

La Corporación Tupperware es una compañía multinacional, valorada en \$1.1 billones de dólares, y una de las empresas líderes en ventas directas en el mundo. A través de la marca Tupperware, clientes en más de 100 países, obtienen artículos de calidad para preparar almacenar y servir alimentos. A través de la marca BeautiControl, se ofrecen productos superiores de belleza, cuidado de la piel y suplementos de nutrición. Las acciones están listadas en la Bolsa de Valores de Nueva York. Sus direcciones en la red son www.tupperware.com y www.beauticontrol.com.

Sorpresas de
Chocolate
pág. 41



Panqueques
con Vegetales
pág. 7



Simplemente
Salsa
pág. 26



recetas

V O L U M E N I V

Sopa de Tortilla
con Pollo
pág. 10



Tupperware®

©2004 Tupperware Derechos Reservados. Impreso en E.U.A. 2004-434-030 81003 Español


El Sabor de
Tupperware

Contenido

PLANIFICADOR MENSUAL5
LISTA DE COMPRAS6
SENSACIONES QUE DAN GUSTO
Panqueques Vegetales7
Arroz con Leche7
Pretzel de Pollo8
Pimientos Rellenos Vegetarianos 8
Chuletas de Cerdo a la BBQ . . .9
Pasta Generosa9
Cazuela de Frijoles y Salchichas .9
Sopa de Tortilla con Pollo10
Ensalada de Fiesta de Frijoles .10
Papas Asadas10
Pollo Asado11
Salmón del Sur de la Frontera .11
Relleno Básico de Res12
Pasta Primavera de Primera . .12
Cuadritos de Maíz12
Tacos Fáciles13
Ensalada Picante de Atún . . .13
Puré de Papas Especial14
Salsa Wasabi Ranch14
Pastel de Pasta15
Pollo Frito con Buttermilk . . .15
Salsa de Queso Roquefort . . .16
Quesadillas de Frijoles y Queso 16
Pollo Asado con Mojo17
Langostinos al Ajillo17
Pan de Cerveza18
Albóndigas a la Italiana18
SIMPLE Y GOURMET
Dip para Pizza19
Dip Aloha19
Panecillos Al Ajo19
Pan de Cerveza con Banana . .20
Hojuelas Rápidas de Tortillas . .20
Bocaditos de Queso20
Vegetales Rellenos21
Emparedados de Pepino21
Ensalada Cremosa de Frutas . .22
Dip Fácil de Espinaca22
Dip Picante de Mariscos22
Trenzas Danesas23
Ensalada Café23
Dip de Alcachofas23
Ceviche de Langostinos24
Piqueo Picante24
Pan de Canela24
Pasteles de Papa25
Bollitos de Carne25
Dip de Frijoles Negros25

Albóndigas de Salchicha/Queso26
Simplemente Salsa26
Dip Wasabi de Tocino26
Tostadas Parmesan de Ajo . . .27
Redondelas de Jamón y Queso .27
Tostadas de Pan Pita27
Pizza de Tomate y Tocino28
Huevos del Sur de la Frontera .28
Alitas Picantes29
Enrolladitos29
Creaciones de Soda30
Salsa Mediterránea30
Sabroso Guacamole31
Dip Mexica-Picante31
Dip Picante Sudoeste31
Vinagreta Simple de Ajo32
Salsa Barbacoa Humeante . . .32
Albóndigas al Minuto32
Crostini33
Bruschetta33
Galletitas de Manteq. de Maní . .33
POSTRES EXQUISITOS
Brownies Extra Chocolatados .34
El Mejor Pudín de Plátano34
Brownies Especiales35
Pastel Tropical de Frutas35
Tarta Cremosa de Coco36
Choco Barras de Caramelo . . .36
Pastel Fino de Chocolate37
Esencia Gloriosa37
Galletitas en Tu Honor38
Dip de Chocolate y Maní38
Galletitas Tortuguitas38
Palomitas Acarameladas39
Tarta de Chocolate39
Pastel de Manzanas40
Crocantes de Nueces40
Pastel con Baño Dulce41
Sorpresas de Chocolate41
Tortuguitas41
Trufas de Brownie42
Pastel de Nueces42
IDEAS PARA REGALAR43
CONSEJITOS SÍRVELO44-45
CONSEJITOS: FIESTAS46-47
SERVICIO PARA MESA48
DOBLAR SERVILLETAS49
MEDIDAS/
SUBSTITUCIONES50
ÍNDICE51

PLANIFICADOR MENSUAL

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Domingo	Pollo Asado con Tortilla de Papas, págs. 11 y 25	Pimientos Rellenos Vegetarianos y Vegetales Mixtos, pág. 8	Chuletas de Cerdo BBQ, Ensalada de Fiesta de Frijoles y Col, págs. 9 y 10	Pastel de Pasta y Ensalada, pág. 15
Lunes	Tacos Fáciles, Arroz Español, Frijoles Refritos y Simplemente Salsa, págs. 13 y 26	Pollo Asado con Mojo y Papas Asadas, págs. 17 y 10	Quesadilla de Frijoles y Queso, pág. 16	Pollo Asado y Puré de Papas Especial, págs. 11 y 14
Martes	Pizza de Tomate y Tocino y Ensalada Café, págs. 28 y 23	Sopa de Tortilla con Pollo y Burritos de Frijoles y Queso, págs. 10 y 16	Pasta Primavera de Primera y Ensalada, pág. 12	Huevos, Simplemente Salsa y Hojuelas Rápidas de Tortilla, págs. 28, 26 y 20
Miércoles	Pollo Picante, Salsa de Queso Roquefort y Tater Tots, págs. 15 y 16	Salmón del Sur de la Frontera y Arroz Español, pág. 11	Albóndigas BBQ y Puré de Papas Especial, págs. 18 y 14	Pretzel de Pollo, Arroz Salvaje y Panecillos al Ajo, págs. 8 y 19
Jueves	Langostinos al Ajillo, Arroz Moreno y Brécol pág. 17	Pasta Generosa, Panecillos al Ajo y Ensalada Café, págs. 9, 19 y 23	Pollo Frito, Salsa de Queso Roquefort y Macarrones con Queso, págs. 15 y 16	Cazuela de Salchichas y Frijoles y Cuadritos de Maíz, págs. 9 y 12
Viernes	Albóndigas a la Italiana y Puré de Papas Especial, págs. 18 y 14	Alitas Picantes, Salsa de Queso Roquefort y Papitas Fritas, págs. 29 y 16	Salmón del Sur de la Frontera y Panqueques Vegetales págs. 11 y 7	Ensalada Picante de Atún con Tomates Picados y Bocaditos de Queso, págs. 13 y 20
Sábado	Pastel de Pasta y Ensalada Café, págs. 15 y 23	Albóndigas Picantes al Minuto, Bruschetta y Crostini págs. 32 y 33	Pizza BLT y Ensalada Café págs. 28 y 23	Bollitos de Carne con Salsa para Pasta y Vegetales Mixtos, pág. 25

Las recetas a preparar en un horno de microondas han sido probadas en hornos de microondas de 900 - 1100 Vatios.

SEMANA 1

Pescado, Res, Aves

- 3 libras carne molida magra
- 1 libra de tocino
- 3.5-4 libras, pollo para asar
- 1 libra de langostinos congelados
- 2 libras de pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel

Vegetales

- 1 pinta tomates cerezo
- 1 bolsa de lechuga *romaine*
- 2 dientes de ajo
- pqte. de 20 oz. de papas majadas
- bolsa de 1-3 libras de cebollas amarillas
- 1 lima
- Cilantro fresco (opcional)
- 1 manzana granny smith
- 1 lb. papas rojas cremosas

Productos Congelados

- pqte. 16 oz. *tater tots*
- pqte. 16 oz. vainitas
- pqte. 16 oz. brócoli

Productos Secos

- lata 15 oz. tomates cortados en cubitos
- paquete de pasas surtidas
- pomo de mayonesa
- caja 10 oz. arroz moreno
- pqte. 8 oz. pasta corbaitas
- pomo 26 oz. salsa p' pasta
- caja 10 oz. arroz Español
- lata 16 oz. frijoles refritos

Comestibles

- Harina preparada
- pqte. 12 unid. masa p' tacos
- pqte. 8 oz. queso cheddar rallado
- pqte. 8 oz. queso italiano rallado
- 16 oz. de crema agria
- 2 pqtes. 8 oz. de panecillos *croissant* bajos en grasa
- 2-pqtes. 8 oz. de queso *neufchatel*, poca grasa
- pqte. 4 oz. trozos de queso *Roquefort*
- 1 pinta *buttermilk* poca grasa
- 16 oz. aceite de oliva extra virgen
- Vinagre Balsámico
- Mostaza Dijon
- Salsa Picante
- Azúcar granulada
- pqte. 8 oz. nueces o piñones
- Pan rallado sazonado
- Docena de huevos

SEMANA 2

Pescado, Res, Aves

- 8 onzas de pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel
- 3.5-4 libras de pollo p' asar
- 4-4 oz. de filetes de salmón
- 2 libras de altitas o medallones de pollo
- 3 libras carne molida magra

Vegetales

- 3 pimientos grandes (cualquier color)
- 1 libra de papas rojas
- Ajo de la Semana 1
- Cebollas de la Semana 1
- 2 limas
- Cilantro de la Semana 1 (opcional)
- 1 libra de tomates pequeños
- Albahaca fresca
- Aguacate (opcional)
- 1 bolsa de lechuga *romaine*
- 1 manzana granny smith

Productos Congelados

- pqte. 16 oz. vegetales surtidos
- pqte. 16 oz. papas fritas

Productos Secos

- 2 cajas de 10 onzas de arroz tipo Español
- lata de 16 oz. de frijoles refritos sin grasa
- lata de 15 oz. frijoles negros
- 2 latas de 15 oz. de tomates
- 2 latas de 15 oz. consomé de pollo
- lata 15 oz. salsa de tomate
- pomo 26 oz. salsa p' pasta
- 1 libra de pasta
- Pasas surtidas de la Semana 1

Comestibles

- 10 tortillas de harina de 6"
- pqte. de 8 oz. de queso cheddar rallado
- Hojuelas de Tortilla
- 8 oz. de crema agria
- Queso Parmesano rallado
- pqte. 12 oz. panecillos refrigerados
- Azúcar de la Semana 1
- Aceite de oliva de la Sem. 1
- Vinagre Balsámico de Sem. 1
- Mostaza Dijon de la Sem. 1
- *Buttermilk* bajo en grasa de la Semana 1
- pqte. 4 oz. queso *Roquefort*
- pqte. 4 oz. queso *Gorgonzola* desmenuzado
- Salsa Picante de la Sem. 1
- Pan rallado de la Semana 1
- Pan Francés tipo *baguette*
- Nueces o piñones de la Semana 1

Sazonadores ChefSeries™ Requeridos

Canela y Vainilla
Sabor a Barbacoa
Sazón Italiano
Chipotle del Sudoeste

Wasabi Ranch
Delicia de Vegetales
Estilo Cajun
Sensación Latina

SEMANA 3

Pescado, Res, Aves

- 2 libras carne molida magra
- 1 libra de chuletas de cerdo sin hueso
- 1 libra de pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel
- 1 libra de tocino
- 4-4 ozs. de filetes de salmón

Vegetales

- 1 libra de papas rojas
- Cebollas de la Semana 1
- 1 bolsa de lechuga *romaine*
- 1 manzana granny smith
- Ajo de la Semana 1
- 1 cebolla roja
- Un pqte. de ensalada de col (opcional)
- pqte. 12 oz. vegetales mixtos
- pomo 10 oz. salsa alfredo
- 1 lima
- Cilantro de la Semana 1
- 2 zapallitos/zucchini de 6"
- 1 zanahoria
- 1 pinta de tomates cerezos

Productos Congelados

- pqte. 16 oz. vegetales surtidos

Productos Secos

- pqte. oz. pasta *farfalle* de corbaitas
- lata 15 oz. frijoles negros
- lata 16 oz. frijoles refritos
- lata 15 oz. *blackeyed peas*
- lata 15 oz. maíz en grano
- Pasas surtidas de la Semana 1
- lata 15 onzas tomates en cubitos
- caja 10 oz. macarroni con queso

