salsa Blanca, Papas Asadas y Brécol, pág. 22
<b>Martes</b>	Cerdo con Mojo sobre Arroz, pág. 16	Emparedados estilo "Sub" de Albóndigas y Super Ensalada, pág. 7 y 26	Lomito Stroganoff con Super Ensalada, pág. 13 y 26	Salteadito Teriyaki de Cerdo, Arroz Blanco, Recocado, pág. 15
<b>Miércoles</b>	Cacerola de Pollo Estilo Sureño, Arroz Blanco, pág. 17	Empanadas de Pollo con Arroz Español, pág. 14	Pretzel de Pollo con Macarrones Cremosos de Queso, pág. 10 y 19	Empanadas de Carne sobre Arroz Blanco, pág. 14
<b>Jueves</b>	Tiritas de Lomo Fino sobre Arroz con Ajo y Habichuelas, pág. 14	Cerdo, Estilo Isleño, con Arvejiña China, pág. 20	Pollo Salteado Tex-Mex con Arroz, Estilo Español, pág. 15	Pastel de Carne con Papa y Cuadritos de Maíz, 7, 13 y 23
<b>Viernes</b>	Sensación de Pollo con Puré de Papas y Maíz, pág. 18 y 19	Hamburguesas Rellenas con Aros de Cebolla al Horno, pág. 8 y 25	Emparedados de Cerdo Mezquite, Frijoles al Horno y Ensalada de Col, pág. 21	Chicharrones de Pollo con Tater Tots y Vainitas pág. 20
<b>Sábado</b>	Pasta Alfredo con Mariscos, Panecillos para Acompañar y Ensalada, pág. 21, 26 y 32	Pollo Asado Estilo Cajún con Panecillos de Maíz, Vegetales Surtidos, pág. 13 y 18	Cacerola de Atún, Estilo Sureño y Super Ensalada pág. 12 y 26	Pastel de Pasta con Pollo, Panecillos y Super Ensalada, pág. 9, 26 y 32

# lista de compras

## semana ①

### Pescado, Res, Aves

- 1 libra de asado *London broil*
- 4 chuletas de cerdo de (4 oz.), deshuesadas
- 1 libra de gambas, cocidas
- 8 pechugas de pollo (4 oz.), deshuesadas, sin piel (2 lbs. total)
- 4 pechugas de pollo (4 oz.), deshuesadas con piel (1 lb. total)
- 1 libra de bistec

### Vegetales

- 10 lbs. de papas rojas
- 8 oz. de hongos en rebanadas
- 2 limas
- 1 bolsa de (3 lb.) de cebollas amarillas
- 1 cabeza de ajo
- 1 bolsa de lechuga para ensalada

### Productos Congelados

- paquete de 16 oz. mezcla *stir-fry* de pimientos
- paquete de 16 oz. vainitas
- paquete de 16 oz. maíz
- paquete de 10 oz. brécol

### Productos Secos

- caja 8 oz. macarrones de cocido
- caja 10 oz. arroz con sabor de mantequilla y ajo
- bolsa 16 oz. arroz blanco
- caja 10 oz. arroz Español
- caja 8 oz. de tu pasta favorita
- lata 10<sup>1</sup>/<sub>2</sub> oz. crema de hongos
- lata 10 oz. jugo de hongos
- lata 15 oz. frijoles negros
- lata 10 oz. tomates con cebolla y pimientos chili

### Comestibles

- pte. 10 de tortillas de maíz
- 1 lb. mantequilla
- 2 ptes. (5-6 oz.) queso Parmesano rallado
- 8 oz. de queso Mexicano rallado
- salsa Worcestershire
- 4 oz. de queso de cabra u otro queso para untar
- 16 oz. de queso procesado bajo en grasa
- 1 tubo de masa refrigerada para panecillos
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- Mostaza Dijon
- Mostaza amarilla
- 8 oz. "half & half" sin grasa
- 2 ptes. (8 oz.) queso Neufchatel
- 1 envase tomates cerezos (opcional)
- Pan baguette (opcional)

## semana ②

### Pescado, Res, Aves

- 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub> lbs. carne molida, extra magra
- 4 chuletas de cerdo (4 oz.) deshuesadas
- 4 pechugas de pollo (4 oz.), deshuesadas y sin piel
- 1 pollo para asar de (3<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-4 lb.)

### Vegetales

- Papas de la Semana 1
- 4 pimientos (cualquier color)
- 1 bolsa (1 lb.) de puré de papa instantáneo
- 1 bolsa de lechuga
- Cebollas de la Semana 1
- 1 cebolla blanca extra grande
- Ajo de la Semana 1
- 3 pimientos (cualquier color)

### Productos Congelados

- paquete de 10 masitas para empanada
- paquete de 16 oz. de maíz
- pte. de 10 oz. averja tierna
- pte. 16 oz. vegetales mixtos

### Productos Secos

- lata 8 oz. de piña molida o en trozos
- caja 10 oz. de arroz, estilo Español
- Arroz blanco de la Semana 1
- lata 7 oz. de averjitas tiernas
- pte. 8<sup>1</sup>/<sub>2</sub> oz. mezcla para panecillos de maíz
- lata 15 oz. maíz entero
- lata 15 oz. de crema de maíz

### Comestibles

- 8 panes para hamburguesas
- Pan rallado
- caja de huevos
- 4 panes *hoagie* o *sub*
- 16 oz. crema agria
- bolsa de 12 oz. queso Cheddar rallado, bajo de grasa
- 8 oz. de blue cheese con grumos
- vinagre balsámico de la Semana 1
- mostaza Dijon de la Semana 1
- Aceite de Oliva de la Semana 1
- Aerosol de cocina antiadherente
- Mantequilla de la Semana 1

## semana ③

### Pescado, Res, Aves

- 10 pechugas de pollo (4 oz.), deshuesadas y sin piel (2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> libras en total)
- 4 lornitos de cerdo (4 oz.)
- 1 lb. de carne molida extra magra
- 1 lb. lomo fino

### Vegetales

- Paquete de 1 lb. 4 oz. de papas *hash brown*
- 2 bolsas de lechuga para ensalada
- Cebollas de la Semana 1
- 1 pimiento (cualquier color)
- 1 bolsa de ensalada de col / *cole slaw*

### Productos Congelados

- pte. 16 oz. vegetales mixtos
- pte. 10 oz. brécol
- pte. 16 oz. *tater tots*
- pte. 10 masitas para empanada

### Productos Secos

- caja 10 oz. arroz Español
- caja 8 oz. macarroni de cocido
- pte. 8 oz. de filetes corbatita
- pmo 26 oz. pasta de tomate *sundried* con aceitunas
- lata 10<sup>1</sup>/<sub>2</sub> oz. crema de hongos
- pte. 10 oz. *pretzels*
- 1 bolsa de filetes de huevo anchos
- lata 15 oz. frijoles negros
- lata 20 oz. frijoles homeados
- Mayonesa
- lata 10 oz. tomate picado con cebolla y pimientos chili

### Comestibles

- Harina para todo uso
- Huevos de la Semana 2
- 1 tubo panecillos refrigerados
- Aceite de Oliva de la Sem. 1
- Vinagre balsámico de la Sem. 1
- Mostaza Dijon de la Sem. 1
- 16 oz. de queso Cheddar o Mexicano rallado
- 1 envase de panecillos refrigerados *crescent* poca-grasa
- 8 oz. queso Italiano rallado
- 16 oz. queso procesado poca-grasa
- 5-6 oz. queso Parmesano rallado
- Mantequilla de la Semana 1
- 16 oz. de crema agria
- 4 panes para hamburguesas
- Vinagre blanco
- 3 latas (6 oz.) de Atún (Albacore) en agua
- Ketchup

## semana ④

### Pescado, Res, Aves

- 8 pechugas de pollo (4 oz.), deshuesadas y sin piel, (2 libras en total)
- 1 lb. de trozos de pollo, sin hueso, sin piel
- 4 chuletas de cerdo (4 oz.), sin hueso
- 4 lb. de carne molida, extra magra

### Vegetales

- Cebollas de la Semana 1
- 1 pimiento (cualquier color)
- Papas de la Semana 1
- 1 bolsa de lechuga para ensalada

### Productos Congelados

- pte. 16 oz. vegetales mixtos
- pte. 10 oz. brécol
- pte. 16 oz. *tater tots*
- pte. 10 masitas para empanada

### Productos Secos

- pmo 6 oz. salsa o crema para untar de tomate *sundried*
- pte. 10 oz. risotto
- caja 10 oz. arroz Español
- caja 8<sup>1</sup>/<sub>2</sub> oz. mezcla para muffins de maíz
- lata 15 oz. crema de maíz
- lata 15 oz. maíz entero
- pte. 8 oz. pasta bowtie
- pmo 26 oz. pasta de tomate *sundried* con aceitunas
- Arroz blanco de la Semana 1

### Comestibles

- 2 bolas (4 oz.) mozzarella fresca
- Aceite de oliva de la Semana 1
- Pan rallado de la Semana 2
- 4 oz. queso crema Neufchatel
- Leche
- Salsa de soja poco-sodio
- Huevos de la Semana 2
- Mantequilla de la Semana 1
- bolsa de 9 oz. de papitas fritas
- Aerosol antiadherente de la Semana 2
- Mostaza Dijon de la Semana 1
- Vinagre balsámico de la Sem. 1
- 1 tubo de panecillos refrigerados
- 8 oz. queso Italiano rallado
- 8 oz. queso Cheddar rallado bajo de grasa
- 8 oz. queso Parmesano rallado

### Mezclas de Condimentos ChefSeries™

Canela y Vainilla Jengibre al Estilo Oriental Sabor a Barbacoa	Sazón Isleño Italiano Estilo Cajún	Chipotle del Sudoeste Vegetales Wasabi Ranch
--	--	--

# gratacompañía

## albóndigas

Rinde 40 albóndigas

Pica la cebolla con la Máquina para Picar. Mezcla con la carne molida, cebolla, huevos, pan rallado y sazónador en el Tazón Thatsa™ con la Espátula de Silicona. Prepara albóndigas de 1 pulgada.

**Al Horno:** Hornea a 375°F, por 20 minutos, en la Hoja Wonder™ de Silicona sobre una lámina para hornear.

**En el Microondas:** Coloca en la Base del Microwave Cooker Ovalado una capa de albóndigas sobre la Rejilla. Cocina en el microondas en Potencia Alta, de 6 a 8 minutos, aproximadamente. Puede que tengas que cocinar en grupos separados.

### Variaciones de la Receta:

**Pastel de Carne** Para un molde individual, usa un molde de 9" x 5" x 3" y hornea, por una hora, a 350°F.

**Microondas:** Prepara 8 mini-pasteles en la Base del Microwave Cooker Ovalado, cubre y cocina en Potencia Alta, de 8 a 10 minutos.

**Versión Tex-Mex** Reemplaza 1/4 taza del Sazón Combinado Chipotle del Sudoeste por Sazón Italiano de Hierbas.

**Versión BBQ** Reemplaza 1/4 taza del Sazón Combinado Barbacoa y 1/4 taza de ketchup por el Sazón Italiano.

**Versión Oriental** Reemplaza 1/4 taza de Sazón de Jengibre al Estilo Oriental por Sazón Italiano de Hierbas. Para preparar salsa, añade 1/2 taza de salsa de soja, poco sodio, y 1 taza de salsa de tomate.

**Sugerencia para Sobrantes:** Calienta las albóndigas en el recipiente Rock 'N Serve™, con salsa roja, añade queso mozzarella y panes *sub* para un almuerzo rápido o una cena.

**Guarnición:** Puré de Papas (pág. 18) y maíz

Información de Nutrición: Porción: 8 albóndigas (194g/6.9 oz.), Porciones por Receta: 6, Calorías 316, Calorías de grasa 120, Total Grasa 13g, Grasa Saturada 5g, Colesterol 157mg, Sodio 798mg, Total Carb. 13g, Fibra 1g, Azúcares 1g, Proteína 35g

- 2 lb. carne molida
- 1 cebolla pequeña, picada (1/2 taza)
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 3/4 taza de pan rallado
- 1/4 taza de Sazón Italiano

## idea para servir

### Por Adelantado

Congela las albóndigas en recipientes Rock 'N Serve™. Sirve cuando tengas compañía inesperada. Añade a tu salsa para espagueti o barbacoa y tendrás un piqueo listo en minutos.

### Hamburguesas

Prepara las hamburguesas y colócalas sobre la Hoja Wonder™ de Silicona. Hornea a 450°, por 14 minutos aprox., volteándolas una vez.

# asado especial de res

Rinde 4 porciones

Mezcla la mostaza y salsa Worcestershire, unta a ambos lados del asado. Rocía con Sazón Combinado Italiano. Coloca sobre el Molde de Silicona de 9-pulg. y deja reposar en el refrigerador, por lo menos 30 minutos. Hornea 40 minutos aprox. a 375°F o hasta que esté cocido a tu preferencia. Voltea el asado cada 10 minutos.

**Sugerencia para Acompañar:** Puré de Papas Especial (pág. 18), maíz y jugo de champiñones

Información de Nutrición: Porción: 1/4 receta (125g/4 oz.), Porciones por Receta: 4, Calorías 205, Calorías de Grasa 86, Total Grasa 10g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 56mg, Sodio 674mg, Total Carb 5g, Fibra 1g, Azúcares <1g, Proteína 24g

- 1 lb. carne de res *london broil*
- 6 Cdas. mostaza amarilla
- 4 Cdas. salsa Worcestershire
- 2 cditas. Sazón Combinado Italiano

## idea para servir

Mezcla jugos, salsa blanca o sopas en el Recipiente Quick Shake® y sacude. No queda con grumos.

Para un toque casero, añade hongos frescos en rodajitas a un jugo de lata y calienta en una ollita.

# hamburguesas rellenas

Rinde 8 (1/4 lb.) hamburguesas

Mezcla la carne molida y el Sazón Combinado en el Tazón Thatsa™ con la Espátula de Silicona. Palmea abriendo una cavidad al centro de la hamburguesa y rellena con 2 Cdas. de *blue cheese*. Palmea cerrando la hamburguesa.

Cocina en la hornilla o parrilla hasta que esté cocido a tu gusto.

Almacena los sobrantes en el Juego para Congelar Hamburguesas y así, usar luego.

### Variaciones de la Receta:

**Versión Tex-Mex** Usa 2 Cdas. del Sazón Combinado Chipotle del Sudoeste, en vez del Sazón Combinado Italiano, y queso Mexicano, en vez de *blue cheese*.

**Versión BBQ** Usa 2 Cdas. del Sazón Combinado para Barbacoa, en vez del Sazón Combinado Italiano, y queso cheddar, en vez de *blue cheese*.

**Idea para Acompañar:** Aritos de Cebolla al Horno (pág. 25)

Información de Nutrición: Porción: 1 hamburguesa (120g/4 oz.), Porciones por Receta: 8, Calorías 198, Calorías de Grasa 91, Total Graso 10g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 70mg, Sodio 385mg, Total Carb. <1g, Fibra <1g, Azúcares <1g, Proteína s25g

- 2 lb. carne molida extra magra (7% grasa)
- 2 Cdas. Sazón Combinado Italiano
- 8 oz. *blue cheese* grumoso

## idea para servir

Toallas para platos, de vivos diseños, sirven de servilletas. Son grandes, absorbentes y fáciles de lavar.

# carne molida básica

Rinde 4 porciones

Para picar la cebolla, usa La Máquina para Picar. Añade la carne molida, cebolla picada y sazónador en la Base del Oval Microwave Cooker con Rejilla. Cocina, de 3-5 minutos, hasta que pierda el color rosado.