Comestibles

- 10 tortillas de harina de 6"
- pqte. de 8 oz. de queso cheddar rallado
- Azúcar de la Semana 1
- Vinagre Balsámico de Sem. 1
- Pan rallado de la Semana 1
- Mostaza Dijon de la Sem. 1
- 2 pqtes. 8 oz. de queso *neufchatel*, poca grasa
- Harina preparada de la Sem. 1
- 8 oz. de crema agria
- pqte. 4 oz. queso *Gorgonzola* desmenuzado
- 2 pqtes. 8 oz. de panecillos *croissant* bajos en grasa
- Nueces o piñones de la Semana 1
- Huevos de la Semana 1
- pqte. 4 oz. trozos de queso *Roquefort* desmenuzado
- 1 pinta *buttermilk* poca grasa
- Mayonesa de la Semana 1

SEMANA 4

Pescado, Res, Aves

- 1 libra de pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel
- 1 pqte. de 14 oz. de salchichas de pavo ahumado
- 3.5-4 libras de pollo p' asar
- 2.5 lbs. carne molida magra
- 8 oz. salchicha tipo chorizo

Vegetales

- Cebollas de la Semana 1
- bolsa de lechuga *romaine*
- 4 tomates medianos
- 1 libra de papas rojas
- 1 lima
- Ajo de la Semana 1
- Cilantro fresco (opcional)
- 1 manzana granny smith
- 1 apio
- Aguacate (opcional)

Productos Congelados

- pqte. 16 oz. vegetales surtidos

Productos Secos

- 8 oz. de tu pasta favorita
- 4 oz. macarroni de coditos
- 2 pomos 26 oz. salsa p' pasta
- lata 28 oz. frijoles caseros
- lata 15 oz. tomates en cubitos
- 2 latas de 6 oz. de atún albacor en lata
- caja de 10 oz. arroz *salvaje*
- Arroz blanco
- Pasas surtidas de la Sem. 1
- caja de 8.5 oz. mezcla *bizcochitos* de maíz
- lata 15 oz. de maíz cremoso
- lata de 15 oz. de maíz entero

Comestibles

- pqte. de 8 oz. de queso cheddar rallado
- pqte. de 8 oz. de queso italiano rallado
- pqte. 12 oz. panecillos de mantequilla refrigerados
- 8 oz. de queso *neufchatel*, poca grasa
- Ketchup
- salsa *Worcestershire*
- 1 docena de huevos grandes
- Huevos de la Semana 1
- Mayonesa de la Semana 1
- Aerosol antiadherente de cocina
- 10 tortillas de harina de 6"
- bolsa de mini-pretzels - 9 oz.
- Aceite de oliva de la Sem. 1
- pqte. 12 oz. panecillos refrigerados
- 2 barras de mantequilla
- Aliño favorito de ensalada

sensacionesquedangusto

PANQUEQUES VEGETALES



RINDE 6-8 PANQUEQUES DE 3"

- 2 zapallitos verdes (aprox. 6" de largo)
- 1 zanahoria grande
- 1 cebolla pequeña, finamente picada (opcional)
- 1 huevo ligeramente batido
- 3-4 Cdas. de harina preparada
- 1 cdita. **Sazonador de Ajo**
- 2 Cdas. de aceite de oliva para freír

Opcional para acompañar:
Sal y pimienta al gusto
Crema agria
Compota de manzana

Con el **Cortador Julienne**, corta el zapallito verde y zanahoria en un **Tazón Impressions de 10 tazas**. Añade el huevo, cebolla, harina y **Sazonador**; mezcla con la **Espátula de Silicón, para Salsas**. Calienta la **Sartén Chef Series™ de 9 1/2"** y añade 1 Cda. de aceite de oliva. Mide 1/3 taza de la mezcla y vierte en la sartén. Cocina 3 panqueques, 2-3 minutos cada lado, a fuego Mediano Alto hasta dorar. Termina de dorar y sirve de inmediato.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 panqueque, Porciones por Receta: 6, Calorías 60, Calorías de Grasa 30, Total Graso 3.5g, Grasa Saturada 0.5g, Colesterol 35mg, Sodio 50mg, Total Carbohidratos 6g, Fibra 1g, Azúcar 1g, Proteína 2g

ARROZ CON LECHE



RINDE 6 PORCIONES

- 1 taza de arroz de grano pequeño, crudo
- 2 tazas de agua
- 1 lata (14 oz.) de leche condensada sin grasa
- 1/2 taza de pasas
- 1/2-1 cdita. **Espicias de Canela y Vainilla**

En la **Base del Oval Microwave Cooker**, coloca el arroz y 2 tazas de agua, cubre y pon al microondas al 100% de poder, por 5 minutos; revuelve con la **Espátula de Silicón, para Salsas**, cubre y cocina al microondas, 10 minutos, al 70% de poder hasta que el arroz esté suave, y el agua se absorba. Añade la leche condensada, pasas y **Espicias**; cubre y cocina al microondas al 70% de poder, por 6 minutos, hasta que la leche se reduzca ligeramente. Enfría ligeramente. Retira de la Base y coloca en tu **Tazón Tupperware** favorito. Sirve tibio.

VARIACIÓN DE LA RECETA

CHOCOLATE · Omite las pasas y añade 1/2 taza de grageas de chocolate, al budín preparado, cuando haya enfriado ligeramente.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1/2 taza, Porciones por Receta: 6, Calorías 310, Calorías de Grasa 5, Total Grasa 0g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 5mg, Sodio 70mg, Total Carbohidratos 70g, Fibra 1g, Azúcar 8g, Proteína 8g



PRETZEL DE POLLO

RINDE 4 PORCIONES

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 Silicón**. Hornea a 375°F, por 30 minutos.

EN LA HORNILLA

Mezcla el **Sazonador** con los pretzels molidos. Rueda el pollo sobre esta mezcla. Coloca la Sartén **Chef Series™ de 9 1/2** a fuego Mediano-Alto, añade 1 Cda. de aceite de oliva y saltea el pollo, 5 mins. aprox., cada lado, hasta cocinar bien.

PARA ACOMPAÑAR

Macarrones con Queso

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 trozo (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



PIMIENTOS RELLENOS VEGETARIANOS



RINDE 6 PORCIONES



Mezcla el arroz y el paquete de sazón incluido, 2 tazas de agua, frijoles negros y la lata de 14 oz. de tomates, más el **Sazonador**, en la **Base del Oval Microwave Cooker**. Cubre y cocina al microondas en Potencia Alta, 10–15 minutos, hasta que quede suave. Retira el arroz y añade 1 taza de agua a la Base. Coloca los pimientos en el **Colador Profundo** del Oval Microwave Cooker y cocina al vapor 3 minutos. Rellena cada pimiento y cocina 2 minutos adicionales en Potencia Alta.

OPCIONAL PARA ACOMPAÑAR

Acompaña con 1 taza de queso estilo Mexicano sin grasa o con poca grasa y cocina al microondas, 30 segundos.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 pimiento relleno (288g/10.2 oz.), Porciones por Receta: 6, Calorías 206, Calorías de Grasa 6, Grasa Total <1g, Grasa Saturada <1g, Colesterol <1mg, Sodio 776mg, Total Carb 44g, Fibra 5g, Azúcares 4g, Proteína 8g

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 Cajun**

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 caja (7 oz.) arroz estilo Español
2 tazas de agua
1 lata (15 oz.) de frijoles negros
1 lata (14 oz.) de tomates picados simples o con chili
1 Cda. **Sazonador Chipotle del Sudoeste**
3 pimientos (rojo, verde, anaranjado o amarillo), por la mitad, sin semillas

1 libra (4–4 oz.) de chuletas de cerdo, deshuesadas
2 Cdas. de **Sazonador para Barbacoa**

2 lbs. de carne molida magra
1-1 1/2 Cdas. del **Sazón Combinado de Ajo**
1-1 1/2 Cdas. del **Sazón Combinado Italiano**
1 pomo (26 oz.) de salsa de tomate con albahaca
1 caja (libra) de tu pasta favorita de alta proteína
Queso Parmesano rallado (opcional)

1 pqte. (14 oz.) de salchicha de pavo ahumado de poca grasa
1 lata (28 oz.) de frijoles al horno estilo casero
1/2 taza de Salsa Humeante de Barbacoa (pág. 32)

CHULETAS DE CERDO A LA BARBACOA



RINDE 4 PORCIONES

Sazona las chuletas con el **Sazonador** en el **Tazón Thatsa™**. Coloca en un molde para hornear cubierto con la **Hoja Wonder™ de Silicón**. Hornea a 375°F por 25–30 minutos.

PARA LA PARRILLA

Cocina en la parrilla hasta que esté cocido a tu gusto—mínimo 160°F.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 chuleta (91g/3.2 oz.), Porciones por Receta: 4, Calorías 188, Calorías de Grasa 66, Total Grasa 7g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 73mg, Sodio 512mg, Total Carb 3g, Fibra<1g, Azúcar 1g, Proteína 26g

PASTA GENEROSA



RINDE 8 PORCIONES

Saltea la carne molida con la **Espátula, de Silicón, para Salsas** en la **Cacerola Chef Series™ de 6 Cuartos** calentada a fuego Medio Alto hasta que esté cocida. Añade el **Sazonador** y la salsa, deja reposar hasta servir. Hierve 2 1/2 Cuartos de agua (con 1 cdtita. de sal) en la **Olla Chef Series™ de 8 Cuartos**; coloca la pasta cruda en el **Inserto para Pasta** y sumerge en la Cacerola. Hierve la pasta, revolviendo ocasionalmente hasta que esté cocida al gusto. Retira el Inserto de la Cacerola, escurre el agua y mezcla con la salsa, rocía con queso (opcional); sirve de inmediato.

SUGERENCIA PARA ACOMPAÑAR

Ensalada Nueva Ola (pág. 23) con Vinagreta Simple de Ajo (pág. 32)

INFORMACION DE NUTRICION: Porción de Servir: Aprox. 2 tazas (332g), Porciones por receta: 8, Calorías 508, Calorías de Grasa 136, Total Grasa 15g, Grasa Saturada 5g, Colesterol 88mg, Sodio 790mg, Total Carbohidratos 53g, Fibra 4g, Azúcar 11g, Proteína 36g

CAZUELA DE FRIJOLES Y SALCHICHAS



RINDE 6 PORCIONES

Rebana la salchicha en 24 piezas; reserva. Coloca todos los ingredientes en la **Base del Oval Microwave Cooker**. Revuelve con la **Espátula de Silicón, para Salsas**; cubre y cocina al microondas en Potencia Alta, 8 minutos, hasta que la salsa burbujee y la salchicha esté caliente. Sirve de inmediato en el **Tazón Térmico Ovalado para Servir**.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: Aprox. 1/2 taza de frijoles con 4 rodajas de salchicha, Porciones por Receta: 6, Calorías 270, Calorías de Grasa 60, Total Grasa 7g, Grasa Saturada 1.5g, Colesterol 50mg, Sodio 1420mg, Total Carbohidratos 35g, Fibra 6g, Azúcar 13g, Proteína 17g



SOPA DE TORTILLA CON POLLO



RINDE 6 PORCIONES

En el **Colador Poco Profundo**, coloca el pollo y 1/2 Cda. del **Sazonador**; coloca en la **Base del Oval Microwave Cooker** (con 1 taza de agua); cocina en el microondas, en Potencia Alta, por 2 minutos. Coloca el consomé, Sazonador y salsa de tomate en la **Olla Chef Series™ de 6 Cuartos**; haz hervir a fuego Medio Alto. Añade el pollo cocido y deja reposar por 10 minutos; adorna con hojuelas de tortilla (e ingredientes opcionales); sirve de inmediato.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 taza (262g), Porciones por Receta: 6, Calorías 156, Calorías de Grasa 47, Total Graso 5g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 32mg, Sodio 1262mg, Total Carbohidratos 13g, Fibra 1g, Azúcar 3g, Proteína 15g

1 pechuga (8 oz.) de pollo, deshuesada, sin piel, en cubitos
 2 latas (15 oz.) de consomé de pollo
 1 1/2 Cdas. de **Sazonador Chipotle del Sudoeste**
 1 lata (15 oz.) salsa de tomate
 1-2 cdtas. del **Sazonador Sensación Latina**
 1 taza de hojuelas de tortilla molidas

Aderezos opcionales:

Crema agria
 Cebolla picada
 Queso cheddar
 Cilantro



ENSALADA DE FIESTA DE FRIJOLES



RINDE 8 PORCIONES



Coloca todos los ingredientes en el **Tazón Impressions de 10 tazas**; revuelve con la **Espátula de Silicón, para Salsas**. Coloca el sello al tazón y refrigera hasta servir.

VARIACIÓN DE LA RECETA

ENSALADA SUPER PICANTE DE FRIJOLES · Reemplaza el **Sazonador Chipotle del Sudoeste** con 1 cucharadita del **Sazonador Cajun**.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: Aprox. 3/4 taza (156g), Porciones por Receta: 8, Calorías 105, Calorías de Grasa 5, Total Graso 1g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 580mg, Total Carbohidratos 21g, Fibra 5g, Azúcar 3g, Proteína 6g

1 lata (15 oz.) de arverjas *blackeye peas*, medio escurridas
 1 lata (15 oz.) de frijoles negros, medio escurridos
 1 lata (15 oz.) de granos enteros de maíz dulce, escurrida
 1/2 taza de cebolla roja, picadita
 1 cedita. del **Sazonador Sensación Latina**
 1 cedita. **Sazonador Chipotle del Sudoeste**



PAPAS ASADAS

RINDE 4 PORCIONES

En el **Tazón Thatsa™**, coloca las rodajas de papa, aceite de oliva y **Sazonador** para cubrir bien. Luego, colócalas en una lámina para hornear con la **Hoja Wonder™ de Silicón** 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 Graso 7g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 443mg, Total Carb 30g, Fibra 3g, Azúcares 2g, Proteína 3g

1 bolsa (1lb.) papas rojas en tajadas de 1/4"
 2 Cdas. aceite de oliva
 1-2 Cdas. del **Sazón Combinado Italiano**
 Sal y pimienta a gusto

POLLO ASADO



RINDE 6 PORCIONES

1 pollo (3 1/2–4 lbs.) para asar
 2–3 Cdas. **Sazonador Chipotle del Sudoeste**
(duplica los ingredientes para preparar el fin de semana!)

Idea para Servir

Toallas para platos, de vivos colores, también sirven como servilletas. Son más grandes, absorbentes y fáciles de lavar.

Coloca el pollo en la **Base del Oval Microwave Cooker** con el **Aro del Colador Profundo** en su sitio. Sazona el pollo generosamente por dentro y por fuera. Cubre. Cocina en el microondas en Potencia Alta, 7 1/2 minutos, por libra. Deja reposar 5 minutos antes de servir.

SUGERENCIAS PARA ACOMPAÑAR

Papas majadas (pág. 14) con maíz

SUGERENCIA PARA SOBRANTES

PITAS PARA EL FIN DE SEMANA. Duplica la receta anterior—rebana el pollo y almacena en el **Recipiente Rock 'N Serve®** para usar luego. Sirve frío o caliente—rellena el pan pita con pollo, lechuga, queso rallado y aliño preparado con el **Sazonador Wasabi Ranch** o tu sazón favorita.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1/6 pollo (798g/28 oz.), Porciones por Receta: 6, Calorías 227, Calorías de Grasa 77, Total Graso 8g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 96mg, Sodio 679mg, Total Carb 3g, Fibra <1g, Azúcar <1g, Proteína 32g

SALMÓN DEL SUR DE LA FRONTERA



RINDE 4 PORCIONES

1 libra (4–4 oz.) de filetes frescos de salmón rosado
 1 taza de **Simplemente Salsa** (pág. 26)

En el **Colador Poco Profundo** del **Oval Microwave Cooker**, cubre el salmón con Salsa y cocina 4 minutos en Potencia Alta. Verifica que todo el salmón tome un color rosado. Cocina otros 2 minutos si es necesario.

PARA EL HORNO

Coloca el salmón en un molde para hornear cubierto con la **Hoja Wonder™ de Silicón**. Cubre con salsa. Hornea a 350°F, 15–20 min., o hasta que la carne se separe fácilmente con un tenedor.

SUGERENCIAS PARA ACOMPAÑAR

Arroz al estilo *cajun*.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 filete (177g/6.3 oz.), Porciones por Receta: 4, Calorías 150, Calorías de Grasa 23, Total Graso 4g, Grasa Saturada <1g, Colesterol 59mg, Sodio 289mg, Total Carb 4g, Fibra <1g, Azúcar 2g, Proteína 23g



RELLENO BÁSICO DE RES



RINDE 4 PORCIONES

Con la **Máquina Picadora**, pica la cebolla. Añade la carne, cebolla y **Sazonador** en la **Base del Oval Microwave Cooker con Rejilla**. Cocina 3-5 min. hasta que pierda el color rosado.

VARIACIÓN DE LA RECETA

CARNE ESTILO MEXICANO · Usa 1 cdita. del **Sazonador Chipotle del Sudoeste** y 1 cdita. de **Sensación Latina**

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1/4 receta (116g), Porciones por Receta: 4, Calorías 227, Calorías de Grasa 106, Total Grasa 12g, Grasa Saturada 5g, Colesterol 85mg, Sodio 227mg, Total Carbohidratos 2g, Fibra 0g, Azúcar 1g, Proteína 26g

1 libra de carne molida magra
1 cebolla pequeña (1/2 taza)
1 Cda. del **Sazonador Chef Series™** de tu preferencia

Idea para Servir

Ideal para rellenar tacos, para usar en la salsa de carne o pizza. Planifica de antemano y congela en el Recipiente Rock 'N Serve™ para una comida rápida.



PASTA PRIMAVERA DE PRIMERA

RINDE 6 PORCIONES

Coloca 1 taza de agua en la **Base del Microsteamer**, añade los vegetales al **Colador**; cubre y cocina en microondas, 4-6 minutos, hasta que estén suaves. Reserva. Mezcla la pasta, salsa y **Sazonador** en el **Recipiente Heat 'N Serve™ 6 1/4 tazas**. Sella y coloca al microondas 2-3 min. en Potencia Alta hasta calentar bien. Revuelve los vegetales con la pasta con la **Espátula de Silicón, para Salsas**. Sirve de inmediato.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: Aprox. 1 taza, Porciones por Receta: 6, Calorías 270, Calorías de Grasa 7g, Grasa Saturada 4.5g, Colesterol 20mg, Sodio 550mg, Total Carbohidratos 42g, Fibra 4g, Azúcar 5g, Proteína 10g

4 tazas (8 oz.) de pasta *farfalle*
1 pqte. (12 oz.) de vegetales mixtos (frescos)
1 pqte. (10 oz.) de salsa *Alfredo light*
1 1/2 cdita. **Sazonador Italiano de Hierbas**

Ingredientes opcionales:
1/2 pinta de tomates cerezos, rebanados a la mitad



CUADRITOS DE MAÍZ

RINDE 30 CUADRITOS

Mezcla todos los ingredientes en el **Tazón Thatsa™** con la **Espátula de Silicón**, hasta mezclar bien. Vierte en un molde de 13" x 9" cubierto con la **Hoja Wonder™ de Silicón** y hornea 30-35 minutos a 350°F. El pastel lucirá dorado y los bordes empezarán a separarse del molde. Enfría ligeramente y corta en cuadrillos con la **Espátula de Silicón**. El pastel debe estar húmedo. Se recomienda servir tibio.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 cuadrillo (40g/1.4 oz.), Porciones por Receta: 30, Calorías 79, Calorías de Grasa 36, Total Grasa 4g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 10mg, Sodio 181mg, Total Carb 10g, Fibra <1g, Azúcares 3g, Proteína 1g

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

TACOS FÁCILES



RINDE 12 TACOS



Mezcla los primeros 4 ingredientes en el **Tazón Thatsa™** con la **Espátula de Silicón, para Salsas**; coloca en la **Base del Oval Microwave Cooker con la Rejilla**. Cocina en el microondas en Potencia Alta, por 3 minutos; revuelve. Cocina dos minutos adicionales o hasta que pierda el color rosa.

SUGERENCIA PARA SERVIR

Calienta cortezas, listas para tacos, sobre una lámina para hornear cubierta con la **Hoja Wonder™ de Silicón**, a 350°F, por 8-10 minutos. Para obtener tacos más suaves, usa tortillas calentadas en una lámina a 350°F, por 5 min. aprox.

IDEAS PARA ACOMPAÑAR

Queso rallado bajo en grasa, crema agria, lechuga rallada, tomates picados o Simplemente Salsa (pág. 26), aceitunas o jalapeños.

VARIACIÓN DE LA RECETA

ENSALADA DE TACO · Sirve más de 1 taza de lechuga rallada por porción.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 taco (1 corteza de taco, 2 cdas. de carne, 1/4 taza de lechuga, 2 Cdas. de queso, 1 Cda. crema agria, 2 Cdas. Simplemente Salsa), Porciones por Receta: 12, Calorías 186, Calorías de Grasa 70, Total Graso 8g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 31mg, Sodio 398mg, Total Carb 15g, Fibra 1g, Azúcar 3g, Proteína 14g

Idea para Servir

Mini Tacos. Para mini tacos, usa hojuelas redondas de tortilla. Coloca una cdta. de la carne sobre cada hojuela. Cubre con queso rallado y acomoda en una hoja para hornear cubierta con la **Hoja Wonder™ de Silicón**. Hornea de 5-7 minutos, a 350°F, hasta que el queso se derrita. Sirve con crema agria y salsa.

ENSALADA PICANTE DE ATÚN



RINDE 4 PORCIONES



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

VARIACIÓN DE LA RECETA

ENSALADA DE ATÚN SUDOESTE · 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

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.



PURÉ DE PAPAS ESPECIAL



RINDE 4 PORCIONES



Coloca las papas en el **Colador Poco Profundo**, sobre la **Base del Oval Microwave Cooker**, con 1 taza de agua. Cocina a Potencia Alta, 5-7 minutos, hasta perforar fácilmente con un tenedor. Escurre el agua y coloca las papas en la Base, añade el queso crema, **Sazonador**, sal y pimienta a gusto. Usa un prensa-papas para majar ligeramente. Sirve de inmediato. Almacena los sobrantes en **Rock 'N Serve™** y congela para usar luego.

VARIACIÓN DE LA RECETA

PURÉ DE PAPAS PICANTE · Reemplaza el **Sazón Combinado Italiano** por el **Estilo Cajun** 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



SALSA WASABI RANCH



RINDE 4 PORCIONES

Coloca el buttermilk con la mayonesa en el **Recipiente Quick Shake®**, añade el **Sazonador**, cubre y sacude hasta mezclar bien. Refrigerar hasta que necesites usar.

Puedes preparar el doble o triple de la receta, para usar como dip, para acompañar vegetales.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 2 cucharadas (28g), Porciones por Receta: 4, Calorías 88, Calorías de Grasa 80, Total Graso 9g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 8mg, Sodio 182mg, Total Carbohidratos 1g, Fibra 0g, Azúcar 1g, Proteína 1g

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

- 1/4 taza de buttermilk (suero de manteca) bajo en grasa
- 3 Cdas. de mayonesa
- 2 cditas. de **Sazonador Wasabi Ranch**

Idea para Servir

Rebana y retira 1/4 de la parte superior de un limón fresco. Rebana un pedacito de la base para que no se ruede. Retira la pulpa y rellena con la Salsa Wasabi Ranch. Coloca varios sobre la bandeja, acompañando el Salmón Wasabi.

- 1 libra del Relleno Básico de Res (pág. 12)
- 3 tazas de pasta tipo corbatitas (6 oz. cruda) cocida al dente
- 1 pomo (26 oz.) de pasta de tomate asoleado con aceitunas (o tu salsa favorita)
- 1 bolsa (8 oz.) de queso italiano rallado

- 1 libra (4-4 oz.) de pechuga de pollo deshuesada, sin piel cortada en tiritas
- 1/2 taza de *buttermilk* (suero de manteca)
- 1/2 taza de harina para todo uso
- 2 cditas. de **Sazonador Cajun**
- 2 Cucharadas de aceite de oliva extra virgen para freír

Idea para Servir

Usa pañuelos rojos como servilletas. ¡Son divertidos y muy fáciles de lavar!