Ideal para usar como carne para tacos, salsa de carne o como ingrediente para la pizza.

Información de Nutrición: Porción: 1/4 receta (124g/4 oz.), Porciones por receta: 4, Calorías 178, Calorías de Grasa 73, Total Grasa 8g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 65mg, Sodio 287mg, Total Carb 2g, Fibra <1g, Azúcares <1g, Proteína 23g

- 1 lb. carne molida magra
- 1 cebolla pequeña, 1/2 taza de cebolla picada
- 1 Cda. de Sazón Combinado Italiano o Chipotle del Sudoeste

## idea para servir

### Planifica

Cuando prepares esta receta, prepara el doble o más. Congela en Rock 'N Serve™ y almacena en el congelador hasta por un mes.

# pastel de pasta

Rinde 6 porciones

En la Base del Oval Microwave Cooker, acomoda dos capas de pasta, carne, salsa y queso. Cubre y coloca al microondas por 6 minutos aprox. hasta calentar bien y que el queso esté derretido y burbujeante. Sirve de inmediato.

**Sugerencia de Guarnición:** Panecillos para Acompañar (pg. 32)

### Variaciones de la Receta:

**Vegetariana** Simplemente, omite la carne molida.

**Pollo** Reemplaza la carne molida por 1 lb. de pollo cocido desmenuzado.

Información de Nutrición: Porción: 1 taza (274g/9.7 oz.), Porciones por receta: 6, Calorías 488, Calorías de Grasa 164, Total Grasa 18g, Grasa Saturada 8g, Colesterol 59mg, Sodio 1280mg, Total Carb 39g, Fibra 3g, Azúcares 14g, Proteína 40g

- 1 lb. Carne Molida Básica (pág. 9)
- 3 tazas (6 oz. cruda) pasta bowtie cocida *al dente*
- 1 pomo (26 oz.) de salsa de tomates *sundried* con aceitunas (o tu salsa favorita)
- 1 bolsa (8 oz.) queso Italiano rallado

# pimientos con relleno caliente

Rinde 3 porciones (2 pimientos)

¡Una nueva versión de pimiento relleno! Cocina los pimientos, al vapor, en el Colador Profundo del Oval Microwave Cooker por 3 minutos. Añade 1-2 Cdas. de carne por pimiento, 1 Cda. de arverjitas y 2–2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Cdas. de puré de papas (según el tamaño del pimiento). Cocina los pimientos en el microondas por otros 3 minutos. Añade 2 Cdas. de queso a cada pimiento y pon al microondas por un minuto adicional. Deja reposar por un minuto y sirve.

**Sugerencia para Acompañar:** Super Ensalada (pág. 26)

Factores de Nutrición: Porción: 2 mitades de pimientos (270g/9.5 oz.), Porciones por receta: 3, Calorías 277, Calorías de Grasa 98, Grasa Total 11g, Grasa Saturada 6g, Colesterol 60mg, Sodio 631mg, Total Carb 19g, Fibra 3g, Azúcares 4g, Proteína 26g

- 3 pimientos medianos (rojo, verde, naranja o amarillo), sin semillas y por la mitad
- 8 oz. de puré de papa instantáneo
- 1/2 libra de la Carne Molida Básica (pág. 9)
- 6 oz. queso cheddar, rallado
- 6 Cdas. de arverjitas tiernas (opcional)

## idea para servir

### Dip de Pimiento

Haz cortes en V alrededor del extremo del pimiento fresco. Separa la tapa y corta las venas. Retira las semillas y pulpa. Rellena el pimiento con el dip y sirve.

# macarrones cremosos de queso

Rinde 8 porciones (1/2 taza)

En la Base del Oval Microwave Cooker, derrite el queso procesado por 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> minutos. Añade la mantequilla y macarrones y revuelve con la Espátula de Silicona, rocía el queso parmesano. Cubre y cocina al microondas por otros 3 minutos. Sirve de inmediato.

**Sugerencia para Acompañar:** habichuelas/vainitas

### Variaciones de la Receta:

**Macarrones y Queso Bien Picante** Añade, revolviendo, 1 Cda. del Sazón Combinado Chipotle del Sudoeste al queso.

**Pollo y Queso** Añade 1 lb. de pechuga de pollo cocida, picadita a la receta y sigue las instrucciones.

Información de Nutrición: Porción: 1/2 taza (140g/5 oz.), Porciones por Receta: 8, Calorías 280, Calorías de Grasa 109, Total Grasa 12g, Grasa Saturada 7g, Colesterol 42mg, Sodio 918mg, Total Carb 21g, Fibra 1g, Azúcares 3g, Proteína 21g

- 16 oz. queso procesado bajo de grasa
- 4 Cdas. de mantequilla sin sal
- 4 tazas de macarrones de codito cocidos (2 tazas crudos)
- 2/3 taza de queso Parmesano rallado

# tarta cremosa de banana

Rinde 8 porciones

Calienta el horno, a 375°F. Retira el inserto transparente de la corteza. Pinta la corteza con clara de huevo batida. Coloca la corteza en su molde, sobre una lámina para galletas; hornea por 5 minutos. Enfía completamente.

### Sirve en el Plato para Postres Tupperware® Impressions

Coloca el inserto transparente sobre la corteza, invierte con cuidado y retira el molde de aluminio. Coloca el Plato para Postres Tupperware® Impressions sobre la corteza y voltear.

Vierte la leche y mezcla para budín en el Quick Shake®, coloca el inserto para mezclar y el sello. Sacude aprox. 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-2 minutos o hasta espesar. Deja reposar por 2 minutos, el relleno se espesa al reposar. Mientras tanto, unta la crema de chocolate sobre la corteza con la Espátula de Silicona. Acomoda las rodajas de plátano sobre la crema y echa el budín sobre el plátano. Cubre la tarta con la Cubierta del Plato para Postres y enfía hasta cuajar.

### Variación de la Receta:

**Tarta *Banana Split*** Añade crema batida, nueces picadas y marasquinos para adornar.

Información de Nutrición: Porción: 1 tajada (126g/4.5 oz.), Porciones por Receta: 8, Calorías 235, Calorías de Grasa 52, Total Grasa 6g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 3mg, Sodio 353mg, Total Carb. 43g, Fibra <1g, Azúcares 19g, Proteína 4g

- 1 (6 oz.) corteza de galletas graham con poca grasa
- 1 clara de huevo, batida
- 3 Cdas. de crema de chocolates, sin grasa
- 2 plátanos, pelados en rodajas
- 1 paquete (3<sup>1</sup>/<sub>8</sub> oz.) budín instantáneo de vainilla
- 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> taza de leche helada (poca grasa)

## idea para servir

Cuando una receta requiere sólo claras o yemas, congela la porción no usada en el Recipiente FreezeSmart™ Mini 1. Para descongelar, coloca el recipiente en el refrigerador toda la noche.

# ensalada picante de atún

Rinde 4 porciones (3/4 taza)

Con el Quick Chef, pica el apio y la cebolla. Combina el atún, macarrones cocidos, mayonesa, apio, cebolla y Sazonador. Revuelve, mezclando bien. Enfía hasta servir.

**Variación de la Receta:** Reemplaza el Sazón Combinado Wasabi Ranch por el Sazonador Chipotle del Sudoeste.

Información de Nutrición: Porción: 3/4 taza (220g/7.8 oz.), Porciones por Receta: 4, Calorías 425, Calorías de Grasa 223, Total Grasa 25g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 53mg, Sodio 676mg, Total Carb 23g, Fibra 2g, Azúcares 3g, Proteína 27g

- 2 latas (6 oz.) de atún albacore, envasado al agua, escurridas
- 2 tazas de macarrones de codito, cocido (1 taza crudo)
- 8 Cda. de mayonesa
- 1 cebolla pequeña, cortada en cuatro partes
- 2 trozos de apio, picaditos
- 1 Cda. Sazón Combinado Chipotle del Sudoeste

## idea para servir

Corta un tomate, en cuatro pedazos, sin cortar la base. Coloca el tomate abierto sobre una hoja de lechuga en un plato para cena y sirve la ensalada de atún.

# panqueques de papa

Rinde 24 (2") panqueques

Con el Quick Chef, pica finamente la cebolla. Mezcla todos los ingredientes en el Tazón Thatsa™.

**En el Horno:** Con una medida de 1/8 de taza, sirve la mezcla sobre la Lámina Wonder™ haciendo círculos y presiona ligeramente. Deja espacio entre los panqueques, acomodando 12 aprox., por lámina. Hornea a 375°F por 15 minutos, voltear y hornea por otros 10 minutos, hasta dorar.

**En la Hornilla:** Coloca 1-2 Cdas. de aceite de oliva, en la sartén y dora, volteando ocasionalmente.

Sirve ineditamente. Rocía con sal y pimienta a gusto.

**Sugerencia para Acompañar:** Puré de manzana

**Variación de la Receta:**

**Panqueques de Papa y Queso** Añade 1 taza de queso rallado a la mezcla y sigue las explicaciones anteriores.

Información de Nutrición: Porción: 1 panqueque (31g/1.1 oz.), Porción por Receta: 24, Calorías 38, Calorías de Grasa 12, Total Grasa 1g, Grasa Saturada <1g, Colesterol 9mg, Sodio 42mg, Total Carb 6g, Fibra <1g, Azúcares <1g, Proteína 1g

# cacerola de atún estilo sureño

Rinde 6 porciones (3/4 taza)

Mezclar todos los ingredientes en la Base del Oval Microwave Cooker (guardar 1/2 taza de queso para cubrir). Cubrir con la 1/2 taza restante de queso rallado. Cocina en el microondas en Potencia Alta, de 3-5 minutos, hasta calentar bien y derretir el queso. Servir de inmediato. Añadir sal y pimienta a gusto.

**Variación de la Receta:** Reemplaza el Sazón Combinado Wasabi Ranch y Estilo Cajún por Sazón Chipotle del Sudoeste.

Información de Nutrición: Porción: 3/4 taza (180g/6.4 oz.), Porciones por Receta: 6, Calorías 288, Calorías de Grasa 108, Total Grasa 12g, Grasa Saturada 8g, Colesterol 77mg, Sodio 800mg, Total Carb 10g, Fibra <1g, Azúcares 3g, Proteína 34g

- 1 pqte. (1lb., 4 oz.) de papas *hash brown*
- 1 cebolla pequeña, bien picadita (1/2 taza)
- 1 huevo grande, ligeramente batido
- 2 Cda. de harina
- 1-2 cdtas. Sazón Combinado Italiano, Chipotle del Sudoeste y Estilo Cajún (opc.)

## idea para servir

Servilletas de colores sólidos, atadas con cintas de colores, le dan un toque festivo a la mesa.

- 3 latas (6 oz.) de atún Albacore en agua, escurrida
- 1 envase de crema agria (8 oz.) baja de grasa
- 1 1/2 tazas de queso Mexicano rallado (o cheddar)
- 3 tazas de fideos de huevo cocidos (1 1/2 tazas crudos)
- 2 Cdas. de Sazón Combinado Chipotle del Sudoeste

# sabroso stroganoff

Rinde 4 porciones (1 taza)

Pica la cebolla con La Máquina Picadora. Coloca la carne, cebolla picada y Sazón Combinado Italiano en el Colador Poco Profundo (añade 1 taza de agua en la Base) del Oval Microwave Cooker. Cocina en el microondas por 3 1/2 minutos. Retira el Colador Poco Profundo de la Base. Vacía el agua de la Base y coloca la mezcla de carne, sopa y fideos; mezcla. Cubre y cocina en el microondas, por 3 minutos, o hasta calentar bien.

Sal y pimienta, a gusto

**Sugerencia para Acompañar:** Super Ensalada (pág. 26)

Información de Nutrición: Porción: 1 taza (212g/7.5 oz.), Porciones por Receta: 4, Calorías 298, Calorías de Grasa 112, Total Grasa 12g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 87mg, Sodio 893mg, Total Carb 17g, Fibra 1g, Azúcares 2g, Proteína 29g

- 1 libra de lomo fino, cortado en tiritas finas
- 1 cebolla pequeña, picada (1/2 taza)
- 1 lata (10 1/2 oz.) de crema de hongos
- 3 tazas de fideos de huevo anchos, cocidos (1 1/2 tazas, crudos)
- 1 Cda. de Sazón Combinado Italiano de Hierbas

# cuadritos de frambuesa

Rinde 24 cuadritos

Combina la mezcla de pastel, huevo, mantequilla, pecanas y Especies de Canela y Vainilla en el Tazón Thatsa™. Mezcla con la Espátula de Silicona o con tus manos. La masa será espesa y pegajosa. Palmea la masa en un molde de 13" x 9" cubierto con la Hoja Wonder™ de Silicona. Revuelve las frambuesas en conserva para cubrir la masa, hornea por 20 min. a 350°F. Enfriar ligeramente antes de cortar con la Espátula de Silicona.

Información de Nutrición: Porción: 1 cuadrito (43g/1.5 oz.), Porciones por Receta: 24, Calorías 174, Calorías de Grasa 70, Total Grasa 8g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 19mg, Sodio 184mg, Total Carb 26g, Fibra <1g, Azúcares 14g, Proteína 1g

- 1 caja (18 1/4 oz.) de mezcla para pastel
- 1 huevo
- 1/2 taza (1 barrita) de mantequilla suavizada
- 1/2 taza de pecanas picadas (opcional)
- 1 pomo (10 oz.) de conserva de frambuesa sin semillas
- 1 cdtas. de Especies de Canela y Vainilla

# cuadritos de maíz

Rinde 30 cuadritos

Mezcla todos los ingredientes en el Tazón Thatsa™ con la Espátula de Silicona hasta mezclar bien. Vierte en un molde de 13" x 9" cubierto con la Hoja Wonder™ de Silicona y hornea de 30-35 minutos. El pastel lucirá dorado y los bordes empiezan a separarse del molde. Enfriar ligeramente y corta en cuadritos con la Espátula de Silicona. El pastel debe estar húmedo. Se recomienda servir tibio.

- 1 caja (8 1/2 oz) mezcla para *muffin* de maíz
- 1 lata (15 oz.) crema de maíz
- 1 lata (15 oz.) maíz en grano, sin escurrir
- 1/2 taza (1 barrita) mantequilla, derretida

## idea para servir

Sirve con chili o sopa.

## empanadas

Rinde 10 empanadas

Con la Cuchara del Juego de Cucharas Medidoras, coloca 2 Cdas. de Carne Molida más 1 Cda. de queso rallado sobre la mitad de la empanada. Humedece el borde de la masa de empanada con un poquito de agua, dobla y cierra con los dientes de un tenedor.

Coloca las empanadas sobre una lámina para hornear con la Hoja Wonder™ de Silicona y hornea por 20 minutos, a 350°F.

**Sugerencia para Añadir:** Mezcla 4 oz. de crema agria con bajo contenido de grasa con 1 1/2 Cdas. Chipotle del Sudoeste.

**Sugerencia para Acompañar:** Arroz Español

**Variación de la Receta:** Reemplaza con 1 lb. de pollo picado.

Información de Nutrición: Porción: 1 empanada (86g/3 oz.), Porciones por Receta: 10, Calorías 191, Calorías de Grasa 83, Total Grasa 9g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 31mg, Sodio 444mg, Total Carb 15g, Fibra<1g, Azúcares 2g, Proteína 12g

## tiritas de lomo fino

Rinde 4 porciones

**En el Microondas** Coloca la carne y cebolla picada sobre la Base del Colador Poco Profundo en el Oval Microwave Cooker (con 1 taza de agua). Sazona la carne y cocina en el microondas, en Potencia Alta, 3-5 minutos, o hasta que la carne esté cocida a tu gusto.