PASTEL DE PASTA



RINDE 6 PORCIONES



En la **Base del Oval Microwave Cooker**, forma dos capas de pasta, carne, salsa para pasta y queso. Cubre y cocina en microondas en Potencia Alta, aprox. 6 min., hasta calentar bien y que el queso esté derretido y burbujeante. Sirve de inmediato.

SUGERENCIA PARA ACOMPAÑAR

Panecitos de Ajo (pág. 19)

VARIACIONES DE LA RECETA

VEGETARIANA · Simplemente omite la carne molida.
POLLO · Reemplaza la carne molida con 1 libra de pollo cocido desmenuzado.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 cup (274g/9.7 oz.), Porciones por Receta: 6, Calorías 488, Calorías de Grasa 164, Total Graso 18g, Grasa Saturada 8g, Colesterol 59mg, Sodio 1280mg, Total Carb 39g, Fibra 3g, Azúcar 14g, Proteína 40g

POLLO FRITO CON BUTTERMILK



RINDE 4 PORCIONES

Coloca el pollo y buttermilk en el **Recipiente Season Serve®**; sella y sacude hasta recubrir. Deja reposar al menos 10 minutos. En el **Tazón Impressions de 10 tazas**, mezcla la harina y **Sazonador**. Con cuidado, recubre las tiritas de pollo con la mezcla de harina. Coloca el pollo en la **Sartén Chef Series™ de 9.5"**. Cubre y fríe cada lado a fuego Medio Alto, por 5 minutos, hasta que esté listo. Salsa de Queso

SUGERENCIA DE SALSA PARA ACOMPAÑAR

Roquefort (pág. 16)

VARIACIÓN DE LA RECETA

POLLO PICANTE · Coloca las tiritas de pollo fritas en una lámina para hornear con la **Hoja Wonder™ de Silicón**. Cubre con tu salsa picante favorita y hornea a 400°F, por 12 minutos.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1/4 receta, aprox. 4 trozos (129g), Porciones por Receta: 4, Calorías 258, Calorías de Grasa 91, Total Graso 10g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 64mg, Sodio 250, Total Carbohidratos 14g, Fibra 1g, Azúcar 2g, Proteína 26g



SALSA DE QUESO ROQUEFORT



RINDE APROXIMADAMENTE 1 TAZA

En el **Tazón Impressions de 5 1/2 tazas**, mezcla todos los ingredientes con la **Espátula de Silicón, para Salsas**. Coloca el sello y refrigera hasta servir.

SUGERENCIA PARA SERVIR

Salsa para acompañar pollo frito, alitas de pollo, albóndigas o vegetales.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 2 Cdas. (27g), Porciones por Receta: 8, Calorías 47, Calorías de Grasa 32, Total Grasa 4g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 13mg, Sodio 119mg, Total Carbohidratos 1g, Fibra 0g, Azúcar 1g, Proteína 2g

4 Cdas. de queso roquefort, desmenuzado
1/2 taza de crema agria
1/4 taza de buttermilk (suero de manteca)
1 Cda. del **Sazonador de Vegetales**

Idea para Servir

Sirve esta u otras salsas en la Cremera Open House™ para servir fácilmente con una mano.



QUESADILLAS DE FRIJOL Y QUESO



RINDE 5 QUESADILLAS

Coloca una taza de agua en la **Base del Oval Microwave Cooker**; reserva. Mezcla el **Sazonador** con los frijoles; unta 2 Cdas. de la mezcla de frijoles sobre 5 tortillas, con la **Espátula de Silicón, para Salsas**; rocía 1/3 taza de queso sobre los frijoles y cubre con otra tortilla. Coloca una quesadilla en el **Colador Poco Profundo** y una en el **Colador Profundo**. Cubre y cocina en el microondas a Potencia Alta, por 2 min., hasta que los frijoles y el queso estén calientes. Sirve de inmediato o cubre para mantenerlas tibias.

COCINAR EN LA ESTUFA

Calienta la **Sartén Chef Series™ para Freír de 9.5"**, a fuego Medio Alto, coloca la quesadilla preparada en la sartén hasta dorar por cada lado. Retira de la sartén y repite el proceso hasta terminar.

VARIACIÓN DE LA RECETA

BURRITOS DE FRIJOL Y QUESO · Unta 2 Cdas. de frijoles sobre la tortilla con la **Espátula de Silicón, para Salsas**; rocía 3 Cucharadas de queso sobre los frijoles. Con cuidado, dobla los lados hacia adentro o rueda la tortilla hacia adelante hasta formar un burrito. Repite hasta terminar. Coloca la unión hacia abajo en la **Base del Oval Microwave Cooker**; Cocina al microondas en Potencia Alta, por 2 minutos, hasta que los frijoles y queso estén calientes.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 quesadilla (194g), Porciones por Receta: 5, Calorías 437, Calorías de Grasa 150, Total Graso 17g, Grasa Saturada 9g, Colesterol 40mg, Sodio 1020mg, Total Carbohidratos 50g, Fibra 7g, Azúcar 2g, Proteína 19g

1 pqte. (10 unidades) de tortillas de harina de. 6"
1 lata (16 oz.) frijoles refritos sin grasa
1 2/3 taza de queso cheddar rallado
1 Cda. **Sazonador Chipotle del Sudoeste** (opcional)

Opcional para Acompañar:

Crema agria
Sabroso Guacamole (pág. 31)
Simplemente Salsa (pág. 26)
Cebolla cruda picadita

Idea para Servir

Planifica de antemano. Prepara burritos, congela rápidamente y coloca en un Recipiente Rock 'N Serve™ Mediano Prof. para una comida lista, en cualquier momento.

POLLO ASADO CON MOJO



RINDE 6 PORCIONES

1 pollo para asar (3 1/2-4 libras) lavado y limpio
2-3 Cdas. **Sazonador Sensación Latina**
2 cebollas medianas, peladas y por la mitad
3 dientes de ajo, molidos
Zumo de 1 limón o 1 lima

Idea para Servir

Este pollo queda tan jugoso que se desprende del hueso. Si cocinas para una persona o dos, divide los sobrantes en los Recipientes Rock 'N Serve™ Medianos Poco Profundos y refrigera o congela para próximas comidas.

Coloca el pollo en la **Rejilla** sobre la **Base del Oval Microwave Cooker** con el **Colador Profundo** encima. Exprime el limón y sazona bien el pollo, por dentro y por fuera. Coloca el ajo molido, bajo la piel y en la cavidad, rellena la cavidad con las cebollas. Cubre y cocina al microondas en Potencia Alta, 7 1/2 minutos por libra, hasta que la temperatura interna llegue a un mínimo de 170°. El pollo continuará su cocción en el **Oval Microwave Cooker**; deja reposar de 5 a 10 minutos antes de cortar.

SUGERENCIA DE GUARNICIÓN

Papas Asadas o Papas Majadas con Aderezos (pág. 10)

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: Cerca de 6 oz. (177g), Porciones por Receta: 6, Calorías 370, Calorías de Grasa 195, Total Graso 22g, Grasa Saturada 6g, Colesterol 122mg, Sodio 1138mg, Total Carbohidratos 2g, Fibra 0g, Azúcar 0g, Proteína 39g

LANGOSTINOS AL AJILLO



RINDE 4 PORCIONES

1/2 taza de vino blanco
2 dientes de ajo, molido
2 Cdas. **Sazonador de Ajo**
1 libra de langostinos (pelados y limpios, retira la vena)
8 onzas de espagueti angosto, cocido

Coloca el vino y ajo en la **Base del Oval Microwave Cooker**. Pon los langostinos con **Sazonador** en el **Colador Poco Profundo**. Cocina en microondas en Potencia Alta, aprox. 4 min., hasta que los langostinos tomen un color rosado. Mézclalos con el espagueti en la salsa y sirve de inmediato.

SUGERENCIA PARA SERVIR

Añade 1 Cda. de aceite de oliva, pimienta negra fresca y queso Parmesano a gusto.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: approx. 1 taza (277g/9.8 oz.), Porciones por Receta: 4, Calorías 340, Calorías de Grasa 20, Grasa Total 2g, Grasa Saturada <1g, Colesterol 161mg, Sodio 728mg, Total Carb 48g, Fibra 3g, Azúcar 3g, Proteína 25g



PAN DE CERVEZA



RINDE PARA 1 HOGAZA (APROX. 8 PORCIONES)

En el **Tazón Thatsa™**, mide harina, azúcar y **Sazonador**. Con cuidado, añade la cerveza sobre el lado del tazón para evitar que forme espuma. Mezcla con la **Espátula de Silicón**, para Salsas hasta formar la masa. Coloca en el **Molde de Silicón para Pan** y hornea a 325°F, 30 minutos.

VARIACIÓN DE LA RECETA

PAN DE CERVEZA CON QUESO · Añade 1/2 taza de queso cheddar.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 tajada (105g), Porciones por Receta: 8, Calorías 238, Calorías de Grasa 5, Total Graso 1g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 710mg, Total Carbohidratos 50g, Fibra 2g, Azúcar 13g, Proteína 5g

3 tazas de harina preparada
1/2 taza de azúcar
1 lata (12 oz.) de cerveza
1 Cda. **Sazonador Chipotle, Italiano o Cajun**

Idea para Servir

Sirve el pan, en rebanadas, en una canasta pequeña con una servilleta de tela.



ALBÓNDIGAS A LA ITALIANA

RINDE 48 ALBÓNDIGAS

Pica la cebolla con **La Máquina Picadora**. Mezcla la carne molida, cebolla, huevos, pan rallado y **Sazonador** en el **Tazón Thatsa™** con la **Espátula, de Silicón, para Salsas**.

Con la Cuchara del **Juego de Cucharas**, forma bolitas de 1 pulgada y hornea a 375°F, por 20 minutos, en un molde para hornear, cubierto con la **Hoja Wonder™ de Silicón**.

PARA EL MICROONDAS

En la **Base del Oval Microwave Cooker**, coloca las albóndigas sobre la **Rejilla** sin sobreponerlas. Cocínalas, de a pocos, en el microondas en Potencia Alta de 6-8 minutos.

SUGERENCIA DE SALSA

Salsa Humeante de Barbacoa (pág. 32)

SUGERENCIA P' COCINAR DE ANTEMANO

Congela las albóndigas en el **Recipiente Rock 'N Serve® Mediano Profundo**.

VARIACIÓN DE LA RECETA

TEJANO · Reemplaza el sazónador italiano con 1/4 taza del **Sazón Combinado Chipotle del Sudoeste**
BARBACOA · Reemplaza el sazónador italiano con 1/4 taza de **Sazón para Barbacoa** y 1/4 taza de ketchup.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 6 albóndigas (138g), Porciones por Receta: 8, Calorías 290, Calorías de Grasa 121, Total Graso 13g, Grasa Saturada 5g, Colesterol 137mg, Sodio 1020mg, Total Carbohidratos 11g, Fibra 2g, Azúcar 1g, Proteína 30g

2 libras de carne molida magra
1 cebolla pequeña (1/2 taza)
2 huevos, ligeramente batidos
3/4 taza de pan molido
1/4 taza de **Sazón Italiano**

Idea para Servir

Cuando sirvas alimentos estilo buffet en una fiesta, sugerimos usar pequeñas tarjetas que describan los alimentos.

Esto ayudará a los invitados a seleccionar sus alimentos favoritos, evitar los que puedan causarles alergias o probar algún novedoso platillo. Tus invitados apreciarán tu delicadeza.

simplygourmet

DIP PARA PIZZA



RINDE 3 TAZAS

1 pqte. (8 oz.) mozzarella desmenuzada (semi descremada)
1 pmo (15 oz.) salsa para pizza
1-2 cditas. **Sazón Italiano**
Rodajas de pan *baguette*, panecillos o Trocitos de Queso para sumergir (pág. 20)

Acomoda el queso y salsa en capas en el **Recipiente Heat 'N Serve™ de 6 1/4 tazas**; rocía con el **Sazonador**. Sella y cocina en el microondas al 70%, de 3-5 minutos, hasta que la mezcla burbujee. Deja enfriar ligeramente para servir.

OPCIONAL PARA ACOMPAÑAR

Peperoni en rodajas o champiñones en conserva.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: Aprox 1/2 taza, Porciones por Receta: 6, Calorías 140, Calorías de Grasa 80, Total Graso 9g, Grasa Saturada 4.5g, Colesterol 20mg, Sodio 620mg, Total Carbohidratos 6g, Fibra 1g, Azúcar 3g, Proteína 11g

DIP ALOHA



RINDE 8 PORCIONES

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

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.

SUGERENCIA DE GUARNICIÓN

Sirve con vegetales, fruta o galletitas de soda.

VARIACIÓN DE LA RECETA

CANELA · Añade 1/2 cedita. 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 Graso 6g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 20mg, Sodio 122mg, Total Carb 4g, Fibra <1g, Azúcares 1g, Proteína 3g

PANECILLOS AL AJO



RINDE 8 PANECILLOS

1 envase de panecillos refrigerados
2-3 Cdas. de aceite de oliva
1-2 cditas. **Sazonador de Ajo**

Calienta el horno a 350°F. Mezcla el **Sazonador** con aceite de oliva y reserva. Rocía ligeramente la masa para panecillos, con aceite de oliva, y coloca en una lámina para hornear cubierta con la **Hoja Wonder™ de Silicón**. Hornea 10 minutos o hasta dorar. Sirve de inmediato.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 panecillo (41g/1.4 oz.), Porciones por Receta: 8, Calorías 133, Calorías de Grasa 52, Total Graso 6g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 324mg, Total Carb 17g, Fibra <1g, Azúcar 1g, Proteína 3g



PAN DE CERVEZA CON BANANA

RINDE 1 HOGAZA DE PAN (8 PORCIONES)

Mezcla todos los ingredientes en el **Tazón Impressions de 10-tazas** con la **Espátula de Silicón, para Salsas**. Vierte en el **Molde de Silicón para Pan**. Hornea en la rejilla central a 350°F, por 30 mins., o hasta que un mondadientes salga limpio. Deja enfriar antes de voltear en un plato.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 tajada, Porciones por Receta: 8, Calorías 200, Calorías de Grasa 0, Total Graso 0g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 420mg, Total Carbohidratos 44g, Fibra 2g, Azúcar 16g, Proteína 4g

2 tazas de harina preparada
1 cdtita. **Especia de Canela y Vainilla**
1/2 taza de azúcar
1 taza de plátano majado
1 taza de cerveza tibia

Opcional para acompañar:
Preservas favoritas
Mantequilla o miel



HOJUELAS RÁPIDAS DE TORTILLA



RINDE 50 HOJUELAS

Coloca las tortillas sobre una lámina para hornear cubierta con la **Hoja Wonder™ de Silicón**. Rocía con el aerosol antiadherente para cocina. Rocía con el **Sazonador**. Hornea a 400°F por 3 minutos, voltear las hojuelas y hornea unos minutos hasta que estén doradas y crujientes.

VARIACIÓN DE LA RECETA

HOJUELAS DE CANELA · Reemplaza con la **Especia de Canela y Vainilla**

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 10 hojuelas, Porciones por Receta: 5, Calorías 241, Calorías de Grasa 44, Total Graso 5g, Grasa Saturada 1g, Colesterol <1mg, Sodio 66mg, Total Carb 41g, Fibra 2g, Azúcar 2g, Proteína 6g

5 tortillas suaves de harina, en trozos de 1 1/2 pulgadas
1-2 Cdas. **Sazonador Chipotle del Sudoeste**



BOCADITOS DE QUESO



RINDE 10 PORCIONES

Coloca la mantequilla y queso en la **Micro Jarra de 2 tazas**, cubre y cocina en microondas en Potencia Alta, por 30 seg. Mezcla con la **Espátula de Silicón, para Salsas**; cubre y cocina 30 segundos adicionales; la mezcla debe espesar. Coloca los panecillos en un molde de 15" x 10" para hornear cubierto con la **Hoja Wonder™ de Silicón**. Con la **Espátula**, corta los panecillos en 4; sumerge en el queso y coloca sobre la Hoja. Hornea a 400°F, por 10-12 mins., hasta dorar.

VARIACIÓN DE LA RECETA

BOCADITOS DE QUESO ROQUEFORT · Reemplaza el queso cheddar con queso roquefort.

BOCADITOS DE QUESO · Reemplaza con queso Suizo.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 4 bocaditos, Porciones por Receta: 10, Calorías 120, Calorías de Grasa 40, Total Graso 4.5g, Grasa Saturada 2.5g, Colesterol 10mg, Sodio 310mg, Total Carbohidratos 16g, Fibra 0g, Azúcar 0g, Proteína 9g

1 pqte. (12 oz.) panecillos refrigerados, con sabor a mantequilla
3 Cdas. de mantequilla, suavizada
3 Cdas. de queso cheddar (de paquete)

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 *Cajun* (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 Graso 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 **Sazonador de 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.

EMPAREDADOS DE PEPINO



RINDE APROX. 24 MINI EMPAREDADOS

En un **Tazón Impressions de 5 1/2 tazas**, mezcla el queso, mayonesa y **Sazonador** con la **Espátula de Silicón, para Salsas**; reserva. Con el **Recipiente Classic Sheer Midget®** corta cuatro círculos de cada tajada de pan (24 en total); reservalos en un plato o en la base del **Porta Pasteles Redondo**. Con el **Cuchillo Chef Series™ Utilitario o de Precisión**, rebana finamente el pepino y coloca sobre cada círculo de pan. Llena el **Bolso para Decorar** con la mezcla de queso crema y sirve sobre cada tajada de pepino con la Boquilla de Estrella Abierta o Cerrada. Refrigera hasta servir.

VARIACIONES DE LA RECETA

MANTEQUILLA Y MERMELADA · Usa mantequilla de maní y tu mermelada favorita sobre pan integral; corta con un divertido cortador de galletas.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 emparedado (25g), Porciones por Receta: 24 Emparedados, Calorías 45, Calorías de Grasa 25, Grasa Total 3g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 5mg, Sodio 100mg, Total Carbohidratos 4g, Fibra 1g, Azúcar 1g, Proteína 2g

Idea para Servir

Para un brunch o despedida de soltera, sirve los emparedados en la Base del Porta Pasteles Redondo sobre pisitos.



ENSALADA CREMOSA DE FRUTAS



RINDE 8 PORCIONES



Con el **Quick Chef**, pica las manzanas; reserva. En el **Recipiente Stuffables™ de 6 tazas**, mezcla todos los ingredientes con la **Espátula de Silicón, para Salsas**. Coloca el sello y refrigera hasta servir.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: Aprox. 1/2 taza (90g), Porciones por Receta: 8, Calorías 76, Calorías de Grasa 18, Total Graso 2g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 7mg, Sodio 10mg, Total Carbohidratos 15g, Fibra 1g, Azúcar 14g, Proteína 1g

1 libra de uvas, lavadas, sin semilla
1 manzana granny smith, picada
1 envase (4 oz.) de crema agria con poco contenido de grasa
1 Cda. de azúcar morena clara
1/2-1 cdtita. de **Espicias de Canela y Vainilla**



DIP FÁCIL DE ESPINACA



RINDE 12 PORCIONES



Mezcla todos los ingredientes (excepto el pan) hasta mezclar bien. Sella el tazón y refrigera 30 minutos como mínimo antes de servir.

VARIACIÓN DE LA RECETA

CREMA DE VEGETALES PARA UNTAR · Mezcla un paquete de 8 oz. de queso crema suavizado con 1 Cda. del **Sazonador de Vegetales**. Ideal para usar en los enrollados de tortilla, como crema para bagels o crema para vegetales como apio.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1/4 taza (65g/2.3 oz.), Porciones por Receta: 12, Calorías 60, Calorías de Grasa 9, Total Graso 1g, Grasa Saturada <1, Colesterol <1mg, Sodio 250mg, Total Carb 9g, Fibra <1g, Azúcar 2g, Proteína 3g

1 pqte. (10 oz.) espinaca congelada, bien escurrida
1 recipiente (16 oz.) crema agria, sin grasa
1 Cda. de mayonesa
1/3 taza **Sazonador de Vegetales**
Pan o vegetales frescos

Idea para Servir

Reemplaza el pan regular con focaccia, Tostadas Parmesananas (pág. 27) o pan pita.



DIP PICANTE DE MARISCOS



RINDE 6 PORCIONES

En el **Tazón Tupperware® Impressions de 10-tazas**, mezcla todos los ingredientes. Refrigera. Sirve con galletas de soda, Tostadas de Pan Pita (pág. 27) o vegetales.

VARIACIÓN DE LA RECETA

DIP DE GANGREJO · Reemplaza el atún con una lata de 6 oz. de pulpa de cangrejo.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1/4 taza (59.3g/2.1 oz.), Porciones por Receta: 6, Calorías 120, Calorías de Grasa 66, Total Graso 7g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 29mg, Sodio 423mg, Total Carb 4g, Fibra <1g, Azúcar 3g, Proteína 9g

1 lata (6 oz.) de atún/albacore en agua, escurrida
1 pqte.(8 oz.) queso crema, suavizado
2 Cdas. **Wasabi Ranch** o **Sazonador Chipotle del Sudoeste**

TRENZAS DANESAS

RINDE 10 PORCIONES

3 oz. de queso Neufchatel, con poca grasa, suavizado
1/4 taza de preserves (cereza, durazno, albaricoque)
1/2 cdtita. **Espicias de Canela y Vainilla**
1 pqte.(8 oz.) panecillos o medias lunas bajos de grasa

En una lámina para hornear cubierta con la **Hoja Wonder™ de Silicón**, estira la masa para medias lunas y separa en 2 rectángulos; pellizca los bordes para unir. Con la **Espátula de Silicón, para Salsas** unta el queso crema de manera uniforme sobre los rectángulos. Rocía las **Espicias** sobre el queso crema; seguido de las preserves. Corta en tiras de 1" con la **Espátula**. Dobla cada tira por la mitad girando una tira hacia la derecha y la otra hacia la izquierda. Retira el exceso de las preserves y hornea a 350°F por 10-12 minutos. Deja reposar un minuto o dos antes de servir.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 trozo (40g), Porciones por Receta: 10, Calorías 122, Calorías de Grasa 49, Total Graso 5g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 6mg, Sodio 222mg, Total Carbohidratos 15g, Fibra 0g, Azúcar 7g, Proteína 3g

ENSALADA CAFÉ

RINDE 4 PORCIONES

2 tazas de lechuga *romaine*, lavada y picada
1/2 taza de pasas surtidas
1/2 manzana verde, picada
3 Cdas. de queso gorgonzola, desmenuzado
2 Cdas. piñones/nueces
Vinagreta de Ajo (pág. 32)

Coloca la lechuga, pasas, manzanas y queso en el **Tazón Thatsa™** o en el **Tazón Sheerly Elegant™ Grande**; reserva. Calienta la **Sartén Chef Series™ de 8"** a fuego , por 1-2 minutos; añade los piñones (o nueces) y revuelve con la **Espátula de Silicón, para Salsas** hasta dorar ligeramente. Añade a la ensalada y revuelve con el Aliño Vinagreta de Ajo. Sirve de inmediato.

Para un toque internacional, coloca un panecillo en el borde de cada tazón de ensalada al poner la mesa. Sirve con un surtido de aceitunas.

Idea para Servir

Sirve la ensalada en el **Tazón Sheerly Elegant™ Grande**. Sirve panecillos, tipo palitos, en los Vasos **Sheerly Elegant™**.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN SOLO DE LA ENSALADA: Porción de servir: aprox. 1 taza (75g), Porciones por Receta: 4, Calorías 118, Calorías de Grasa 34, Total Graso 4g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 5mg, Sodio 78mg, Total Carbohidratos 20g, Fibra 2g, Azúcar 16g, Proteína 3g

DIP DE ALCACHOFAS

RINDE 8 PORCIONES

1 lata (14 oz.) de corazones de alcachofa, escurridos
2 cebollas largas, picadas
1/2 taza de mayonesa, baja en grasa
1/2 taza de queso Parmesano rallado

Combina los ingredientes en el **Quick Chef**; gira la manija para picar. Coloca en la **Base del Oval Microwave Cooker**. Cocina en el Microondas en Potencia Alta de 3-5 minutos hasta calentar. Sirve con Hojuelas Rápidas de Tortilla (pág. 20) o Tostadas de Pan Pita (pág. 27).