**En la Hornilla** Cocina en una sartén de freír a fuego Medio-Alto, 8-10 minutos, o hasta que esté cocido a tu gusto. Revuelve.

**Sugerencia para Acompañar:** arroz con ajo y vainitas.

**Variación de la Receta:**

**Oriental** Reemplaza 1 Cda. de Sazón Combinado de Jengibre Estilo Oriental por el Sazón Estilo Italiano. Sirve con arroz oriental y vegetales.

Información de Nutrición: Porción: 1/4 receta (109g/3.9 oz.), Porciones por Receta: 4, Calorías 177, Calorías de Grasa 55, Total Grasa 6g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 75mg, Sodio 273mg, Total Carb 3g, Fibra<1g, Azúcares 1g, Proteína 26g

Receta de Carne Molida Básica con Sazón Combinado Chipotle del Sudoeste (pg. 9)  
1 pqte. de masitas (10-unidades) para empanada, descongeladas  
1/2 taza + 2 Cdas. de queso cheddar

### idea para servir

Si no encuentras masa para empanadas, usa masa para bizcochitos y aplánalos o usa masa para tarta, cortada en círculos de 6".

1 libra de lomo fino, cortado en tiritas finas  
1 Cda. de Sazón Combinado Italiano  
1/2 taza de cebolla picada (1 cebolla mediana)

## pollo salteado tex-mex

Rinde 4 porciones

**En Microondas:** Coloca 1 taza de agua en la Base del Oval Microwave Cooker; coloca el pollo sazonado y los pimientos, en rebanadas, en el Colador Poco Profundo. Cubre. Cocina en el microondas, en Potencia Alta, por 4 minutos. Revuelve. Puede requerir un minuto adicional para cocinar bien. Deja reposar unos minutos, antes de retirar el Colador de la Base, escurre el agua, añade todos los ingredientes a la Base y revuelve. Cocina en el microondas, en Potencia Alta, por 3 minutos.

**En la Hornilla:** Rocía un sartén con aerosol antiadherente o usa 1 Cda. de aceite de oliva. Coloca el pollo Sazonado y pimientos en la sartén caliente y cocina hasta que el pollo esté cocido y los pimientos estén a gusto. Añade los frijoles, la lata de tomates y sigue cocinando hasta calentar bien.

**Sugerencia para Acompañar:** Sirve sobre arroz Español. Cubre con queso cheddar rallado, o Mejicano, y crema agria.

**Variación de la Receta:** Reemplaza el pollo con 1 libra de langostinos/gambas grandes (pelados, sin vena).

Información de Nutrición: Tamaño de Porción: 1/4 receta (285g/10 oz.), Porciones por Receta: 4, Calorías 256, Calorías de Grasa 37, Total Grasa 4g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 73mg, Sodio 998mg, Total Carb 20g, Fibra 7g, Azúcares 3g, Proteína 33g

## salteadito teriyaki

Rinde 4 porciones

A fuego Mediano, saltea el cerdo, cebollas, pimiento y salsa de soya. Sazona y cubre hasta que el cerdo esté bien cocido.

**Sugerencia para Acompañar:** arroz blanco recocido

**Variación de la Receta:** Reemplaza el cerdo con 1 libra de pechuga de pollo, o lomo de res, cortado en tiritas.

Información de Nutrición: Porción: aprox. 1 taza (169g/6 oz.), Porciones por Receta: 4, Calorías 228, Calorías de Grasa 72, Total Grasa 8g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 67mg, Sodio 1608mg, Total Carb 11g, Fibra 1g, Azúcares 8g, Proteína 27g

- 4 pechugas (4 oz.) de pollo, por la mitad, deshuesadas y sin piel
- 2 Cdas. de Sazonador Chipotle del Sudoeste
- 1 pimiento (rojo, verde o amarillo), en tiritas
- 1 lata (10 oz.) de tomates en cubitos con cebolla y chiles
- 1 lata (15 oz.) frijoles negros

### idea para servir

Viaja al extranjero a la hora de las comidas. Pide a tus niños que elijan el lugar en el mundo que quieran "explorar." Permite que la familia participe de la preparación de los alimentos. La bandera del país, coloreada en hojas de papel de 11" x 17", sirve para hacer mantelitos para la mesa. ¿Cuántos países va a visitar tu familia este año?

- 1 lb. de chuletas de cerdo deshuesadas, en tiritas
- 2 Cdas. de Sazón Jengibre al Estilo Oriental
- 1/2 taza de salsa de soya con bajo sodio (al gusto)
- 1 cebolla mediana, en trozos
- 1 pimiento, cortado en tiritas

# cerdo con mojo y arroz

Rinde 4 porciones

Pica la cebolla con La Máquina Picadora. En el Tazón Tupperware® Impressions, coloca las tiritas de cerdo, ajo molido, jugo de lima y cebolla; mezcla y coloca el sello. Deja reposar por 15 minutos.

**En el Microondas:** Coloca 1 taza de agua en la Base del Oval Microwave Cooker. Con una cuchara, coloca la mezcla del cerdo en el Colador Poco Profundo, coloca éste dentro de la Base y cubre. Cocina en el microondas, 4-6 minutos, hasta que esté cocido. Sirve sobre arroz blanco.

**En la Hornilla:** Saltea la carne de cerdo hasta que esté cocido a tu gusto. Sirve, inmediatamente, sobre arroz blanco.

## Variación de la Receta:

**Pollo con Mojo** Reemplaza el cerdo por 1 libra de pechuga de pollo, deshuesado y sin piel.

Información de Nutrición: Porción: 1/4 receta (245g/8.7 oz.), Porciones por Receta: 4, Calorías 330, Calorías de Grasa 68, Total Grasa 6g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 73mg, Sodio 56mg, Total Carb 35g, Fibra 1g, Azúcares 4g, Proteína 29g

- 1 libra de chuleta de cerdo, deshuesada, en tiritas
- 1 cebolla grande, en trozos
- 2 dientes de ajo, molidos
- jugo de 2 limas
- 2 tazas de arroz cocido

# pollo relleno a la italiana

Rinde 4 porciones (2 pedazos cada uno)

Corta las pechugas a la mitad (8 pedazos de pollo). Con un cuchillo bien afilado, corta una ranura horizontal en cada pedazo de pollo. Corta un queso mozzarella en tajadas homogéneas (1 oz. c/u). Coloca un trozo de queso en cada ranura y una cucharada de salsa de tomate *sundried*. Si es necesario, asegura con un palillo de dientes. Sazona cada trozo de pollo.

**En la Hornilla:** Coloca un poquito de aceite de oliva en un sartén caliente; saltea los trozos de pollo, por 3-4 minutos en cada lado, sobre fuego Alto y volteando sólo una vez.

**En el Microondas:** Coloca el pollo en el Colador Poco Profundo sobre la Base del Oval Microwave Cooker (con 1 taza de agua). Cocina el pollo en el microondas por 5-6 minutos. Deja reposar por algunos minutos.

**Sugerencia para Acompañar:** Vegetales surtidos y risotto

- 4 pechugas de pollo (4 oz.), deshuesadas y sin piel
- 2 bolas (4 oz.) de mozzarella fresca
- 3 Cdas. de salsa/crema de tomate *sundried*
- 2 Cdas de aceite de oliva (para la estufa)
- 2-2 1/2 Cdas. de Sazón Italiano
- palillo de dientes

## idea para servir

Al preparar Pan de Ajo, usa el Sazón Combinado Italiano en vez de sal de ajo.

Información de Nutrición: Porción: 2 pedazos (140g/5 oz.), Porciones por Receta: 4, Calorías 269, Calorías de Grasa 128, Total Grasa 14g, Grasa Saturada 6g, Colesterol 83mg, Sodio 778mg, Total Carb 4g, Fibra 1g, Azúcares 1g, Proteína 30g

# cacerola de pollo estilo sureño

Rinde 6 porciones

**En el Microondas:** Añade 1 taza de agua a la Base del Oval Microwave Cooker. Coloca el pollo sazonado, con 1 Cda. de Sazón Combinado Chipotle de Sudoeste, en el Colador Poco Profundo sobre la Base del Oval Microwave Cooker (con 1 taza de agua). Cocina 4-5 minutos hasta cocinar bien. Deja reposar por unos minutos. Retira el pollo del Colador Poco Profundo y vacía el agua de la Base. Desmenuza el pollo y coloca en la Base del Oval Microwave Cooker, tortillas, 1 taza de queso rallado, sopa, tomate en lata y sazonador restante. Mezcla con la Espátula de Silicona. Cubre con la taza de queso restante. Cocina en el microondas, de 3-4 minutos, o hasta calentar bien y que el queso esté derretido.

**En el Horno:** En un plato de 2 Cuartos de capacidad, coloca el pollo desmenuzado, tortillas, 1 taza de queso rallado, sopa, tomate y sazonador restante. Mezcla con la Espátula de Silicona. Cubre con la taza de queso restante. Hornea a 350°F por 25-30 minutos o hasta que el queso esté derretido y burbujeante.

**Sugerencia de Guarnición:** Arroz estilo español mezclado con una lata de frijoles negros.

Información de Nutrición: Porción: aprox. 1 1/2 taza (238g/8.4 oz.), Porciones por Receta: 6, Calorías 415, Calorías de Grasa 176, Total Grasa 19g, Grasa Saturada 12g, Colesterol 82mg, Sodio 1168mg, Total Carb 31g, Fibra 3g, Azúcares 3g, Proteína 29g

# rollitos de pollo

Rinde 8 rollitos

Estira la masa, para medias lunas, en la Hoja Wonder™ de Silicona y coloca 1 Cda. de pollo dentro de cada rollo. Añade una cdtita. de queso rallado sobre el pollo. Enrolla, empezando con el lado corto del triángulo. La masa tomará la forma de media luna. Hornea sobre una lámina para hornear con la Hoja Wonder™ de Silicona, por 11-13 minutos, a 350°F o hasta que esté de color dorado.

Información de Nutrición: Porción: cada rollito (47g/1.7 oz.), Porciones por Receta: 8, Calorías 143, Calorías de Grasa 59, Total Grasa 7g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 17mg, Sodio 272mg, Total Carb 12g, Fibra 0g, Azúcares 2g, Proteína 8g

- 1 libra de pechugas de pollo, deshuesadas sin piel, en tiritas
- 2 Cdas. Sazón Combinado Chipotle del Sudoeste
- 1 lata (10 1/2 oz.) crema de hongos (o crema de pollo)
- 1 lata (10 oz.) de tomate con cebollas y ají chile
- 1 pqte.(10-unidades) tortillas de maíz en trocitos
- 8 oz. de queso Mejicano rallado

## idea para servir

Sirve esta Cacerola sobre 1/2 taza de arroz en cada plato. Sirve con el Decorador Gourmet un poco de crema agria, como toque decorativo.

- 1 pqte. (8 oz.) panecillos de media luna *crescent* poca grasa
- 1/2 taza de pollo cocido, picado o desmenuzado
- 1/3 taza de queso rallado, (parmesano, cheddar o Suizo)

# pollo asado al ajillo

Rinde 6 porciones

Retira, con cuidado, la piel del pollo y coloca el ajo molido dentro con la Espátula de Silicona. Coloca el pollo en la Base del Oval Microwave Cooker con el Aro del Colador Profundo. Sazona generosamente el pollo, por fuera y por dentro. Cubre y cocina a fuego Alto, 7 1/2 minutos por libra. Deja reposar 5 minutos antes de servir.

**Sugerencia para Acompañar:** Cuadritos de Maíz (pág. 13) y vegetales surtidos

**Variación de la Receta:** Reemplaza el Sazón Estilo Cajún con el Sazón Combinado Italiano o Chipotle del Sudoeste.

**Sugerencia para Sobrantes:** Desmenuza los sobrantes de pollo y guarda para la receta de Rollitos de Pollo (pág. 17).

Información de Nutrición: Porción: 1/6 receta (149g/5.2 oz.), Porciones por Receta: 6, Calorías 326, Calorías de Grasa 162, Total Grasa 18g, Grasa Saturada 5g, Colesterol 109mg, Sodio 655mg, Total Carb 4g, Fibra <1g, Azúcares 1g, Proteína 35g

# puré de papas especial

Rinde 4 porciones (3/4 taza)

Coloca las papas en el Colador Poco Profundo, sobre la Base del Oval Microwave Cooker, con 1 taza de agua. Cocina a fuego Alto, 5-7 minutos, hasta perforar fácilmente con un tenedor. Escurre el agua y coloca las papas en la Base, añade el queso crema, sazónador, sal y pimienta a gusto. Usa un prensa-papas para majar ligeramente.

Sirve de inmediato. Almacena los sobrantes en el Rock 'N Serve™ y congela para usar luego.

**Variación de la Receta:**

**Puré de Papas Picante** Reemplaza el Sazón Combinado Italiano por el Estilo Cajún o Chipotle del Sudoeste.

Información de Nutrición: Porción: 3/4 taza (122g/4.3 oz.), Porciones por Receta: 4, Calorías 169, Calorías de Grasa 17, Total Grasa 2g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 12mg, Sodio 252mg, Total Carb 26g, Fibra 3g, Azúcares <1g, Proteína 4g

- 1 pollo para asar de (3 1/2-4 lb.)
- 2-3 Cdas. Sazón Estilo Cajún
- 3-4 dientes de ajo

## idea para servir

El Cuchillo Chef Series™ de 8" es ideal para rebanar y cortar; la parte plana sirve para moler el ajo.

- 1 bolsa(1lb.) de papas rojas, sin pelar
- 2 Cdas. de queso crema Neufchatel (bajo de grasa), suavizado
- 1 Cda. de Sazón Combinado Italiano
- sal y pimienta al gusto

# sensación de pollo

Rinde 4 porciones

Calienta el horno a 350°F. Con el Cuchillo Utilitario, separa la piel del pollo y coloca 1 oz. de queso en cada trozo de pollo. Sazona y coloca sobre una lámina para hornear, forrada con la Hoja Wonder™ de Silicona. Hornea por 30 minutos.

**Sugerencias para Acompañar:** Puré de Papas Especial (pág. 18) y brécol

Información de Nutrición: Porción: mitad de 1 pechuga (116g/4 oz.), Porciones por Receta: 4, Calorías 251, Calorías de Grasa 113, Total Grasa 13g, Grasa Saturada 6g, Colesterol 82mg, Sodio 667mg, Total Carb 4g, Fibra <1g, Azúcares 2g, Proteína 30g

# pretzel de pollo

Rinde 4 porciones

**En el Horno:** Mezcla el Sazonador con los pretzels molidos. Rueda el pollo sobre la mezcla de pretzel. Coloca sobre una lámina para hornear con la Hoja Wonder™ de Silicona. Hornea a 375°F, por 30 minutos .

**En la Hornilla:** Mezcla el Sazonador con los pretzels molidos. Rueda el pollo sobre la mezcla de pretzel. Coloca en un sartén a fuego Mediano-Alto, 1 Cda. de aceite de oliva y saltea el pollo por 5 minutos aprox., sobre cada lado, hasta cocinar bien.