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1/4 taza (70.6g/2.5 oz.), Porciones por Receta: 8, Calorías 53, Calorías de Grasa 45, Total Graso 5g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 9mg, Sodio 223mg, Total Carb 7g, Fibra 2g, Azúcar 3g, Proteína 4g



CEVICHE DE LANGOSTINOS



RINDE 24 PIEZAS



Retira las colas de los langostinos. Con el **Cuchillo Chef Series™ de Precisión**, rebana en trozos de 1/2". En el **Tazón Impressions de 10 tazas**, coloca los langostinos, jugo, ajo, culantro y 1 cdita. del **Sazonador**; mezcla, sella y reserva. Con el **Pelador Tupperware®**, pela los pepinos dejando finas áreas sin pelar, para dar un efecto visual. Corta los extremos de cada pepino y rebana en seis tajadas (de al menos 1" grosor). Con la Cucharita del **Juego de Cucharas Medidoras**, retira las semillas dejando una pequeña cavidad al centro del pepino; rocíala con el **Sazonador** y rellénala con la mezcla de langostinos. Refrigerera hasta servir. Cuanto más tiempo dejes marinar los langostinos, más fuerte el sabor cítrico y de ajo.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 pieza (72g), Porciones por Receta: 24, Calorías 27, Calorías de Grasa 3, Total Graso tr, Grasa Saturada 0g, Colesterol 37mg, Sodio 128mg, Total Carbohidratos 2g, Fibra 0g, Azúcar 1g, Proteína 4g



PIQUEO PICANTE



RINDE 5 PORCIONES

Coloca los ingredientes en el **Tazón Thatsa™**; sella y sacude.

VARIACIÓN DE LA RECETA

BARBACOA Reemplaza con el **Sazonador para Barbacoa**.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 taza (59g/2.1 oz.), Porciones por Receta: 5, Calorías 285, Calorías de Grasa 143, Total Graso 16g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 544mg, Total Carb 21g, Fibra 3g, Azúcar 4g, Proteína 7g



PAN DE CANELA

RINDE 20 PORCIONES

Derrite la mantequilla en el microondas con el **Jgo. de Micro Jarras** o el **Recipiente Rock 'N Serve™ Mediano Poco Profundo**. Mezcla el azúcar y especias en el **Recipiente Fresh 'n Cool™**; reserva. Separa la masa y corta cada panecillo en cuatro partes con el **Cuchillo Chef Series™ de Precisión**. Unta cada panecillo en mantequilla, ruédalo en la mezcla de azúcar y presiona en su sitio en el **Molde de Silicón, para Pan**. Hornea a 400°F, por 20-25 min., hasta dorar. Enfría 3-5 minutos y luego, invierte en una bandeja.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 4 piezas (51g), Porciones por Receta: 20, Calorías 194, Calorías de Grasa 96, Total Graso 11g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 12mg, Sodio 397mg, Total Carbohidratos 25g, Fibra <1g, Azúcar 13g, Proteína 2g

4 pepinos
1 libra de langostinos/
gambas cocidos y
pelados
Jugo de 2 limones o limas
3 Cdas. de culantro fresco
2 dientes de ajo, molido
2 cditas. **Sazón**
Sensación Latina (en partes)

Ingredientes Opcionales:

Jalapeños
Tomate ciruelo picadito

2 tazas (12 oz.) mini pretzels
2 tazas (caja de 12 oz.) de cereal integral en cuadritos
1 taza de nueces picadas (maní, nueces o pecanas)
1-2 Cdas. de **Sazonador Wasabi Ranch** o **Chipotle del Sudoeste**

1 barra de mantequilla, derretida
1 taza de azúcar
2 Cdas. de la **Mezcla de Especias de Canela y Vainilla**
2 pqtes. (12 oz.) de masa para panecillos refrigerada, sabor a mantequilla

PASTELES DE PAPAS



RINDE 12 PASTELES DE 3"

1 pqte. (1 lb. 4oz.) de puré de papas
3/4 taza de harina preparada
1 cdita. **Sazonador Italiano** o tu sazón favorita

Opcional para acompañar:

Salsa de manzana
Crema agria
Mantequilla

Coloca las papas en el **Recipiente Stuffables™ de 6 1/4 tazas**; cocina en el microondas en Potencia Alta por 1 minuto. Mezcla bien la harina con el **Sazonador**, con la **Espátula de Silicón, para Salsas**. En la **Sartén Chef Series™ de 8"**, coloca esta mezcla midiendo 1/4 de taza con el **Juego de Tazas Medidoras**. Presiona la masa con la Espátula creando un fino círculo de 3". Fríe cada lado aprox. 3 minutos hasta dorar, repite hasta terminar y sirve tibio.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 pastel, Porciones por Receta: 12, Calorías 70, Calorías de Grasa 5, Total Graso 1g, Grasa Saturada 0.5g, Colesterol 0mg, Sodio 70mg, Total Carbohidratos 13g, Fibra 1g, Azúcar 0g, Proteína 2g

BOLLITOS DE CARNE



RINDE 48 BOLLITOS DE 1"



3 tazas de arroz cocido
1 1/2 libras de carne molida magra (93%)
1 1/2 cdita. **Sazón de Ajo**
1 1/2 cdita. **Sazonador Italiano**
1/2 taza de algún sustituto de huevos, o 2 huevos, ligeramente batidos
1 pomo (26 oz.) salsa para pasta (opcional)

En el **Tazón Thatsa™**, mezcla los primeros 5 ingredientes con la **Espátula de Silicón, para Salsas**. Con la cuchara del **Juego de Cucharas Medidoras**, sirve bollitos de 1" sobre la **Rejilla** en la **Base del Oval Microwave Cooker**. Cubre y cocina en el microondas por 5 minutos hasta cocinar bien por dentro. Repite con toda la mezcla. Sirve solo o retira la **Rejilla** de la **Base**; coloca los Bollitos en la Base y vierte la salsa sobre la carne. Cubre y calienta en Potencia Alta por aprox. 3 minutos o hasta calentar bien.

INFORMACION DE NUTRICION SOLO DE LOS BOLLITOS DE CARNE Porción de servir: 1 bollito de carne, Porciones por Receta: 48, Calorías 35, Calorías de Grasa 10, Total Graso 1g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 10mg, Sodio 30mg, Total Carbohidratos 3g, Fibra 0g, Azúcar 0g, Proteína 4g

DIP DE FRIJOLES NEGROS



RINDE 2 TAZAS



1 lata (15 oz.) de frijoles negros, ligeramente escurridos
1 Cda. **Sazonador Chipotle del Sudoeste**
Jugo de 1/2 a lima
Hojuelas favoritas

En la Base del **Quick Chef**, coloca los frijoles y **Sazonador**; cubre y gira la manija varias veces hasta que los frijoles empiecen a quebrarse. Retira la cubierta y escurre el jugo de la lima en la mezcla, cubre nuevamente y gira la manija varias veces más. Los frijoles estarán mezclados pero grumosos. Sirve a temperatura del ambiente o tibio con tus hojuelas favoritas en el **Open House Chip 'n Dip**.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: Aprox. 1/4 taza, Porciones por Receta: 8, Calorías 45, Calorías de Grasa 0, Total Graso 0g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 270mg, Total Carbohidratos 9g, Fibra 3g, Azúcar 1g, Proteína 3g

ALBONDIGAS ITALIANAS DE SALCHICHA Y QUESO

RINDE APROX. 24

En el **Tazón Thatsa™** mezcla los ingredientes con la **Espátula de Silicón, para Salsas** o con las manos limpias. Sirve la mezcla con el **Juego de Cucharas de Medir** y acomoda en un molde de 15" x 10" para hornear cubierto con la **Hoja Wonder™ de Silicón**. Hornea a 375°F, por aprox. 15-17 minutos, hasta que el interior esté cocido y el exterior ligeramente dorado. Sirve de inmediato.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 albóndiga, Porciones por Receta: 24, Calorías 70, Calorías de Grasa 30, Total Graso 3g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 10mg, Sodio 280mg, Total Carbohidratos 5g, Fibra 0g, Azúcar 1g, Proteína 5g

- 1 pqte. de 1 libra de salchichas italianas (dulces o picantes)
- 1 taza de mezcla para panqueques de *buttermilk*
- 2 tazas de queso Italiano rallado
- 1 Cda. **Sazonador Italiano**

- 1 pqte. (5 oz.) de queso parmesano rallado
- 1-2 Cdas. **Sazonador de Ajo**

Idea para Servir

¡Regala! Quiebra las Tostadas en palitos y coloca en el **Envase Modular Mates® para Espagueti**.

TOSTADAS PARMESANAS DE AJO

RINDE 6-8 PORCIONES

Mezcla el **Sazonador** con el queso; rocía sobre el molde de hornear cubierto con la **Hoja Wonder™ de Silicón**. Hornea a 350°F, por 10-12 minutos, o hasta dorar. Enfriá completamente y quiebra en porciones individuales.

VARIACION DE LA RECETA

TOSTADAS ITALIANAS · Reemplaza con el **Sazonador Italiano**

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1/8 receta (28g), Porciones por Receta: 8, Calorías 114, Calorías de Grasa 67, Total Grasa 7g, Grasa Saturada 5g, Colesterol 20mg, Sodio 646mg, Total Carbohidratos <1g, Fibra 0g, Azúcar <1g, Proteína 10g



SIMPLEMENTE SALSA

RINDE APROX. 2 TAZAS



Con el **Cuchillo Chef Series™ de Precisión** pela y rebana la cebolla en 4 trozos; coloca en el **Quick Chef** con la hoja, cubre y gira la manija hasta que la cebolla esté picada. Añade los ingredientes restantes; cubre y gira la manija hasta obtener la consistencia deseada. Antes de servir la salsa en un **Tazón Open House™ p' Dip**, con la **Espátula, de Silicón, para Salsas**, retira la hoja y colócala al revés de la cubierta.

SUGERENCIA PARA SERVIR

Sirve con hojuelas o para acompañar tacos.

VARIACIÓN DE LA RECETA

PICO DE GALLO · Reemplaza los tomates en conserva con 3 ó 4 tomates medianos.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: Aprox. 1/3 taza (95g), Porciones por Receta: 6, Calorías 27, Calorías de Grasa 0, Total Graso 0g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 282mg, Total Carbohidratos 6g, Fibra 2g, Azúcar 4g, Proteína 1g

- 1 cebolla mediana (pelada y cortada a la mitad)
- 2 dientes de ajo (pelados y molidos)
- Zumo de 1/2 lima
- 1 lata (15 oz.) de tomates picaditos
- 1 Cda. **Sazonador Chipotle del Sudoeste**

Ingredientes Opcionales:

- 2-3 Cdas. de cilantro fresco
- 1 cdtita. **Sazonador Sensación Latina**

- 6 tajadas de jamón en rebanadas finas
- 1 lata (8 oz.) de panecillos de media luna crescent bajos de grasa
- 1/3 taza + 1 Cda. de queso suizo rallado
- 2 cdtitas. **Sazonador Italiano o Cajun**

REDONDELAS DE JAMÓN Y QUESO

RINDE 16-20 REDONDELAS

Estira la masa en dos rectángulos sobre la **Hoja Wonder™ de Silicón**. Rocía cada rectángulo con tres Cdas. de queso Suizo y 1 cdtita. del **Sazonador**. Estira encima las tajadas de jamón. Comenzando con el lado más largo, enrolla cada rectángulo tensando para crear dos cilindros; pellizcando los extremos para unir. Coloca sobre una tabla de cortar y con el **Cuchillo Chef Series™ Utilitario** o de **Precisión**, corta ocho tajadas de cada cilindro. Hornea a 350°F, por 11-13 minutos, hasta dorar.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 Redondela (27g), Porciones por Receta: 16, Calorías 70, Calorías de Grasa 30, Total Graso 4g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 5mg, Sodio 320mg, Total Carbohidratos 6g, Fibra 0g, Azúcar 2g, Proteína 4g