**Para Acompañar:** Macarrones Cremosos de Queso (pág. 10)

Información de Nutrición: Porción: 1 pechuga de pollo (104g/3.7 oz.), Porciones por Receta: 4, Calorías 226, Calorías de Grasa 34, Total Grasa 7g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 63mg, Sodio 1112mg, Total Carb 22g, Fibra 1g, Azúcares 2g, Proteína 25g

# papas asadas

Rinde 4 porciones

En el Tazón Thatsa™, coloca las rodajas de papa, aceite de oliva y sazónador para cubrir bien. Luego, colócalas en una lámina para hornear con la Hoja Wonder™ de Silicona y hornea a 400°F, por 25-30 minutos, o hasta dorar bien.

Información de Nutrición: Porción: 3/4 taza (123g/4.4 oz.), Porciones por Receta: 4, Calorías 190, Calorías de Grasa 63, Total Grasa 7g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 443mg, Total Carb 30g, Fibra 3g, Azúcares 2g, Proteína 3g

- 4 pechugas (4 oz.) de pollo (mitades), deshuesadas con piel
- 4 oz. de queso de cabra u otro queso para untar
- 1 1/2 Cdas. del Sazón Combinado Italiano o Estilo Cajún

- 4 mitades de pechuga de pollo (4 oz.), deshuesadas y sin piel
- 1 taza de pretzels molidos
- 2 Cdas. del Sazón Combinado Italiano o Estilo Cajún

## idea para servir

Prepara un centro de mesa con manzanas frescas y hojas de otoño, apilándolas en un tazón de servir de bordes bajos.

- 1 bolsa (1lb.) papa roja en tajadas de 1/4"
- 2 Cdas. aceite de oliva
- 1-2 Cdas. Del Sazón Combinado Italiano
- Sal y pimienta a gusto

# chicharrón suave de pollo

Rinde 4 porciones

Mezcla las papitas fritas, queso y Sazonador en el Tazón Thatsa™. Rocía los trozos de pollo con aerosol de cocina sin grasa, añádelos a la mezcla de papitas fritas y sacude hasta cubrir bien. Coloca en una lámina para hornear con la Hoja Wonder™ de Silicona. Hornea a 350°F, por 20-25 minutos.

**Sugerencia para Acompañar:** *tater tots* y vainitas/habichuelas

Información de Nutrición: Porción: 1 pechuga (119g/4.2 oz.), Porciones por Receta: 4, Calorías 303, Calorías de Grasa 122, Total Grasa 13g, Grasa Saturada 6g, Colesterol 83mg, Sodio 892mg, Total Carb 9g, Fibra 1g, Azúcares <1g, Proteína 36g

# cerdo estilo isleño

Rinde 4 porciones

**En la Hornilla:** Coloca 1 Cda. de aceite de oliva en un sartén para saltear a fuego Mediano-Alto, saltea el cerdo, sazónador y pimientos por 3-5 minutos. Añade la lata entera de piña y continúa salteando por otros 3 minutos.

**En la Parrilla:** Cocina en la parrilla, sobre papel de aluminio, hasta que esté cocido a tu gusto - mínimo 160°F.

**Sugerencia para Acompañar:** arroz blanco y arverjitas tiernas

Información de Nutrición: Porción: 1 chuleta 1/3 taza de piña y pimientos (167g/5.9 oz.), Porciones por Receta: 4, Calorías 288, Calorías de Grasa 142, Total Grasa 16g, Grasa Saturada 5g, Colesterol 74mg, Sodio 343mg, Total Carb 11g, Fibra <1g, Azúcar 8g, Proteína 24g

4 pechugas de pollo (4 oz.) ,  
deshuesadas sin piel,  
cortadas en tiritas  
1 taza de papitas fritas,  
trituradas  
1 taza de queso parmesano o  
cheddar finamente rallado  
2 Cdas. del Sazón  
Combinado Italiano o Sazón  
para Barbacoa  
Aerosol de cocina, sin grasa

4 chuletas (4 oz.) de cerdo,  
cortadas en tiritas  
1 Cda. del Sazón  
Combinado Isleño o  
Jengibre Estilo Oriental  
1 lata (8 oz.) de piña, trozos  
o triturada, escurrida  
1 pimiento rojo, cortado en  
tiritas

## idea para servir

Prepara Mini brochetas de fruta con palitos de bambú de 4" y uvas sin semillas, trozos de piña, manzana y fresas. Deja que los niños hagan sus propias brochetas de queso y frutas con sorbetos plásticos.

# emparedados mesquite de cerdo

Rinde 4 emparedados

**En el Microondas:** Mezcla el vinagre, ketchup y Sazonador en el Tazón Thatsa™. Añade la carne de cerdo a la mezcla de vinagre y deja reposar por 5 minutos. Coloca el cerdo en la rejilla sobre la Base del Oval Microwave Cooker. Cocina en el microondas en Potencia Alta, por 4 minutos, hasta que esté cocido. No recocinar. Deja reposar por 5 minutos. Desmenuza el cerdo y colócalo en la Base, añade tu salsa favorita de barbacoa y sirve con pan.

**En la Parrilla** No cortes el cerdo. Voltéalo, frecuentemente, cocinando hasta que esté a tu gusto—mínimo 160°F.

**Para Acompañar:** frijoles al horno y ensalada de col

Información de Nutrición: Porción para Servir: 1 pan con 3/4 taza de carne (175g/6.2 oz.), Porciones por Receta: 4, Calorías 409, Calorías de Grasa 95, Total Grasa 10g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 68mg, Sodio 1004mg, Total Carb 46g, Fibra 2g, Azúcares 6g, Proteína 31g

# pasta con salsa alfredo

Rinde 4 porciones

En la Base del Oval Microwave Cooker, derrite el queso por 30 segundos en Potencia Alta. Revuelve y añade la crema de leche *half & half* hasta que esté suave; añade los pimientos, Sazonador y queso. Cocina en el microondas, por 2 minutos, en Potencia Alta hasta calentar bien. Añade la pasta y revuelve para cubrir bien. Añade un poquito más de *half & half*, si la mezcla está muy espesa. Coloca en el microondas por 30 segundos adicionales, si es necesario. Sal y pimienta a gusto

**Sugerencia para Acompañar:** Panecillos para Acompañar (pág. 32) y Super Ensalada (pág. 26)

**Variaciones de la Receta:**

**Pasta con Mariscos** Añade 12 oz. de langostinos/gambas cocidas (sin colas).

**Pollo** Añade 1 libra de pollo cocido, picadito.

Información de Nutrición: Porción: aprox. 1 taza (126g/4.5 oz.), Porciones por Receta: 4, Calorías 280, Calorías de Grasa 148, Total Grasa 17g, Grasa Saturada 11g, Colesterol 54mg, Sodio 690mg, Total Carb 15g, Fibra 1g, Azúcares 3g, Proteína 17g

1 lb. de lomo de cerdo en tajadas de 1/2" de grosor  
2 Cdas. del Sazón Combinado para Barbacoa  
3 Cdas. de vinagre blanco  
1/4 taza de ketchup  
4 panes para hamburguesa o estilo *kaiser*

## idea para servir

### Ensalada de Col

Combina una manzana *Granny Smith*, grande, mondada y picada, 1 taza de mayonesa y 1 bolsa de ensalada de col en el Tazón Thatsa™, enfría antes de servir.

1 pqte.(8 oz.) queso crema.  
Neufchatel, bajo de grasa  
1/4 taza de crema de leche *half & half*, sin grasa  
3/4 taza de pimientos congelados para saltear  
2/3 taza de queso Parmesano o Italiano  
3 tazas de pasta, cocida y escurrida, sin enjuagar (1 taza de pasta cruda)  
1 Cda. de Sazón Combinado Italiano

# pollo con salsa picante cajún

Rinde 4 porciones

Sazona el pan molido en el Tazón Tupperware® Impressions. Cubre los trozos de pollo, en la mezcla, ligeramente. Coloca un sartén, a fuego Mediano-Alto, y añade el aceite de oliva y el pollo. Saltea por ambos lados, aprox. por 3 minutos, hasta dorar. El centro del pollo debe ser 170°F. Coloca el sartén en el horno, a 250°F, para mantenerlo tibio hasta que la salsa esté lista.

## Variaciones de la Receta:

**Salsa Blanca** Mezcla 4 oz. de queso crema Neufchatel con poca grasa, suavizado, 1/4 taza de leche y 1/4 Cda. de Sazonador en el Recipiente Rock 'N Serve™ Mediano Poco Profundo. Coloca en el microondas por 30 segundos, al 70% de potencia, revolviendo hasta que quede una salsa cremosa. Puede que requiera otros 30 segundos adicionales.

**Pollo Relleno** Sigue la receta anterior sin añadir la leche. Unta la mezcla de queso crema sobre la mitad de los trozos de pollo, cubriendo con los trozos restantes del pollo. Sirve tibio.

**Jugo** Coloca 1 lata (14 oz.) de consomé de pollo, 1/2 Cda. del Sazón Combinado Estilo Cajún y 1/4 taza de harina en el Quick Shake®. Sella y sacude hasta mezclar bien. Vierte en una ollita de 1 Cuarto a fuego Mediano y hierve, revolviendo constantemente. El jugo espesará.

**Para Acompañar:** Papas Asadas (pág. 19) y brécol

Información de Nutrición: Porción: 1 pechuga y 3 Cdas. de salsa blanca (154g/5.4 oz.), Porciones por Receta: 4, Calorías 422, Calorías de Grasa 207, Total Grasa 23g, Grasa Saturada 7g, Colesterol 84mg, Sodio 917mg, Total Carb 14g, Fibra <1g, Azúcares 2g, Proteína 29g

# granola dulce

Rinde 14 porciones

En el Tazón Thatsa™, mezcla todos los ingredientes con la Espátula de Silicona. Acomoda sobre una lámina para hornear con la Hoja Wonder™ de Silicona y hornea a 400°F, por 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta dorar. Enfría antes de servir.

Información de Nutrición: Porción: 1/4 taza (35g/1.2 oz.), Porciones por Receta: 14, Calorías 144, Calorías de Grasa 49, Total Grasa 5g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 9mg, Sodio 62mg, Total Carb 22g, Fibra 2g, Azúcares 13g, Proteína 3g

1 libra de medallones de pollo, deshuesados y sin piel (1/2" de grosor o menos)  
1/3 taza de aceite de oliva  
1/2 taza de pan molido sazonado  
1/2 Cda. del Sazón Estilo Cajún (varía al gusto)  
Opciones para salsa a continuación

## idea para servir

Usa un vaso grande transparente, con pie, y llénalo a la mitad con arándanos frescos. Coloca una vela blanca angosta, en el centro, asegurándote que la vela no sobresalga del borde del vaso. Coloca más de una en mesas grandes.

# entreteniendo

# sombreros de papa

Rinde 12 papas

Corta la base de cada papa para que pueda sostenerse vertical. Con la cucharita de 1/2 cdita. haz un agujero en la punta de la papa hasta 1/3 de la papa. Coloca 1 taza de agua en la Base del Oval Microwave Cooker; añade las papas en el Colador Poco Profundo del Oval Microwave Cooker; cubre y cocina en el microondas por 5-6 minutos hasta que estén suaves. Rellena cada papa con 2 Cdas. de queso rallado y cocina en el microondas otros 2 min. hasta derretir el queso.

**Sugerencias para Servir:** Mezcla 4 oz. de crema agria y 1 Cda. de Sazón Chipotle del Sudoeste (puedes sustituir con Sazón Italiano o Estilo Cajún).

Información de Nutrición: Porción: 1 papa con 2 cditas. de ingrediente para servir (85g/3 oz.), Porciones por Receta: 12, Calorías 109, Calorías de Grasa 26, Total Grasa 3g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 7mg, Sodio 103mg, Total Carb 18g, Fibra 2g, Azúcares 2g, Proteína 3g

12 papas cremosas rojas (aprox. 2" de diámetro)  
1/2 taza de queso rallado bajo de grasa (cualquiera)  
sal y pimienta al gusto

## idea para servir

Coloca una variedad de aderezos en el Serving Center, así evitas usar otros platos para servir y se almacena fácil en el refrigerador.

# postre de fideos

Rinde 6 porciones (1/2 taza)

Mezcla todos los ingredientes en la Base del Oval Microwave Cooker. Cubre y cocina en el microondas en Potencia Alta por 3 minutos. Sirve de inmediato.

**Sugerencia para Sobrantes:** Antes de recalentar, añade un poquito de leche o agua para mantener el postre húmedo.

Información de Nutrición: Porción: 1/2 taza (146g/5.2 oz.), Porciones por Receta: 6, Calorías 267, Calorías de Grasa 84, Total Grasa 9g, Grasa Saturada 6g, Colesterol 53mg, Sodio 179mg, Total Carb 37g, Fibra 2g, Azúcares 16g, Proteína 9g

3 tazas de fideos anchos de huevo, cocinados (1 1/2 tazas si están crudos)  
1 pqt. (8 oz.) queso crema Neufchatel bajo de grasa, suavizado  
1/4 taza de azúcar en polvo  
1/2 cdita. Especies de Canela y Vanilla (a tu gusto)  
1/2 taza de pasas  
1/4 taza de crema *half & half* sin grasa (puede que requieras añadir 1 Cda. adicional)

# dip chipotle del sudoeste

Rinde 10 porciones

Mezcla los ingredientes en el Tazón That'sa™ Jr. Sirve con tus papitas fritas favoritas.

Información de Nutrición: Porción: 1/4 taza (0g/0 oz.), Porciones por Receta: 10, Calorías 70, Calorías de Grasa 50, Total Grasa 5g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 18mg, Sodio 266mg, Total Carb 4g, Fibra 1g, Azúcares 3g, Proteína 2g

- 1 envase (16 oz.) crema agria con poca grasa
- 1 (5 oz.) lata de chiles
- 3 Cdas. del Sazón Combinado Chipotle del Sudoeste

# rueditas bien sazonadas

Rinde 16 rueditas

Estira la masa en dos rectángulos sobre la Hoja Wonder™ de Silicona. Rocía cada rectángulo con 3 Cdas. de queso Parnesano y 1 cedita. del sazón Combinado Italiano. Acomoda 6 tajadas de salami sobre cada rectángulo. Enrolla apretadamente cada rectángulo creando dos rollos y cierra los bordes presionando. Coloca en la tabla de picar y corta ocho rodajas de cada rollo. Hornea a 350°F aprox. 13 minutos.

## Variaciones de la Receta:

**Vegetariana** Reemplaza el salami con 2 Cdas. de salsa de tomate *sundried* (1 por cada rectángulo). Sigue las instrucciones de la receta.

**Ruedas de Pizza** Reemplaza el salami con pepperoni (aprox. 24 tajadas). Sigue las instrucciones de la receta.

Información de Nutrición: Porción: 1 ruedita (23g/0.8 oz.), Porciones por Receta: 16, Calorías 88, Calorías de Grasa 47, Total Grasa 5g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 8mg, Sodio 324mg, Total Carb 6g, Fibra 0g, Azúcares 1g, Proteína 4g

- 12 tajadas de salami
- 1 lata (8 oz) de panes media luna *crescent rolls*, sin grasa
- 1/3 taza + 1 Cda. de queso parmesano rallado
- 2 ceditas. del Sazón Combinado Italiano

## idea para servir

Usa recipientes multi-propósitos al entretener. El Open House™ Chip 'N Dip con Cubierta/Bandeja de Servir y Tazones para Dip es ideal pues acomoda papitas fritas, dos dips y variados alimentos para picar.

# palomitas de maíz con canela

Rinde 10 porciones

Prepara las palomitas de maíz según instrucciones en el paquete. Vierte en el Tazón That'sa™ y rocía con Sazonador, coloca el sello y ¡sacude, sacude y sacude!