DIP WASABI DE TOCINO

RINDE APROXIMADAMENTE 1 1/4 TAZA



Coloca 5 tiras de tocino en la **Rejilla** sobre la **Base del Oval Microwave Cooker**; cubre y cocina al microondas, en Potencia Alta, por 4 1/2 minutos. Retira el tocino y déjalo enfriar antes de desmenuzarlo. En el **Tazón Impressions de 5 1/2 tazas** mezcla la crema agria y **Sazonador** con la **Espátula de Silicón, para Salsas**; revuelve con el tocino. Cubre y refrigera hasta servir.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 2 cucharadas (29g), Porciones por Receta: 10, Calorías 60, Calorías de Grasa 40, Total Graso 5g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 15mg, Sodio 130mg, Total Carbohidratos 2g, Fibra 0g, Azúcar 2g, Proteína 2g

- 1 taza de crema agria, baja de grasa
- 5 tiras de tocino bien crujiente (aprox. 1/4 taza), desmenuzado
- 1 Cda. **Sazonador Wasabi Ranch**

- 3 panes Pita grandes
- 1-2 cdtitas. **Sazón Sensación Latina o Chipotle del Sudoeste**
- Aerosol antiadherente de cocina

TOSTADAS DE PAN PITA

RINDE 24 TOSTADAS

Con el **Cuchillo Chef Series™ de Precisión**, rebana las pitas en 8 tajadas; recubre ligeramente con aerosol antiadherente y rocía con **Sazonador** cada tajada. Hornea a 350°F sobre una lámina para hornear, cubierta con la **Hoja Wonder™ de Silicón**, de 7-10 minutos o hasta dorar. Almacena los sobrantes en el **Recipiente Stuffables™**.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 tostada (8 g), Porciones por Receta: 24, Calorías 22, Calorías de Grasa 2, Total Graso 0g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 83mg, Total Carbohidratos 4g, Fibra 0g, Azúcar 0g, Proteína 1g





PIZZA DE TOMATE Y TOCINO



RINDE APROX. 40 CUADRADITOS (APRÓX. 2 1/4" X 2")

Para la corteza, estira la masa para medias lunas *crescent* en una lámina para galletas, cubierta con la **Hoja Wonder™ de Silicón**. Pellizca los bordes para unir. Hornea a 350°F por 12 minutos; retira del horno y enfría ligeramente. Usa el **Cuchillo Chef Series™ de Precisión** para rebanar los tomates a la mitad; reserva. En el **Tazón Impressions de 5 1/2 tazas**, mezcla el queso crema, mayonesa y Sazonador. Con la **Espátula de Silicón, para Salsas**, estira la mezcla de queso crema sobre la corteza; rocía con el tocino desmenuzado y sigue con los tomates. Retira la pizza de la hoja antes de cortar.

VARIACIÓN DE LA RECETA

PIZZA BLT · Añade 1 taza de lechuga picadita sobre el tomate.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 cuadrado (28g), Porciones por Receta: 40 Cuadrados, Calorías 80, Calorías de Grasa 45, Total Graso 5g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 5mg, Sodio 180mg, Total Carbohidratos 5g, Fibra 0g, Azúcar 2g, Proteína 2g

- 20 tiras de tocino, cocidas y desmenuzadas (aprox. 1 taza)
- 2 pqtes. (8 oz.) de medias lunas *crescent* poca grasa
- 1 pqte. (8 oz.) queso Neufchatel poca grasa, suavizado
- 2 Cdas. de mayonesa
- 1 Cda. **Sazonador de Vegetales**
- 1 pinta de tomates cerezos

Idea para Servir

Pon un mantel y servilletas blancas en la mesa y los Platos Open House™ para Cena. ¡Adorna la mesa con velas blancas y disfruta el ambiente!



HUEVOS DEL SUR DE LA FRONTERA

RINDE 6 PORCIONES

Calienta la **Sartén Chef Series™ de 9.5"** y saltea la salchicha a fuego Medio Alto, desmenuzando con la **Espátula, de Silicón, para Salsas**. Cuando la salchicha esté cocida, añade el **Sazonador** a los huevos y vierte en la sartén, revolviendo seguido hasta que los huevos tomen punto. Añade la Salsa revolviendo y sirve de inmediato.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1/6 receta, Porciones por Receta: 6, Calorías 330, Calorías de Grasa 220, Total Graso 24g, Grasa Saturada 9g, Colesterol 455mg, Sodio 1070mg, Total Carbohidratos 5g, Fibra 1g, Azúcar 2g, Proteína 22g

- 1/2 libra de salchicha tipo chorizo (retira la envoltura)
- 1 docena de huevos grandes ligeramente batidos
- 1 cedita. **Sazón Sensación Latina**
- 1 taza de Salsa Simple (pág. 26)

Opcional para acompañar:

- Aguacate picadito
- Dip de Frijoles Negros (pág. 25)
- Jalapeños en rebanadas

ALITAS PICANTES



RINDE APROX. 42 ALITAS

- 2 libras de alitas de pollo
- 2 libras de pechugas de pollo deshuesadas, en tiritas
- 3-4 Cdas. de tu salsa picante favorita
- 2 Cdas. **Sazón Sabor a Barbacoa** o tu favorita

Idea para Servir

Usa pimientos frescos rojos, verdes y amarillos para servir las salsas. Rebana la parte superior del pimiento. Retira las semillas y pulpa. Rebana ligeramente la base para que se sostenga vertical. Rellena con tu dip favorito.

Calienta el horno a 400°F. Rocía la salsa picante y **Sazonador** sobre el pollo en el **Recipiente Season Serve®**. Sella, sacude y deja reposar 5-10 minutos. Coloca sobre un molde para hornear cubierto con la **Hoja Wonder™ de Silicón**. Hornea 20-25 minutos. Salsa de Queso Roquefort (pág. 16)

SUGERENCIA DE SALSA PARA SERVIR

Dip Wasabi de Tocino (pág. 32)
Salsa Barbacoa Humeante (pág. 14)

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 2 alitas (45g), Porciones por Receta: 21, Calorías 88, Calorías de Grasa 31, Total Grasa 3g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 36mg, Sodio 140mg, Total Carbohidratos 1g, Fibra 0g, Azúcar 0g, Proteína 13g

ENROLLADITOS



RINDE 12 PORCIONES



- 1 pqte. (11 oz.) de masa refrigerada para panecillos
- 4 oz. de queso Neufchatel poca grasa, suavizado
- 1 Cda. de mayonesa
- 1-1 1/2 Cdas. **Sazonador de Vegetales**
- 12 tajadas de rebanadas finas de jamón

En una lámina para galletas cubierta con la **Hoja Wonder™ de Silicón**, estira la masa para panecillos torciendo cada panecillo y presionando en los extremos para mantener la forma. Hornea a 375°F por 13-15 minutos hasta dorar. Retira del horno y enfría. En un **Tazón Impressions de 5 1/2 tazas**, mezcla el queso crema, mayonesa y **Sazonador** con la **Espátula de Silicón, para Salsas**. Unta aprox. 1 Cda. de la mezcla de queso, sobre la mitad del panecillo, envuelve una rebanada del jamón sobre el queso. Refrigerera hasta servir.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 enrollado (65g), Porciones por Receta: 12, Calorías 140, Calorías de Grasa 45, Total Graso 5g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 15mg, Sodio 610mg, Total Carbohidratos 14g, Fibra 0g, Azúcar 2g, Proteína 8g



CREACIONES DE SODA



RINDE 12 GALLETAS DE SODA



Mezcla el **Sazonador** con la salsa p' pasta y reserva. Coloca las galletas de soda sobre una lámina para hornear cubierta con la **Hoja Wonder™ de Silicón**; unta 2 cditas. de salsa para pasta sobre cada galleta con la **Espátula, de Silicón, para Salsas**. Sirve 1 Cda. del pollo sobre la salsa y 1 Cda. de queso. Hornea a 350°F por 7-10 minutos o hasta dorar. Sirve de inmediato.

VARIACIÓN DE LA RECETA

CREACIONES CON CARNE · Reemplaza el pollo con 1 taza de carne molida

CREACIONES VEGETARIANAS · Omite el pollo y añade tu vegetal favorito

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 galleta de soda (39g), Porciones por Receta: 12, Calorías 70, Calorías de Grasa 30, Total Graso 3g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 15mg, Sodio 135mg, Total Carbohidratos 5g, Fibra 0g, Azúcar 1g, Proteína 6g



SALSA MEDITERRÁNEA



RINDE APROX. 1 1/2 TAZAS

Lava y cuele los garbanzos en agua caliente sobre un colador; retira la piel con cuidado. Coloca los garbanzos en el **Quick Chef** con la hoja; añade el jugo de limón, aceite de oliva, ajo molido y **Sazonador**. Cubre y gira la manija, aprox. 30 segundos, hasta mezclar bien. Sirve en el **Tazón Open House™ para Dip** con vegetales en tajaditas, tus hojuelas favoritas o Pan Pita Tostado (pág. 27).

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 2 Cdas. (22g), Porciones por Receta: 12, Calorías 76, Calorías de Grasa 56, Total Graso 6g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 86mg, Total Carbohidratos 4g, Fibra 1g, Azúcar 0g, Proteína 1g

1/2 taza de salsa p' pasta
1 taza de pollo cocido desmenuzado
12 Cdas. de queso rallado (cheddar, pepper jack)
1 cedita. de **Sazonador Italiano**
1 galletas de soda tamaño grande

Idea para Servir

Usa los **Recipientes Rock 'N Serve®** para congelar los sobrantes de pollo.



RINDE APROX. 1 1/2 TAZAS

Lava y cuele los garbanzos en agua caliente sobre un colador; retira la piel con cuidado. Coloca los garbanzos en el **Quick Chef** con la hoja; añade el jugo de limón, aceite de oliva, ajo molido y **Sazonador**. Cubre y gira la manija, aprox. 30 segundos, hasta mezclar bien. Sirve en el **Tazón Open House™ para Dip** con vegetales en tajaditas, tus hojuelas favoritas o Pan Pita Tostado (pág. 27).

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 2 Cdas. (22g), Porciones por Receta: 12, Calorías 76, Calorías de Grasa 56, Total Graso 6g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 86mg, Total Carbohidratos 4g, Fibra 1g, Azúcar 0g, Proteína 1g

1 lata (15 oz.) de Garbanzos
5 Cdas. de aceite de oliva extravirgen
Zumo de 1/2 limón
1 diente de ajo, pelado y molido
1 cedita. **Sazonador Sensación Latina**

Idea para Servir

Cuando necesites un envase térmico para el patio, usa una maceta grande y limpia de cerámica con hielo. Coloca un platito en la base para cuando el hielo se derrita.

2 aguacates Hass maduros, pelados
1 cebolla pequeña (1/2 taza)
Zumo de 1/2 lima
Sazonador Sensación Latina a gusto

Idea para Servir

Sirve guacamole con hamburguesas y en emparedados.

1 lata (14 oz.) de corazones de alcachofa, escurridos
1/2 taza de crema agria, baja de grasa
1 taza de queso estilo mexicano, rallado
1 lata (10 oz.) de tomates picados con chile, escurridos
1 Cda. **Sazonador Chipotle del Sudoeste**

1 envase (16 oz.) de crema agria, baja de grasa
1 lata (10.5 oz.) tomates picados con chiles/ají
3 Cdas. **Sazonador Chipotle del Sudoeste**

SABROSO GUACAMOLE



RINDE APROXIMADAMENTE 2 TAZAS



Con el **Cuchillo Chef Series™ de Precisión**, pela y rebana la cebolla en 4 pedazos; coloca en el **Quick Chef** con la hoja, cubre y gira la manija para picar. Añade los ingredientes restantes, cubre y gira la manija de nuevo hasta obtener la consistencia deseada. Usa la **Espátula de Silicón, para Salsas** para colocar en el **Tazón Open House™ para Dip**.

SUGERENCIA PARA SERVIR

Sirve con tus hojuelas de tortilla favoritas o usa como ingredientes para acompañar tacos.