Información de Nutrición: Porción: 1/10 receta (11g/0.4 oz.), Porciones por Receta: 10, Calorías 54, Calorías de Grasa 31, Total Grasa 3g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 1mg, Sodio <1mg, Total Carb 5g, Fibra 1g, Azúcares <1g, Proteína <1g

- 1 bolsa (3.5 oz.) de maíz para microondas
- 2 ceditas. de Especies de Canela y Vainilla (o al gusto)

# aritos de cebolla al horno

Rinde aproximadamente 36 aritos de cebolla

Pela la cebolla y rebana en tajadas de 1/4". Separa las tajadas, enjuaga y seca con papel toalla. Mezcla con el pan molido y Sazonador; reserva. En un tazón mezcla el huevo con agua. Sumerge cada aro en la mezcla de huevo y rápidamente en el pan rallado. Coloca en una lámina para hornear con la Hoja Wonder™ de Silicona sin sobreponer. Rocía con aerosol de cocina antiadherente. Hornea a 400°F por 10 minutos aprox. volteo y hornea otros 5 minutos hasta dorar. Sirve caliente.

**Dip para Acompañar:** Mezcla 8 oz. de crema agria con 1 Cda. del Sazón Combinado Chipotle del Sudoeste o Estilo Cajún.

## Variación de la Receta:

**Aritos Estilo Italiano** Reemplaza el Sazón Combinado Chipotle del Sudoeste o Estilo Cajún con 1 1/2 Cdas. del Sazón Italiano.

Información de Nutrición: Porción: cada aro (12g/0.4 oz.), Porciones por Receta: 36, Calorías 21, Calorías de Grasa 4, Total Grasa <1g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 6mg, Sodio 137mg, Total Carb 4g, Fibra <1g, Azúcares <1g, Proteína 1g

- 1 cebolla blanca bien grande
- 1 taza de pan molido sazonado
- 1 huevo batido
- 2 Cdas. de agua
- 1 Cda. del Sazón Combinado Chipotle del Sudoeste
- 1/2 Cda. del Sazón Combinado Estilo Cajún
- Aerosol antiadherente de cocina (sabor a mantequilla o aceite de oliva)

# tostada francesa estilo noni

Rinde 6 tajadas

En el Tazón Tupperware® Impressions, mezcla los primeros 4 ingredientes con un batidor de metal. Sumerge cada lado del pan en la mezcla de huevo sin saturar. Coloca cada tajada en una lámina para hornear con la Hoja Wonder™ de Silicona y hornea a 350°F por 10 minutos.

Sirve de inmediato con tu miel favorita.

Puedes duplicar o triplicar la receta para cantidad familiar.

Información de Nutrición: Porción: 1 tajada (61g/2.2 oz.), Porciones por Receta: 6, Calorías 119, Calorías de Grasa 39, Total Grasa 4g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 119mg, Sodio 156mg, Total Carb 14g, Fibra 1g, Azúcares <1g, Proteína 6g

- 3 huevos batidos
- 1/4 taza de leche
- 1 Cda. de Especies de Canela y Vainilla
- 1 cedita. de queso parmesano rallado finamente
- 6 tajadas de pan de huevo (Challah)

## idea para servir

### Brochetas

Corta las tostadas en cuadritos y coloca en brochetas de bambú, con fresas frescas, para un delicioso desayuno.

# mini-omelets

Rinde 7 omelets

Coloca la Rejilla en la Base del Oval Microwave Cooker; añade las tajadas de tocino, cubre y cocina en el microondas por 3 minutos en Potencia Alta hasta que el tocino esté crujiente. Retira el tocino de la Rejilla y reserva.

En el molde de Silicona para 7 unidades, llena cada cavidad a la 1/2 con huevos. Añade 2 cditas. de queso a cada cavidad y 1 cdita. de cebollita china. Termina adornando cada taza con una tajada de tocino desmenuzado.

Hornea a 350°F. 15-20 minutos, hasta que los huevos tomen punto. Retira del horno y deja reposar por un minuto. Con la Espátula de Silicona retira cada mini-omelet con cuidado.

Puedes duplicar o triplicar la receta.

## Variaciones de la Receta:

**Versión Ligera** Usa claras de huevo, queso con poca grasa y tocino de pavo.

**Versión Verde** Añade champiñones y pimientos picados, ¡Sólo necesitas aprox. 2 Cdas. de cada uno!

Información de Nutrición: Porción: 1 omelet (50g/1.8 oz.), Porciones por Receta: 7, Calorías 114, Calorías de Grasa 78, Total Grasa 9g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 162mg, Sodio 179mg, Total Carb <1g, Fibra 0g, Azúcares <1g, Proteína 8g

# super ensalada con delicioso aderezo

Rinde 6 porciones

Mezcla los primeros 4 ingredientes en el Recipiente Quick Shake®. Usa el Spin 'N Save™ para limpiar los vegetales. Vierte el aliño sobre los vegetales. Salpimentar al gusto.

Puedes duplicar o triplicar la receta.

**Para Servir:** tomates cerezos añaden color a la ensalada.

**Para Acompañar:** Crostini de Queso (pág. 27)

Información de Nutrición: Porción: 1/6 receta (54g/1.9 oz.), Porciones por Receta: 6, Calorías 93, Calorías de Grasa 82, Total Grasa 9g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 70mg, Total Carb 3g, Fibra <1g, Azúcares 2g, Proteína <1g

- 5 huevos batidos
- 1/3 taza queso cheddar rallado
- 2 1/2 Cda. de cebollita china, picadita
- 7 tiritas de tocino crujiente (corte del centro), desmenuzado

## idea para servir

Enrolla una por una las tiras de tocino crudo y congélaslas en el FreezeSmart™ Medium 1. Así podrás retirar el número exacto de tocino.

# crostini de queso

Rinde 12 redondelas

Calienta el horno a 400°F. Mezcla el queso con Sazonador y unta sobre cada tajada de pan. Hornea en la Hoja Wonder™ de Silicona por 5-8 minutos hasta que el queso se haya derretido.

## Variación de la Receta:

**Crostini a la Italiana** Reemplaza el queso con 1/4 taza de aceite de oliva extra virgen. Sigue las instrucciones anteriores.

**Crostini a los Cajún** Reemplaza el Sazón Combinado Italiano por la Sazón Estilo Cajún. Puedes usar queso o aceite de oliva.

Información de Nutrición: Porción: 1 pieza (48g/1.7 oz.), Porciones por Receta: 12, Calorías 130, Calorías de Grasa 32, Total Grasa 4g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 5mg, Sodio 401mg, Total Carb 19g, Fibra 1g, Azúcares <1g, Proteína 5g

- 1 pan baguette, 12 tajadas (1/4")
- 5 oz. de queso de cabra suave u otro queso para untar, suavizado
- 2 Cdas. del Sazón Combinado Italiano (opcional)

## idea para servir

Acompaña con tomates secos al sol, puré de aceitunas Griegas, aceite de oliva, tajadas de cebolla o pimientos a la parrilla o dientes de ajo al horno.

# galletas endulzadas

Rinde 18 galletitas

Mezcla el azúcar con las Especies de Canela y Vainilla en un Tazón Tupperware® Impressions Pequeño. Rebana las galletas y recubre con la mezcla de azúcar. Coloca sobre la lámina de hornear forrada con la Hoja Wonder™ de Silicona y hornea a 350°F por 13-15 minutos hasta dorar ligeramente.

Información de Nutrición: Porción: 1 galleta (16.5g/0.6 oz.), Porciones por Receta: 18, Calorías 75, Calorías de Grasa 25, Total Grasa 3g, Grasa Saturada <1g, Colesterol 4mg, Sodio 56mg, Total Carb 12g, Fibra <1g, Azúcares 7g, Proteína <1g

- 1 pqte. (18 oz.) masa refrigerada para galleta
- 1/3 taza de azúcar
- 1 Cda. de Especies de Canela y Vainilla (o al gusto)

## idea para servir

Añade una Cda. de helado de vainilla sobre las galletas tibias.

# dip aloha

Rinde 8 porciones

En el Tazón Tupperware® Impressions, mezcla el queso crema y azúcar en polvo hasta suavizar. Añade la piña y refrigera hasta servir. Tomará punto al enfriar; sirve en un tazón o dale forma de una bola.

**Para Servir:** Sirve con vegetales, fruta o galletitas de soda.

**Variación de la Receta:** Añade 1/2 cdita. de Especies de Canela y vainilla.

Información de Nutrición: Porción de Servir: 3 Cdas. (44g/1.6 oz.), Porciones por Receta: 8, Calorías 83, Calorías de Grasa 55, Total Grasa 6g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 20mg, Sodio 122mg, Total Carb 4g, Fibra <1g, Azúcares 1g, Proteína 3g

- 1 pqte.(8 oz.) queso crema Neufchatel (poca grasa), suavizado
- 3 Cdas. de azúcar en polvo
- 1/2 taza de piña enlatada, escurrida

# alitas de pollo que vuelan

Rinde aprox. 42 alitas

Rocía el pollo con el Sazonador en el Tazón Thatsa™. ¡Coloca el sello y sacude! Coloca en una lámina para hornear con la Hoja Wonder™ de Silicona. Hornea a 375°F por 20 minutos; voltear y hornea otros 10–15 minutos.

## Sugerencias de Salsas para Acompañar:

**Tradicional** Mezcla en el Tazón Thatsa™ de 8 oz. la crema agria, con poca o sin grasa, 2 Cdas. de blue cheese y 2 Cdas. del Sazón Combinado para Vegetales

**Oriental** Mezcla, en el Tazón Thatsa™, 8 oz. de crema agria con poca grasa y 1 1/2 Cda. del Sazón Combinado Wasabi Ranch.

**BBQ** Mezcla en el Tazón Thatsa™ 1 taza de ketchup, 2 Cdas. de vinagre blanco 2 Tbsp. de Sazón Combinado para Barbacoa.

**Sugerencia para Acompañar:** Zanahorias y apio

Información de Nutrición: Porción para Servir: 1 alita (22g/0.8 oz.), Porciones por Receta: 42, Calorías 45, Calorías de Grasa 16, Total Grasa 2g, Grasa Saturada <1g, Colesterol 18mg, Sodio 122mg, Total Carb <1g, Fibra 0g, Azúcares <1g, Proteína 6g

# hojuelas de tortilla con canela

Rinde 4 docenas

Mezcla el azúcar y Especies en el Tazón Thatsa™. Rocía las tortillas con aerosol de cocina antiadherente antes de cortar en tiras; colócalas en el Tazón Thatsa™, coloca el sello y sacude para recubrir ligeramene. Para asegurar hojuelas crujientes, acomoda los trozos de tortilla sin superponer sobre la lámina de hornear con la Hoja Wonder™ de Silicona y hornea de 8-10 minutos a 350°F o hasta dorar.

## Variación de la Receta:

**Hojuelas de Tortilla Estilo Suroeste** Reemplaza las 2 Cdas. de azúcar y Mezcla de Canela y Vainilla por el Sazón Combinado Chipotle del Sudoeste.

**Hojuelas de Tortilla Sin Azúcar** Reemplaza el azúcar con dulcorante artificial. Regula la cantidad de endulzador, a tu gusto.

Información de Nutrición: Porción: 8 hojuelaS (2.9g/0.1 oz.), Porciones por Receta: 6, Calorías 80, Calorías de Grasa 17, Total Grasa 2g, Grasa Saturada <1g, Colesterol 0mg, Sodio 91mg, Total Carb 14g, Fibra <1g, Azúcares 2g, Proteína 2g

2 lbs. alitas de pollo o pollo deshuesado, sin piel, cortado en trozos  
1/4 taza de tu elección: Sazón Hickory Mesquite, Island Rub, o Ginger Teriyaki

## idea para servir

Considera servir la comida, estilo buffet, la próxima vez que organices un festejo. Así, los invitados pueden servirse permitiendo que tú también disfrutes de la fiesta.

2 tortillas (10") de harina en tiras (aprox. 24) aerosol de cocina antiadherente (sabor a mantequilla)  
1 Cda. de azúcar (o a gusto)  
2 cditas. de Especies de Canela y Vainilla

## idea para servir

Al servir budín de postre, añade una Cda. de crema batida y adorna con una Hojuela de Tortilla con Canela.

# salsa de frutas

Rinde 2 1/2 tazas

Coloca los trozos de manzana, kiwi y fresas en el Quick Chef. Si deseas, añade jalea de manzana. Gira la manija hasta que la fruta esté picada gruesa. **No trituras mucho.**

**Para Servir:** Hojuelas de Tortilla con Canela (pág. 28)

Información de Nutrición: Porción: 1/6 receta (98g/3.5 oz.), Porciones por Receta: 6, Calorías 58, Calorías de Grasa 2, Total Grasa <1g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 5mg, Total Carb 14g, Fibra 2g, Azúcares 10g, Proteína <1g

# simplemente salsa

Rinde 5 porciones

Coloca los ingredientes en el Quick Chef con la navaja. Gira la manija hasta obtener la consistencia deseada.

**Para Servir:** Sirve con hojuelas o para acompañar tacos.

## Variación de la Receta:

**Pico de Gallo** Usa 3-4 tomates medianos frescos en vez de tomate en conserva.

Información de Nutrición: Porción: 1/4 taza (114g/4 oz.), Porciones por Receta: 5, Calorías 33, Calorías de Grasa 1, Total Grasa <1g, Grasa Saturada 0g, Colesterol <1mg, Sodio 383mg, Total Carb 7g, Fibra 1g, Azúcares 4g, Proteína 1g

# pastel de espinaca

Rinde 3 docenas

Mezcla la espinaca, queso y Sazonador; coloca a un lado. Sobre una tabla de picar, coloca dos láminas de pasta filo, (para evitar que esta pasta se seque, manténla cubierta con una toalla húmeda). Ligeramente, rocía cada hoja de pasta con aerosol antiadherente y coloca las dos láminas de masa. Corta tiras de 2 1/2-3" de ancho, rendirá de 4 a 5 tiras por rectángulo.

Calienta el horno a 350°F. Coloca una cdita. de la mezcla de espinaca en la esquina derecha inferior. Dobra, formando un triángulo. Continúa doblando como si fuera una bandera. Mantén la masa homogénea. Repite hasta terminar. Coloca la pasta filo sobre una lámina de hornear con la Hoja Wonder™ de Silicona y hornea de 8-10 minutos, hasta dorar.

Información de Nutrición: Porción: 1 bollito (15g/0.5 oz.), Porciones por Receta: 36, Calorías 33, Calorías de Grasa 12, Total Grasa 1g, Grasa Saturada <1g, Colesterol 3mg, Sodio 96mg, Total Carb 4g, Fibra <1g, Azúcares <1g, Proteína 2g

1 manzana Granny Smith grande, pelada, sin semillas y en tajadas  
2 frutas kiwi, peladas y en trozos  
8 fresas sin tallo  
2 Cdas. de jalea de manzana (opcional)

1 cebolla mediana, pelada y cortada por la mitad  
2 dientes de ajo, pelados y molidos  
Jugo de 1/2 lima  
1 lata (15 oz.) de tomates picados en conserva  
1 Cda. del Sazón Combinado Chipotle del Sudoeste  
Sal de ajo, a gusto  
2-3 Cdas. culantro (opcional)

1 pqte. (8 oz.) pasta filo, descongelada  
1 pqte. (10 oz.) espinaca congelada, descongelada y escurrida  
1 taza de queso Italiano, finamente rallado  
1 Cda. del Sazón Combinado Estilo Italiano  
Aerosol de Cocina Antiadherente (sabor a mantequilla)

# dip de alcachofa

Rinde 8 porciones (aprox. 2 tazas)

Combina los ingredientes en el Quick Chef; gira la manija para picar. Coloca en la Base del Oval Microwave Cooker y cocina en el microondas en Potencia Alta, de 3-5 minutos, hasta calentar bien. Sirve con crostini, hojuelas de tortilla o pan pita.

Información de Nutrición: Porción: 1/4 taza (75g/2.6 oz.), Porciones por Receta: 8, Calorías 84, Calorías de Grasa 44, Total Grasa 5g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 9mg, Sodio 269mg, Total Carb 7g, Fibra 3g, Azúcares 3g, Proteína 4g

- 1 lata (14 oz.) corazones de alcachofa, escurridos
- 2 cebollines, picaditos
- 1/2 taza de mayonesa, poca grasa
- 1/2 taza queso parmesano, rallado
- 1 lata (7 oz.) chiles escurridos (opcional)

# champiñones rellenos

Rinde 24 champiñones, dependiendo de su tamaño

Calienta el horno a 350°F. Retira los tallos de los sombreritos y rellena con 1 Cdita. del Dip de Alcachofa. Coloca los champiñones rellenos en un molde con la Hoja Wonder™ de Silicona. Hornea, de 15-20 minutos, hasta que el relleno y los champiñones estén calientes.

Información de Nutrición: Porción: 1 champiñón relleno (30g/1.1 oz.), Porciones por Receta: 24, Calorías 24, Calorías de Grasa 8, Total Grasa <1g, Grasa Saturada <1g, Colesterol 1mg, Sodio 46mg, Total Carb 2g, Fibra <1g, Azúcares <1g, Proteína 1g

- 1 pqte. (16 oz.) champiñones /hongos/setas, blancos, lavados y secos
- 1 taza del Dip de Alcachofa, frío, (pág. 30)

# dip caliente de chili

Rinde 8 porciones

En la Base del Oval Microwave Cooker, coloca los ingredientes en orden, terminando con el queso rallado. Cubre y cocina en el microondas, en Potencia Alta, hasta que el queso esté derretido y burbujeante, aprox. 2 min. Sirve con papitas fritas.

Información de Nutrición: Porción: 1/8 receta (124g/4.4 oz.), Porciones por Receta: 8, Calorías 156, Calorías de Grasa 86, Total Grasa 10g, Grasa Saturada 6g, Colesterol 30mg, Sodio 548mg, Total Carb 11g, Fibra 3g, Azúcares 2g, Proteína 9g

- 1 pqte.(8 oz.) queso crema Neufchatel (poca grasa)
- 1 lata (15 oz.) frijoles chili
- 1 taza de Simplemente Salsa (pág. 29)
- 1 taza de queso Cheddar rallado (poca o sin grasa)

# piqueo con sazón de hierbas

Rinde 5 porciones

Coloca los ingredientes en el Tazón Thatsa, ¡sella y sacude!

**Variación de la Receta:**

**Sabor BBQ** Reemplaza el Sazón Combinado Italiano por el Sazón Combinado para Barbacoas.

Información de Nutrición Con Aceite de Oliva: Porción: aprox. 1 taza (68g/2.4 oz.), Porciones por Receta: 5, Calorías 345, Calorías de Grasa 191, Total Grasa 21g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 0mg, Sodio 744mg, Total Carb 34g, Fibra 4g, Azúcares 4g, Proteína 8g

- 2 tazas de mini pretzels
- 2 tazas de cereal multi-salvado
- 1 taza de nueces picadas (maní, nueces o pecanas)
- 2 Cdas. del Sazón Combinado Italiano
- 2 Cdas. de aceite de oliva o aerosol de cocina antiadherente

# bollitos de blue cheese

Rinde 12 porciones

Pica las nueces con La Máquina Picadora. Mezcla el queso con el blue cheese; enfría por 15 minutos para endurecer. Retira y forma una bola, luego rueda sobre las nueces picadas. Sirve con vegetales y galletitas de soda.

**Variación de la Receta:**

**Dip Picante de Blue Cheese** Omite las nueces; pon al microondas en Potencia Alta por 1 minuto para calentar. Sirve con crostini, vegetales, bollitos de espinaca o galletas de soda.

Información de Nutrición: Porción: 2 Cdas. (31g/1.1 oz.), Porciones por Receta: 12, Calorías 104, Calorías de Grasa 82, Total Grasa 9g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 19mg, Sodio 179mg, Total Carb 1g, Fibra <1g, Azúcares <1g, Proteína 4g

- 1 pqte. (8 oz.) queso crema Neufchatel (poca grasa), suavizado
- 3/4 taza de blue cheese
- 1/2 taza de nueces picadas

## idea para servir

Coloca los bocaditos y alimentos para picar donde desees que se reúnan los invitados.

# bizcocho de calabaza

Rinde 12 porciones

Mezcla todos los ingredientes en el Tazón Thatsa™ con la Espátula de Silicona, hasta humedecer. La consistencia será muy espesa. Estira la masa en un Molde Redondo de Silicona de 9" y hornea a 350°F, por 30 minutos, hasta que al introducir un palillo de dientes, éste salga limpio.

Información de Nutrición: Porción: 1 tajada (79g/2.8 oz.), Porciones por Receta: 12, Calorías 197, Calorías de Grasa 48, Total Grasa 5g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 11mg, Sodio 331mg, Total Carb 35g, Fibra 1g, Azúcares 20g, Proteína 3g

- 1 pqte. (18.25 oz.) de mezcla para bizcocho
- 1 lata (15 oz.) de relleno para pay/tarta de calabaza
- 1 cdtita. de Especies de Canela y Vainilla

## idea para servir

Llena el Decorador Gourmet con crema batida y adorna a cada lado del pastel.

# bollitos de espinaca

Rinde 3 docenas

Pica la cebolla con La Máquina Picadora. Combina los ingredientes en el Tazón Thatsa™ y mezcla con la Espátula de Silicona.

Calienta el horno a 350°F. Con la Cuchara del Juego de Cucharas Medidoras, sirve la mezcla de espinaca formando bolitas y coloca en la lámina para hornear con la Hoja Wonder™ de Silicona. Hornea 20-25 minutos. ¡Sirve de inmediato!

Información de Nutrición: Porción: 1 bollito de espinaca (23g/0.8 oz.), Porciones por Receta: 36, Calorías 43, Calorías de Grasa 22, Total Grasa 2g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 17mg, Sodio 189mg, Total Carb 3g, Fibra <1g, Azúcares <1g, Proteína 2g

- 1 pqte.(10 oz.) de espinaca picada, descongelada y escurrida
- 1 lb. de chorizo de cerdo o pavo
- 1 cebolla mediana, picada
- 3/4 taza de pan molido, sazón
- 1/3 taza de algún sustituto de huevos (o 2 huevos grandes)
- 1/2 Cda. del Sazón Italiano

# dip de frijoles y queso

Rinde 12 porciones

Mezcla los ingredientes en la Base del Oval Microwave Cooker. Cubre, coloca al microondas 2 minutos o hasta que el queso se derrita al revolver. Sirve con hojuelas de maíz o de tortilla.

Información de Nutrición: Porción: aprox. 1/3 taza (93g/3.3 oz.), Porciones por Receta: 12, Calorías 115, Calorías de Grasa 39, Total Grasa 4g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 14mg, Sodio 794mg, Total Carb 10g, Fibra 2g, Azúcares 5g, Proteína 10g

- 1 taza de Simple Salsa (pág. 29)
- 1 lata (15 oz.) frijoles negros, escurridos
- 1 Cda. del Sazón Combinado Chipotle del Sudoeste
- 1 pqte.(16 oz.) queso procesado poca grasa, en pedacitos

# panecillos para acompañar

Rinde 8 pancitos

Calienta el horno a 350°F. Mezcla el aceite de oliva y sazónador; coloca a un lado. Cubre, ligeramente, la masa con la mezcla del aceite y acomoda en una lámina para hornear con la Hoja Wonder™ de Silicona. Hornea por 10 minutos o hasta dorar. Sirve de inmediato.

Información de Nutrición: Porción: 1 panecillo (0g/0 oz.), Porciones por Receta: 8, Calorías 133, Calorías de Grasa 52, Total Grasa 6g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 324mg, Total Carb 17g, Fibra 1g, Azúcares 1g, Proteína 3g

- 1 envase de panecillos refrigerados
- 2-3 Cdas. de aceite de oliva
- 1-2 cditas. del Sazón Combinado Italiano

# vegetales rellenos

Rinde 10 a 12 porciones

Mezcla los primeros tres ingredientes. Si la consistencia es muy delgada, refrigera por varios minutos. Con la punta (boquilla) de estrella, llena el Decorador Gourmet con el relleno de queso. Rellena los vegetales.

## Variaciones de la Receta:

**Italiano** Reemplaza el Sazón Combinado de Vegetales con 1 1/2 Cdas. del Sazón Combinado Italiano.

**Cajún** Reemplaza el Sazón Combinado de Vegetales con 2 Cdas. del Sazón Estilo Cajún (o a gusto).

**Sudoeste** Reemplaza el Sazón Combinado de Vegetales con 1 1/2 Cdas. del Sazón Chipotle del Sudoeste.

Información de Nutrición Para el Relleno: Porción de Servir: 1 1/2 Cdas. para rellenar 3-4 vegetales (23.5g/0.8 oz.), Porciones por Receta: 12, Calorías 54, Calorías de Grasa 41, Total Grasa 4g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 15mg, Sodio 157mg, Total Carb 1g, Fibra 0g, Azúcares <1g, Proteína 2g

- 1 pqte. (8 oz.) queso crema Neufchatel (poca grasa), suavizado
- 3 Cdas. crema agria sin grasa
- 2 Cdas. del Sazón combinado para Vegetales
- Vegetales: apio, pepinos, tomatitos; enjuaga y seca

## idea para servir

**Tomates:** Sólo rebana la parte superior de los tomatitos (tomate-cerezo). Usa la cucharita de 1/4 para hacer la cavidad.  
**Pepinos:** Usando un Pelador, pela por capas de externo a extremo. Corta en tajadas de 1/2" de grosor.

# exquisitos postres

# sorpresitas de galleta

Rinde 21 galletas

Calienta el horno a 350°F. En un Molde para *Muffins* de Silicona, coloca 1 1/2 Cdas. de masa para galletas en cada cavidad. Hornea 10-11 minutos. Retira del horno y coloca un dulce de mantequilla de maní, al centro de la galleta. Deja reposar las galletas, antes de retirar del molde.

**Variación de la Receta:** Reemplaza los dulces de mantequilla de maní por caramelos, dulces de nueces o *toffees*.

Información de Nutrición: Porción: 1 galleta (28g/1 oz.), Porciones por Receta: 21, Calorías 137, Calorías de Grasa 62, Total Grasa 7g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 7mg, Sodio 69mg, Total Carb 18g, Fibra 1g, Azúcares 11g, Proteína 2g

- 1 pqte. (18 oz.) masa refrigerada para galletas con grageas de chocolate
- 21 dulces de mantequilla de maní en miniatura, sin envoltura

## idea para servir

Estas galletas serán un éxito en tu intercambio anual de festividades.

# enchocolatados

Rinde 12 porciones

Muele las galletas con La Máquina Picadora y coloca a un lado. Prepara tu primera receta de budín, colocando 14 oz. de leche en el Recipiente Quick Shake® y un paquete de budín encima. Sacude hasta espesar y coloca a un lado. Coloca la galleta molida en el fondo de las Copas de Cóctel Sheerly Elegant u otras copas; coloca una capa de budín sobre las galletas; repite con una segunda receta de budín. Adorna con una cucharada de crema batida de leche y un toque de galletas molidas.

## Variación de la receta:

**Blanco y Negro** Reemplaza el budín de chocolate con budín de vainilla, estilo Francés.

Información de Nutrición: Porción: 1/12 receta (132g/4.7 oz.), Porciones por Receta: 12, Calorías 319, Calorías de Grasa 102, Total Grasa 11g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 5mg, Sodio 597mg, Total Carb 50g, Fibra 2g, Azúcares 5g, Proteína 5g

- 2 pqtes.(3.9 oz.) de budín instantáneo de chocolate
- 28 oz. leche fría desgrasada
- 1 pqte.(18 oz.) galletas de chocolate (*sandwich*)
- 1 taza de crema batida no láctea, ligera

## idea para servir

### Otras Ideas

Usa barritas de galletas con mantequilla de maní y chocolate, en vez de las galletas tipo *sandwich*. Sigue la receta, añadiendo una capa de mermelada sobre la primera capa de budín. Añade gomitas de gusanitos en la capa superior de budín para encantar a los niños. Rocía con galleta molida.

# tarta en tu honor

Rinde 8 porciones

En la Base del Oval Microwave Cooker, derrite las grageas de chocolate. Derrite la mantequilla en el microondas en el Molde de Silicona Redondo de 9" o el Juego de Micro Jarras. Muele las galletas a una textura mediana; necesitas 2 tazas. Añade las galletas al Molde de Silicona, con la mantequilla derretida, y presiona en el fondo y lados. Añade el queso crema al chocolate derretido, revolviendo hasta que quede suave. Añade, de manera envolvente, 1 1/2 tazas de crema de leche batida a la mezcla de chocolate con queso y vierte sobre la corteza de la tarta.

**Opciones para la Corteza:** Para una corteza más tradicional, hornea por 8 minutos, a 350°F, y deja enfriar antes de añadir el relleno. Para una corteza que no necesita hornearse, usa el Plato Tupperware® Impressions para Servir Postres para la corteza y añade el relleno. La corteza tendrá una textura quebradiza.

Adorna con la crema batida sobrante (en el Decorador Gourmet), y galletas, sobre el relleno. Enfría, hasta servir.

Información de Nutrición: Porción: 1 tajada (105g/3.7 oz.), Porciones por Receta: 8, Calorías 403, Calorías de Grasa 230, Total Grasa 26g, Grasa Saturada 17g, Colesterol 37mg, Sodio 288mg, Total Carb 34g, Fibra 1g, Azúcares 21g, Proteína 6g

# cobbler profundo

Rinde 8 porciones

Vierte la fruta en el Molde Redondo de Silicona, de 9". Añade la mezcla para pastel y rocía, ligeramente, con las Especies de Canela y Vainilla. Con la Espátula de Silicona, corta en la mezcla de frutas unas 8 veces, dejando humedecer la masa del pastel. Hornea por 15 minutos, aprox. a 350°F, hasta que el cobbler esté dorado.

**Variación de la Receta:**

**Arándano Azul** Reemplaza los duraznos con arándanos.

**Cereza** Reemplaza los duraznos con cerezas.

**Manzana** Reemplaza duraznos con manzanas acarameladas.

**Frambuesa** Reemplaza los duraznos con frambuesas.

Información de Nutrición: Porción: cerca 3/4 taza (139g/4.9 oz.), Porciones por Receta: 8, Calorías 188, Calorías de Grasa 20, Total Grasa 2g, Grasa Saturada <1g, Colesterol 0mg, Sodio 204mg, Total Carb 42g, Fibra 2g, Azúcares 30g, Proteína 2g

- 1 pqte. (10 oz.) galletas de menta con chocolate, molidas
- 1/4 taza (1/2 barra) mantequilla derretida
- 1/4 taza grageas de chocolate, derretidas
- 1 pqte. (8 oz.) queso crema Neufchatel (poca grasa), suavizado
- 1 envase (8 oz.) crema batida no láctea, ligera

## idea para servir

Las cortezas para tarta de galleta molida quedan muy sueltas en el plato para tartas. Adquieren la consistencia correcta al ser presionadas y horneadas.

- 2 latas (15 oz.) de duraznos en tajadas en miel ligera mezcla para pastel de mantequilla de 9 oz. (1/2 de la mezcla de 18.25 oz.)
- 1 cdita. de Especies de Canela y Vainilla

## idea para servir

¡Sirve con mucho helado!

# brownie sorpresa

Rinde 24 porciones

Coloca 1 3/4 tazas de leche y añade 1 envase de budín en el Recipiente Quick Shake®. Coloca el sello y sacude hasta que el budín espese; reserva. En el Tazón Sheerly Elegant, de 2 1/2 Cuartos, desmorona 1/2 de brownies y añade una capa de budín, rocía 1/2 de los toffees y termina con 1/2 de la crema batida. Repite todo el proceso, comenzando con la preparación del segundo budín. Reserva un puñado del toffee molido para decorar. Enfría hasta servir.

**Variación de la Receta:**

**Blanco y Negro** Reemplaza el budín instantáneo de chocolate con budín instantáneo blanco.

Información de Nutrición: Porción: 1/24 receta (106g/3.75 oz.), Porciones por Receta: 24, Calorías 320, Calorías de Grasa 148, Total Grasa 16g, Grasa Saturada 6g, Colesterol 29mg, Sodio 268mg, Total Carb 39g, Fibra 1g, Azúcares 26g, Proteína 4g

- 1 molde de brownies 13" x 9"
- 2 pqtes. (3.9 oz.) budín instantáneo de chocolate
- 28 oz. (3 1/2 tazas) leche al 2%, dividida
- 1 envase (12 oz.) crema batida, no láctea
- 1 pqte. (12 oz.) de toffees pequeños, molidos

## idea para servir

Sirve porciones individuales en las Copas Sheerly Elegant.

# cuadritos de chocolate y toffee

Rinde 24 piezas

En la Base del Oval Microwave Cooker, derrite la mantequilla y azúcar morena por 1 1/2 minutos; revuelve con la Espátula de Silicona hasta que el azúcar se disuelva y coloca en el microondas otros 2-2 1/2 minutos, hasta que la salsa de caramelo esté lista. Mientras, acomoda galletas de soda, lado a lado, con la parte salada hacia arriba en un molde de 10 1/2" x 15 1/2", con la Hoja Wonder™ de Silicona. Cuando la salsa de caramelo esté lista, vierte con cuidado sobre las galletas estirando de manera homogénea con la Espátula de Silicona. Hornea, por 10 minutos, a 350°F. Retira del horno y rocía de inmediato el chocolate sobre la mezcla, extendiendo con la Espátula de Silicona. Añade nueces picadas. Enfría y quiebra en trozos. *Nota: La textura es igual a la de un toffee suave.*

Información de Nutrición: Porción: 1 trozo (39g/1.4 oz.), Porciones por Receta: 24, Calorías 209, Calorías de Grasa 134, Total Grasa 15g, Grasa Saturada 7g, Colesterol 24mg, Sodio 87mg, Total Carb 19g, Fibra <1g, Azúcares 14g, Proteína 2g

- galletas salinas estilo "44 club"
- 1 taza de azúcar rubia
- 1 taza (2 barras) de mantequilla sin sal
- 1 pqte. (12 oz.) grageas de chocolate de leche
- 2/3 taza de pecanas picadas
- 1/4 cditas. de Especies de Canela y vainilla (opcional)

# bolitas de chocolate y mantequilla de maní

Rinde 48 bolitas

En el Tazón Thatsa™, combina la mantequilla derretida, mantequilla de maní, galletas graham molidas y azúcar en polvo. Mezcla con la Espátula de Silicona. Amasa en bolitas de 3/4" y refrigera por 15 minutos. Mientras, en la Base del Oval Microwave Cooker, coloca el chocolate en el microondas por un minuto, revolviendo con la Espátula de Silicona. Coloca otros 30 segundos, si es necesario. La consistencia del chocolate debe ser suave.

Una vez frías, sumerge las bolitas de mantequilla de maní en el chocolate derretido (usa tus dedos, palillo de dientes o un tenedor). Coloca en una lámina para hornear con la Hoja Wonder™ de Silicona. Enfría, por 10 minutos aprox., hasta que el chocolate se endurezca. Mantén refrigerado.

Información de Nutrición: Porción de Servir: 1 bolita (27g/1 oz.), Porciones por Receta: 48, Calorías 143, Calorías de Grasa 83, Total Grasa 9g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 7mg, Sodio 92mg, Total Carb 14g, Fibra 1g, Azúcares 11g, Proteína 3g

- 1 1/2 taza de mantequilla de maní
- 1 3/4 taza de galletas graham molidas
- 1/2 taza (1 barrita) de mantequilla derretida
- 1 1/2 taza de azúcar en polvo
- 1 ppte.(12 oz.) + 4 oz. de grageas de chocolate de leche (o semi dulce

## idea para servir

Coloca un par de estas delicias en un plato para postre. Adorna el borde del plato con la Mezcla Chef Series™ de Canela y Vainilla y sirve.

# kekito de chocolate con chocolate

Rinde 14 canapés

Calienta el horno a 350°F. Presiona 2 Cdas. de masa en el fondo y lados del Molde, en material de silicona, para *Muffin*. Hornea de 13-15 minutos; las galletas se elevarán. Mientras estén calientes, presiona el centro del kekito para crear un hendidura. Enfría, ligeramente, antes de retirar del molde.

Coloca el glaseado en el Decorador Gourmet y rellena el centro del kekito. Repite.

### Variación de la Receta:

**Kekitos de Chocolate, Mantequilla de Maní** Reemplaza la masa de galleta de chocolate con mantequilla de maní.

**Kekitos de Chocolate, Nueces Macadamia** Reemplaza la masa de galleta de chocolate con chocolate blanco Macadamia.

Información de Nutrición: Porción: 1 pieza (30g/1 oz.), Porciones por Receta: 14, Calorías 132, Calorías de Grasa 48, Total Grasa 5g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 3mg, Sodio 77mg, Total Carb 29g, Fibra <1g, Azúcares 15g, Proteína <1g

# cubierta de chocolate

Rinde 8 a 10 porciones

Derrite las grageas de chocolate en la Base del Oval Microwave Cooker, por 2 minutos. Revuelve y derrite otros 30 segundos, si es necesario. Sumerge los alimentos en el chocolate y colócalos en una lámina para hornear con la Hoja Wonder™ de Silicona. Tomará punto en varios minutos. Se recomienda enfriar.

**Opciones para Acompañar:** 1 taza de nueces, finamente molidas, para rociar sobre alimentos con cubierta de chocolate.

Información de Nutrición: Porción: 1 (0g/0 oz.), Porciones por Receta: 24, Calorías 68, Calorías de Grasa 38, Total Grasa 4g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 0mg, Sodio 1.5mg, Total Carb 9g, Fibra <1g, Azúcar 8g, Proteína <1g

- 2 tazas (bolsa de 12 oz.) grageas de chocolate de leche o semidulce
- 1 taza de frutas surtidas tal como plátanos, fresas, piña.
- 1 taza de papitas fritas, galletitas o bizcochuelo en trocitos

## idea para servir

Rocía, con chocolate blanco derretido, cuando el chocolate de leche esté fijo.

# galletas de chocolate y caramelo

Rinde aprox. 28 galletas

Derrite el chocolate, en la Base del Oval Microwave Cooker, por 1 1/2 minutos. Revuelve y derrite por 30 segundos adicionales, si es necesario. Mientras, en un molde de 15 1/2" x 10 1/2" con la Hoja Wonder™ de Silicona, acomoda las galletas graham. Vierte el caramelo sobre las galletas, estirando con la Espátula de Silicona. Cubre con el chocolate derretido, estirando con la Espátula de Silicona. Refrigera por 10 minutos. Para romper en barritas, levanta el piso y dóblalo. Las galletas deben romperse en la forma original de la galleta graham.

### Variación de la Receta:

**Galletas de Nueces Acarameladas** Añade 1 taza de pecanas o nueces picaditas.

Información de Nutrición: Porción: 1 galleta (31g/1.1 oz.), Porciones por Receta: 28, Calorías 128, Calorías de Grasa 40, Total Grasa 4g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 3mg, Sodio 92mg, Total Carb 21g, Fibra <1g, Azúcares 14g, Proteína 2g

- 14 galletas graham (originales)
- 1 pomo (12 oz.) caramelo
- 1 ppte. (12 oz.) grageas de chocolate de leche

# barritas tentación

Rinde 28 barritas

Derrite 1 paquete de grageas de chocolate en la Base del Oval Microwave Cooker, por 1 1/2 minutos. Revuelve y derrite por 30 segundos adicionales, si es necesario.

En un molde de 15 1/2" x 10 1/2", con la Hoja Wonder™ de Silicona, unta de manera homogénea el chocolate derretido. Acomoda, lado a lado, las galletas graham sobre el chocolate. Derrite la crema de malvaviscos por 30 segundos; extiende sobre las galletas graham. Añade las nueces picadas. Vierte el caramelo sobre las galletas graham estirando con la Espátula de Silicona. Derrite un segundo paquete de grageas de chocolate, acomoda sobre el caramelo con la Espátula de Silicona.

Refrigera por 15 minutos. Para quebrar, levanta el piso y dobla. Las galletas deben quebrarse en la forma original de la galleta graham. Para mejores resultados, mantén refrigerada.

Información de Nutrición: Porción: 1 galleta (55g/1.9 oz.), Porciones por Receta: 28, Calorías 241, Calorías de Grasa 97, Total Grasa 11g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 5mg, Sodio 108mg, Total Carb 35g, Fibra 1g, Azúcares 25g, Proteína 3g

# trufas de chocolate

Rinde 24 trufas

Calienta la crema en el microondas por 30 segundos; coloca a un lado. En la Base del Oval Microwave Cooker, coloca en el microondas las grageas de chocolate, mantequilla y Especies, por 1 minuto; revuelve y calienta por 30 segundos adicionales si es necesario. Revuelve el chocolate hasta que esté muy suave; añade la crema, con cuidado, revolviendo hasta que la crema sea absorbida, repite hasta que la crema desaparezca. Vierte la mezcla de chocolate en el Recipiente Rock 'N Serve™ Mediano Profundo; sella y congela por 15 minutos. Retira del congelador y saca con la Cuchara con medida de 1/2 Cda. (3/4" diámetro aprox.). Amasa formando una bola y recubre con cacao o nueces. Coloca en un recipiente o pirotín. Repite hasta acabar. *Nota: Si el chocolate se ablanda, colócalo en el congelador unos minutos.*

Información de Nutrición: Porción: 1 trufa con nueces (16g/0.6 oz.), Porciones por Receta: 24, Calorías 77, Calorías de Grasa 53, Total Grasa 6g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 7mg, Sodio 2mg, Total Carb 7g, Fibra <1g, Azúcares 6g, Proteína <1g

- 14 galletas graham originales
- 1 pomo (12 oz.) crema de caramelo
- 1 pomo (7 oz.) crema de malvaviscos
- 2 pqtes. (12 oz.) grageas de chocolate de leche (o semi dulce)
- 1 taza de nueces picadas

- 1 1/2 taza de grageas de chocolate semi dulce o semi amargo
- 1/3 taza de crema de leche heavy
- 2 Cdas. de mantequilla sin sal
- 1/8 cdita. de Especies de Canela y Vainilla
- Opciones para cubrir: 3 Cdas. de Cacao sin azúcar o nueces bien picaditas

## idea para servir

Trufas son un magnífico regalo. Usa pirotines de aluminio y colócalas en un envase festivo. Incluye la receta en la tarjeta de regalo.

# tarta cremosa de cerezas

Rinde 6 porciones

Coloca el queso crema en la Base del Oval Microwave Cooker y coloca al microondas, por 30 segundos. Revuelve con la Espátula de Silicona hasta que quede suave, añade el azúcar en polvo y revuelve hasta mezclar bien. Mezcla, de manera envolvente, la crema batida y rellena la corteza. Refrigerar 10 minutos, añade el relleno de cereza y refrigera hasta servir.

## Sirve en el Tupperware® Impressions para Servir Postres

Pinta la corteza con clara de huevo y hornea 5 minutos a 350°F. Coloca el inserto transparente sobre la corteza; invierte, con cuidado, y retira el molde de aluminio. Coloca el Tupperware® Impressions para Servir Postres sobre la corteza y voltear. Rellena con crema, enfría 10 mins. y añade el relleno de cereza.

## Variación de la Receta:

**Tarta Cremosa de Arándano Azul** Reemplaza el relleno de cereza por arándano azul.

**Tarta Cremosa de Frambuesa** Reemplaza el relleno de cereza por frambuesa.

Información de Nutrición: Porción: 1 tajada (192g/6.8 oz.), Porciones por Receta: 6, Calorías 441, Calorías de Grasa 181, Total Grasa 20g, Grasa Saturada 11g, Colesterol 27mg, Sodio 338mg, Total Carb 61g, Fibra 1g, Azúcares 50g, Proteína 6g

# tarta de limón

Rinde 6 porciones

Quiebra los huevos en el Tazón Thatsa™, reservando la clara de un huevo. Pinta con esta clara la corteza de galleta y hornea por 5 minutos a 350°F.

Añade leche condensada a los huevos; revuelve y añade el jugo de limón y Especies de Canela y Vainilla. Vierte en la corteza y hornea a 350°F, por 12-15 minutos, hasta que tome punto. Refrigerar hasta servir.

Información de Nutrición: Porción: 1 tajada (149g/5.25 oz.), Porciones por Receta: 6, Calorías 399, Calorías de Grasa 91, Total Grasa 10g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 110mg, Sodio 267mg, Total Carb 69g, Fibra 4g, Azúcares 55g, Proteína 10g

- 1 corteza (6 oz.) para galleta de vainilla wafer (o corteza de galletas graham)
- 1 pqte. (8 oz.) queso crema. Neufchatel, poca grasa, suavizado
- 1/2 taza de azúcar en polvo
- 1 1/2 taza de crema batida no láctea
- 1 lata(15 oz.) relleno para pay/tarta de cereza

- 1 lata (14 oz.) leche condensada sin grasa
- 3 huevos grandes
- 4 oz. jugo de lima (embotellado o fresco)
- 1 corteza (6 oz.) de vainilla y wafer (o corteza de galletas graham)
- 1/8 cdita. de Especies de Canela y Vainilla

## idea para servir

Adorna con crema batida fresca usando el Decorador Gourmet. Inserta rodajas de lima con azúcar u hojitas de menta.

# tarta de grageas de chocolate

Rinde 6 porciones

En la Base del Oval Microwave Cooker, coloca el queso crema y calienta en el microondas, por 30 segundos. Revuelve con la Espátula de Silicona hasta que quede suave, añade el azúcar en polvo y revuelve bien. Mezcla 1/2 taza de grageas de chocolate y, suavemente, mezcla con la crema batida. Rellena la corteza; rocía el resto de grageas de chocolate sobre la tarta y refrigera hasta servir.

## Sirve en el Tupperware® Impressions para Servir Postres:

Pinta la corteza con la clara de huevo y hornea por 5 minutos, a 350°F. Coloca el inserto transparente sobre la corteza, invierte con cuidado y retira el aluminio. Coloca el Tupperware® Impressions para Servir Postres sobre la corteza y voltea. Rellena con la crema, añade las grageas y refrigera hasta servir.

**Variación de la Receta:** Reemplaza las grageas de chocolate con galletitas de chocolate, tipo emparedado, desmenuzadas.

Información de Nutrición: Porción: 1 tajada (114g/4 oz.), Porciones por Receta: 6, Calorías 428, Calorías de Grasa 244, Total Grasa 27g, Grasa Saturada 15g, Colesterol 31mg, Sodio 255mg, Total Carb 45g, Fibra 1g, Azúcares 35g, Proteína 6g

# brownies especiales

Rinde 32 brownies

Combina la mezcla para brownies, huevos, aceite y agua. Vierte la mezcla en un molde de 11" x 17" con la Hoja Wonder™ de Silicona. Desmenuza mini barritas de caramelo sobre la mezcla de brownie y hornea a 350°F, por 15-17 minutos. Quedará bien pegajosa (*fudgy*).

*Nota: La cantidad de huevos, aceite y agua puede variar según la receta de la mezcla para brownies. Sigue las instrucciones para brownies pegajosos.*

Información de Nutrición: Porción: 1 brownie (33g/1.2 oz.), Porciones por Receta: 32, Calorías 144, Calorías de Grasa 66, Total Grasa 7g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 14mg, Sodio 85mg, Total Carb 18g, Fibra <1g, Azúcares 12g, Proteína 2g

- 1 corteza (6 oz.) de galleta de vainilla wafer (o corteza de galleta graham)
- 1 pqte. (8 oz.) queso crema Neufchatel, poca grasa, suavizado
- 1/2 taza de azúcar en polvo
- 1 1/2 taza de crema batida no láctea
- 3/4 taza de grageas de chocolate (miniatura)

- 1 pqte. (21 oz.) mezcla para brownie *fudgy*
- 2 huevos
- 1/2 taza de aceite canola
- 1/4 taza de agua
- 7 oz. (28 trozos) dulces en miniatura de mantequilla de maní (Puedes reemplazar con otros dulces.)

## idea para servir

Añade una Cucharada de helado de vainilla sobre el brownie y fudge. ¡Super especial!

# mi pastel de queso favorito

Rinde 12 porciones

**Corteza Quebradiza Fácil y Rápida** Calienta el horno a 350°F. Coloca 1/3 de taza de mantequilla en el Molde Mágico Redondo de 9". Calienta en el microondas, 30-45 segundos, hasta derretir la mantequilla. Revuelve 1 1/4 tazas de galletas *graham* molidas y 3 Cdas. de azúcar. Coloca, presionando esta mezcla en el fondo del Molde, sobre una lámina de hornear. Hornea 8 minutos. Deja reposar en la lámina de hornear.

**Relleno** Calienta el horno a 350°F. Bate el queso crema y azúcar en el Tazón Thatsa™, con un batidor eléctrico de mano, a baja velocidad hasta que quede suave. Añade los huevos y las Especies, mezclando bien. Vierte sobre la corteza preparada en el Molde de Silicona, sobre una lámina para hornear. Hornea, 45 a 50 minutos, o hasta que tome punto. Retira del horno a una rejilla. Enfría completamente. Refrigera hasta enfriar.

Retira del Molde Mágico Redondo, aflojando los bordes del molde. Invierte sobre un plato; invierte inmediatamente sobre el Plato de Servir.

**Para Acompañar:** Sumerge los dientes de un tenedor en 1/2 taza de chocolate derretido y salpica sobre el pastel de queso.

## Variación de la Receta:

**Pastel de Queso con Toffee** Revuelve 1 3/4 tazas (pqte. de 10 oz.) de pedacitos de *toffee* inglés, a la mezcla.

Información de Nutrición: Porción: 1 tajada (112g/3.9 oz.), Porciones por Receta: 12, Calorías 355, Calorías de Grasa 197, Total Grasa 22g, Grasa Saturada 13g, Colesterol 107mg, Sodio 387mg, Total Carb 32g, Fibra 1g, Azúcares 27g, Proteína 9g

Corteza:

- 1/3 taza de mantequilla
- 1 1/4 taza de galletas graham molidas
- 3 Cdas. de azúcar

Relleno:

- 3 pqtes. (8 oz.) queso Neufchatel
- 3/4 taza de azúcar
- 3 huevos grandes
- 2 cditas. de Especies de Canela y Vainilla

# ideas para

# regalos

**Conocedor de Vinos** Al regalar un vino, haz tu regalo más especial incluyendo el Sacacorcho UpLifter™. Envuelve la botella con varios colores de papel de seda. Corta el papel en la base y pégalo. Envuelve el papel girando de manera apretada alrededor del cuello de la botella, dejando que las puntas se extiendan sobre el corcho. Ata el Sacacorcho UpLifter™, en el cuello de la botella, con un lazo que coordine.

**Fanático de Galletas** ¿Hay alguien a quien le encanten las galletas? Dale las herramientas para que las prepare. Comienza con el Tazón Thatsa™, el Juego de Tazas Medidoras, Cucharas Medidoras, Super Espátula de Silicona y el Decorador Gourmet. Llena el Tazón Thatsa™, con papel picado, y coloca los otros productos Tupperware dentro del Tazón Thatsa™, incluyendo productos para preparar galletas—una bolsa de mezcla para galletas, glaseado, mini golosinas y nueces picadas. También, es divertido incluir un Juego de Recipientes Classic Sheer® Midget® llenos de una colección de azúcar de colores.

**Rápida Idea para Regalar** Compra un pastel decorado, retíralo de su envase y colócalo en el Porta Pasteles Redondo. Anuda un lazo en el asa, añade una tarjetita de regalo y haz un regalo que será apreciado por años.

**Regalo Todo-En-Uno** ¿Haz visto esos lujosos pomos de vidrio con mezclas de sopas o galletas? Prepara tu propia mezcla acomodando, por capas, todos los ingredientes secos de tu receta favorita en un Recipiente Modular Mates® Oval 3, virtualmente hermético (aire), y añade tu receta como tarjetita de regalo.

**Dulces Ideas** Galletas, pretzels, fresas y cerezas cubiertas de chocolate son golosinas fáciles y rápidas de preparar. Una vez lista, coloca una variedad en el Envase Tupperware® Festivo para regalar a tu cartero, niñera, peñador y a todos en tu lista. Encontrarás la receta en la página 37.

**Regalos para los Maestros** Este es un regalo fácil y encantador para todos los maestros. Llena un Juego de Vasos Impressions de 16 oz., con Sello Antiderrames Drip-Less™ para Sorbeto, con golosinas con envoltura, lápices de colores y pequeños artículos para el baño. Envuelve cada Vaso y Sello con papel celofán y anúdalo con una cinta decorativa.

**Cálidos Momentos** La Taza CrystalWave™ para Sopa es ideal para regalar con sobres de sopa instantánea, paquetes de galletas de soda y alguna golosina. Llena la base de la Taza para Sopa con papel de seda o papel picado de colores. Añade los productos. Coloca el Sello detrás de la Taza CrystalWave™ para Sopa y envuelve en celofán.

**Frambuesa Especial** Coloca Cuadritos de Frambuesa pág. 13) en un Recipiente Modular Mates® Rectangular 1. Ata una cinta alrededor del recipiente y adjunta una receta como tarjetita de regalo.

**Explosión de Diversión** Añade chocolate, bañado en caramelo y maní, a las Palomitas Encaneladas de Maíz (pág. 24). Acomoda en el Envase Tupperware® para las Festividades y añade una tarjetita de regalo.

# consejos

Entretener, ya sea para una ocasión **formal** o una celebración **casual**, es tan importante para ti, el anfitrión, como para los invitados. Tus invitados asisten para **disfrutar** de tu compañía, socializar y pasar un rato agradable en compañía. **Planifica** para poder disfrutar del evento con tus **invitados**. Sigue estos fáciles pasos: .....

## el día de la fiesta

- Prepara la mesa y dale los toques finales decorativos, desde tempranito, para que te sientas en control.
- Durante el transcurso del día, escucha tu música favorita para que te vayas ambientando.
- Coloca bayas frescas o ramitas de menta en las Bandejitas Freezer Mates®. Una vez congeladas, le añaden un toque festivo cuando flotan en tazones con ponche o vasos individuales.
- Limpia según haces tus preparativos. Lava los platos, donde prepares las comidas, según los vayas utilizando. Reserva tiempo para usar la lavadora de platos y retirar los platos, ya limpios, antes de que lleguen los invitados.

# antes que lleguen los invitados

- El éxito depende de satisfacer los cinco sentidos de tus invitados:
  - Prende velas, ligeramente aromáticas (sentido del olfato), y pon música de fondo (auditivo) cuando lleguen tus invitados.
  - Usa mucho color (vista) para decorar la fiesta—pequeños adornos de macetas con flores añaden color y frescura, y puedes disfrutarlas durante todas las festividades.
  - Sirve los refrigerios y bocaditos (sentido del gusto) donde deseas que se reúnan tus invitados.
  - Trata de usar accesorios texturizados de mesa (tacto)—mantelitos de terciopelo y servilletas de tela son una opción.
- Las personas son atraídas por la presentación de los alimentos. Prepara un centro de mesa simple, como un adorno de velas o tu recipiente favorito con vegetales y frutas frescas. El centro de mesa es un área ideal para mezclar texturas y colores. ¡Deja volar tu imaginación!
- En la habitación, coloca varias velitas en vasitos de vidrio para iluminar cálidamente el ambiente. Coloca un pequeño espejo, bajo una colección de tres velas, para aumentar su reflejo.
- A veces, es divertido usar tarjetas designadas cuando todos tus invitados se van a sentar a la mesa; además les demuestras el gran interés que sientes por ellos. Usa cartulina y escribe el nombre del invitado; puedes usar un posa-tarjetas formal o simplemente colocarlo sobre el plato, en una pequeña piña de pino o en una ranura hecha en una mini-calabacita

# durante la fiesta

- Simplifica tu trabajo usando bandejas para llevar varios artículos a la mesa.
- Participa en tu fiesta. Una vez que la comida esté servida, siéntate y socializa con tus invitados.
- Sea que tu reunión sea para amigos o familiares, no tienes que prepararlo todo tu misma. Un *brownie* con helado puede lucir más interesante si lo sirves en un atractivo plato.
- Coloca los platos sucios directamente en el lavaplatos cada vez que sirvas otro plato a la mesa. Esto mantiene el área de la cocina limpia y estarás listo para poner a funcionar el lavaplatos tan pronto se vaya el último invitado.
- Coordina para que un familiar o amigo tome muchas fotos digitales, durante la fiesta, para enviarlas por correo electrónico a todos.

# índice

## APERITIVOS

Dip Aloha: Canela y Vainilla	· 27
Bollitos de Blue Cheese	· 31
Crostini: De Queso, Italiano, Cajún	· 27
Dip Caliente de Chili	· 30
Salsa de Frutas	· 29
Palomitas Encaneladas de Maíz	· 24
Dip de Alcachofas para Fiestas	· 30
Pico de Gallo	· 29
Dip de Frijoles y Queso	· 32
Simplemente Salsa	· 29
Dip Chipotle del Sudoeste	· 24
Aritos de Cebolla al Horno	· 25
Piqueo con Sazón de Hierbas: BBQ	· 30
Bollitos de Espinaca	· 31
Pastel de Espinaca	· 29
Champiñones Rellenos	· 30
Vegetales Rellenos:	
Estilo Italiano, Cajún y Sudoeste	· 32
Super Ensalada	
con Delicioso Aderezo	· 26
Hojuelas de Tortilla: Canela, Sudoeste, Sin Azúcar	· 28
Rueditas Bien Sazonadas:	
Vegetariana, Pizza	· 24
Aritos de Cebolla al Horno	· 25

## CARNES

Carne Molida Básica	· 9
Empanadas	· 14
Pastel de Pasta con Carne	· 9
Albóndigas: Oriental	· 7
Pastel de Carne: BBQ, Tex-Mex	· 7
Tiritas de Lomo Fino, Oriental	· 14
Lomito Stroganoff	· 13
Pimientos Rellenos Calientes	· 10
Hamburguesas Rellenas: Tex-Mex, BBQ	· 8
Asado Especial de Res	· 8
Salteadito Teriyaki	· 15

## POLLO

Alitas de Pollo, Tradicional	· 28
BBQ, Oriental	· 28
Macarrones con Queso	· 10
Pasta Alfredo	· 21
Rollitos de Pollo	· 17
Chicharrón Suave de Pollo	· 20
Empanadas	· 14
Pastel de Pasta con Pollo	· 9
Pollo con Mojo sobre Arroz	· 16
Pretzel de Pollo	· 19
Pollo Asado al Ajillo	· 18
Sensación de Pollo	· 19
Pollo con Salsa Picante	· 22
Pollo Relleno Picante	· 22
Cacerola de Pollo Estilo Sureño	· 17
Pollo Relleno a la Italiana	· 16
Salteadito Teriyaki	· 15
Salteadito de Pollo Tex-Mex	· 15
Alitas de Pollo que Vuelan	· 28

## POSTRES

Tarta Cremosa de Plátano	· 11
Pay <i>Banana Split</i>	· 11
Tarta Cremosa de Cerezas	· 39

Brownie Sorpresa: Blanco y Negro	· 35
Cuadritos de Chocolate Cremoso y Toffee	· 35
Tarta Cremosa de Cerezas	· 39
Galletas de Chocolate y Caramelo: con Nueces	· 37
Tarta de Grageas de Chocolate	· 40
Bolitas de Chocolate:	
con Mantequilla de Maní, con Nueces Macadamia	· 36
Trufas de Chocolate	· 38
Kekitos Chocolate con Chocolate	· 36
Sorpresitas de Galletas	· 33
Cobbler Profundo	· 34
Bizcocho Fácil de Calabaza	· 31
Cubierta de Chocolate	· 37
Tarta de Limón	· 39
Enchocolatados: Blanco y Negro	· 33
Postre de Fideos	· 23
Galletas de Chocolate y Caramelo	· 37
Tarta en tu Honor	· 34
Brownies Sorpresa	· 40
Tarta Cremosa de Cerezas	· 39
Mi Pastel Favorito de Queso	· 41
Cuadritos de Frambuesa	· 13
Galletas Endulzadas	· 27
Barritas Tentación	· 38

## ETC.

Cuadritos de Maíz	· 13
Mini-Omelets:	
Versión Ligera, Verde	· 26
Tostada Francesa Estilo Noni	· 25
Panecillos para Acompañar	· 32
Granola Dulce	· 22
Guarnición para Empanadas	· 14

## CERDO

Cerdo Estilo Isleño	· 20
Emparedados Mesquite de Cerdo	· 21
Cerdo con Mojo sobre Arroz	· 16
Salteadito Teriyaki de Cerdo	· 15

## PAPAS

Panqueques de Papa: Con Queso	· 12
Papas Asadas	· 19
Puré de Papas Especial	· 18
Puré de Papas Picante	· 18
Sombreros de Papa	· 23

## MARISCOS

Pasta Alfredo con Mariscos	· 21
Cacerola de Atún Estilo Sureño: Picante	· 12
Ensalada Picante de Atún	· 11
Salteadito de Gambas Tex-Mex	· 15
Ensalada Wasabi de Atún	· 11

## VEGETARIANO

Macarrones Cremosos de Queso: Versión Picante	· 10
Pastel de Pasta	· 9
Pasta Alfredo	· 21
Rueditas Vegetarianas Bien Sazonadas	· 24