VARIACIÓN DE LA RECETA

GUACAMOLE ESPECIAL: Añade un jalapeño pequeño o un tomate pequeño picadito.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: Aprox. 2 Cdas. (31g), Porciones por Receta: 16, Calorías 43, Calorías de Grasa 35, Total Graso 4g, Grasa Saturada 0.5g, Colesterol 0mg, Sodio 35mg, Total Carbohidratos 2g, Fibra 1g, Azúcar 0g, Proteína 1g

DIP MEXICA-PICANTE



RINDE APROXIMADAMENTE 2 1/4 TAZAS



Pica las alcachofas en el **Quick Chef** con la hoja. Coloca todos los ingredientes en la **Base del Oval Microwave Cooker**; mezcla con la **Espátula, de Silicón, para Salsas**. Cocina al microondas 3-5 minutos. Sirve con Crostini (pág. 33), Hojuelas Rápidas de Tortilla (pág. 20), o Tostadas de Pan Pita (pág. 27).

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1/4 taza (78g), Porciones por Receta: 9 Calorías 78, Calorías de Grasa 45, Total Graso 5g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 17mg, Sodio 212mg, Total Carbohidratos 5g, Fibra 2g, Azúcar 1g, Proteína 4g

DIP PICANTE SUDOESTE



RINDE APROX. 8 A 10 PORCIONES



En el **Tazón Thatsa™ Jr.**, revuelve los ingredientes con la **Espátula de Silicón, para Salsas**. Cubre y refrigera hasta servir. Sirve en el **Tazón Open House™ para Dips** con papitas o úsalo para acompañar tacos.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: Aprox. 1/3 taza (113g), Porciones por Receta: 8, Calorías 100, Calorías de Grasa 63, Total Graso 7g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 30mg, Sodio 486mg, Total Carbohidratos 7g, Fibra >1g, Azúcar 5g, Proteína 3g



VINAGRETA SIMPLE DE AJO



RINDE APROX. 2/3 TAZA

Coloca todos los ingredientes en el **Recipiente Quick Shake®**, sella y sacude hasta mezclar bien. Sirve de inmediato. El sabor del ajo se intensifica con el tiempo.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: aprox 2²/₃ Cdas. (35g), Porciones por Receta: 4, Calorías 155, Calorías de Grasa 126, Total Graso 14g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 0mg, Sodio 81mg, Total Carbohidratos 7g, Fibra 0g, Azúcar 5g, Proteína 0g

- 1/4 taza de vinagre balsámico
- 1/4 taza de aceite de oliva extra virgen o de lino
- 4 cditas. de dulcorante artificial o azúcar
- 1 Cda. de agua
- 1 Cda. de **Sazón Combinado de Ajo**



SALSA BARBACOA HUMEANTE



RINDE 1¹/₄ TAZAS



Coloca los 3 primeros ingredientes en el **Recipiente Quick Shake®**, sella y sacude hasta mezclar bien. Añade agua, si es necesario, para adelgazar la salsa. Coloca en el **Tazón Open House™ para Dip** y refrigera hasta servir.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 2 Cdas.(28g), Porciones por Receta: 10, Calorías 30, Calorías de Grasa 2, Total Graso >1g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 481mg, Total Carbohidratos 8g, Fibra 0g, Azúcar 3g, Proteína 1g

- 1 taza de ketchup
- 2 Cdas. del **Sazonador con Sabor a Barbacoa**
- 2 cditas. de salsa Worcestershire
- 1 Cda. de agua (si se requiere)



ALBÓNDIGAS AL MINUTO



RINDE 24 ALBÓNDIGAS

En el **Tazón Thatsa™**, mezcla los ingredientes con la **Espátula, de Silicón, para Salsas**. Prepara albóndigas de 1" con la Cuchara del **Juego de Cucharas Medidoras**. Coloca las albóndigas en la Rejilla sobre la **Base del Oval Microwave Cooker**. Cocina al microondas, en Potencia Alta, por 4-5 minutos; deja reposar.

SUGERENCIA PARA SERVIR

Sirve con la Salsa Barbacoa Humeante (pág. 32) o con tu salsa favorita.

VARIACIÓN DE LA RECETA

ALBÓNDIGAS DE PAVO · Reemplaza la carne con pavo; puede que necesites aumentar la cantidad de Sazonador.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 6 albóndigas (117g), Porciones por Receta: 4, Calorías 221, Calorías de Grasa 67, Total Graso 7g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 81mg, Sodio 396mg, Total Carbohidratos 8g, Fibra 1g, Azúcar 1g, Proteína 29g

- 1 libra de carne molida extra magra
- 2 cditas. del **Sazón Combinado de Ajo**
- 1/2 taza de pan rallado sazonado

Idea para Servir

Cuando sirvas un buffet, acomoda las Albóndigas en una bandeja e inserta un colorido palillo de fiesta en cada una para que sean fáciles de servir.

CROSTINI



RINDE 12 REDONDELAS



Rebana el pan baguette con el **Cuchillo Chef Series™ para Pan** sobre una tabla de picar. Mezcla el aceite y **Sazonador, ligeramente** y sumerge cada tajada de pan en la mezcla. Hornea a 400°F, sobre una lámina para hornear, cubierta con la **Hoja Wonder™ de Silicón**, de 5-8 minutos, hasta dorar.

VARIACIÓN DE LA RECETA

CROSTINI CAJUN · Reemplaza con el Sazonador *Cajun*.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 redondela (20g), Porciones por Receta: 12, Calorías 90, Calorías de Grasa 45, Total Graso 5g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 310mg, Total Carbohidratos 9g, Fibra 1g, Azúcar 0g, Proteína 1g

Idea para Servir

Prueba aderezar con tomates y albahaca fresca picadita.

BRUSCHETTA



RINDE 12 PORCIONES



Combina todos los ingredientes en el **Quick Chef** con la hoja, luego acomoda en el **Recipiente Stuffables™ de 6 tazas**.

VARIACIÓN DE LA RECETA

BRUSCHETTA ENSALADA DE PASTA · Pica los tomates y otros ingredientes en el **Quick Chef**. La mezcla se convierte en una salsa ligera. Revuelve con tres tazas de pasta cocida; sirve frío o a temperatura ambiente.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: Aprox 2 Cdas. (43g), Porciones por Receta: 12, Calorías 40, Calorías de Grasa 35, Total Graso 4g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 55mg, Total Carbohidratos 2g, Fibra 1g, Azúcar 1g, Proteína 0g

Idea para Servir

Idea para Regalar! Llena un Recipiente Stuffables™ con Bruschetta recién hecha, acomoda en un cesto con una hogaza de pan francés y servilletas de tela. Recuerda adjuntar una copia de la receta.

- 1 taza de mantequilla de maní (grumosa o cremosa)
- 1 huevo
- 1 taza + 2 Cdas. de azúcar

Ingredientes opcionales:
1/2 taza de leche
grageas de chocolate

GALLETITAS RÁPIDAS DE MANTEQUILLA DE MANÍ



RINDE 16 PORCIONES



Combina los ingredientes (e ingrediente opcional), menos el azúcar adicional en el **Tazón Thatsa™** con la Espátula de Silicón. Da la forma de bolitas de 1-pulgada y rueda en el azúcar adicional. Coloca sobre la lámina para galletas cubierta con la **Hoja Wonder™ de Silicón**. Aplana ligeramente y hornea 8-10 minutos a 375°F hasta fijar.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 galleta (33.2g/1.2 oz.), Porciones por Receta: 16, Calorías 153, Calorías de Grasa 75, Total Graso 8g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 13mg, Sodio 82mg, Total Carb 17g, Fibra 1g, Azúcar 15g, Proteína 4g

postres exquisitos



BROWNIES EXTRA CHOCOLATADOS

RINDE 6-8 PORCIONES

En un **Recipiente Heat 'N Serve** de 6¹/₄ tazas mezcla los 4 primeros ingredientes con la **Espátula, de Silicón, p' Salsas**. Cocina en el microondas en Potencia Alta 5-6 min. (gira cada 2 minutos si tu microondas no tiene base giratoria) hasta que el palillo de dientes para probar salga limpio. Enfría antes de sacar del recipiente; sirve tibio decorando con 2 Cdas. de Salsa de caramelo (opcional) cada brownie.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 trozo, Porciones por Receta: 6, Calorías 420, Calorías de Grasa 190, Total Graso 21g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 35mg, Sodio 300mg, Total Carbohidratos 55g, Fibra 2g, Azúcar 36g, Proteína 5g

- 1 pqte. (15.1 oz.) de mezcla para brownie con fudge (molde de 8" x 8")
- 1 huevo grande
- 3 Cdas. de agua
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1 pomo (12 oz.) de salsa de caramelo (opcional)



EL MEJOR PUDÍN DE PLÁTANO



RINDE 8 PORCIONES

Vierte 8 oz. de leche, 6 oz. de crema batida de leche y una mezcla para pudín en el **Recipiente Quick Shake**®; coloca el inserto para mezclar y sella. Sacude por 1-1¹/₂ minutos aprox. o hasta que espese. Deja reposar por 1 minuto, el relleno espesará. Mientras, acomoda 12 galletas al fondo del **Recipiente Stuffables™ de 6 tazas**. Coloca otras 12 galletas sobre los lados del recipiente. Vierte el primer pudín en el **Tazón Thatsa™** y reserva. Prepara el segundo pudín y deja reposar. Rebana los plátanos con el **Cuchillo Chef Series™ de Precisión** y añade al pudín. Añade el segundo pudín y revuelve con la **Espátula, de Silicón, para Salsas**. Añade la mezcla de pudín al **Recipiente Stuffables™**. Acomoda los wafers restantes a los lados del recipiente. Cubre con crema batida usando el **Bolso para Decorar**. Refrigerar hasta servir.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: Aprox. 1 taza (237g), Porciones por Receta: 8, Calorías 481, Calorías de Grasa 216, Total Grasa 24g, Grasa Saturada 15g, Colesterol 60mg, Sodio 470mg, Total Carbohidratos 63g, Fibra 2g, Azúcar 44g, Proteína 4g

- 4 plátanos maduros (pelados y en rebanadas)
- 2 pqtes. (3.4 oz.) de pudín de vainilla francesa
- 1 pinta de leche fría (sin grasa)
- 12 oz. crema batida
- 40 galletas wafer de vainilla
- 1 envase (8 oz.) de crema batida, no láctea bien fría

Idea para Servir

Rocía las Especies de Canela y Vainilla y virutas de chocolate o crema batida. Usa una barra gruesa de chocolate (temperatura ambiente) y el Pelador Horizontal para obtener virutas finas.

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 Silicón**. 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

Idea para Servir

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

PASTEL TROPICAL DE FRUTAS



RINDE 6-8 PORCIONES

Rocía el **Recipiente Heat 'N Serve™ de 6¹/₄ tazas** con aerosol de cocina. Vierte la mezcla en el recipiente y pon al microondas en Potencia Alta de 5-7 minutos (según el poder del microondas); el pastel debe separarse ligeramente de los bordes y la cubierta debe estar pegajosa. Si tu microondas no tiene base giratoria gira el pastel cada 2 minutos. Prueba con un mondadientes si está listo. Si necesita, cocina un minuto adicional y vuelve a probar, hasta que esté listo. Enfría 4-5 minutos e invierte en un plato de servir.

Coloca el jugo reservado en la **Micro Jarra, de 2 tazas**. Revuelve con la maicena con la **Espátula de Silicón, para Salsas**. Cocina en Potencia Alta 2 minutos o hasta espesar, agrega a la fruta. Parte el pastel por la mitad y rellena con 1/2 de la mezcla de fruta, usa la **Espátula**, baña con 1/2 del coco tostado (opcional) y decora el borde del pastel con la crema batida, usa la **Bolsa Decoradora** y la **Punta de Estrella**. Coloca encima la otra mitad, agrega el resto de la fruta, adorna con el resto de la crema batida y coco tostado, si deseas.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 Tajada, Porciones por Receta: 6, Calorías 420, Calorías de Grasa 180, Total Graso 21g, Grasa Saturada 13g, Colesterol 100mg, Sodio 380mg, Total Carboh. 52g, Fibra 1g, Azúcar 34g, Proteína 5g

- 1 pqte. (9 oz.) de mezcla para bizcocho amarillo, preparado
- 1 lata (15 oz.) de coctél de frutas tropicales, escurrida, reserva el jugo
- 1 cda. de maicena
- 1 envase (8 oz.) crema batida no láctea
- Aerosol antiadherente de cocina

Opcional para acompañar:

- 1/4 taza de coco rallado



TARTA CREMOSA DE COCO

RINDE 8 PORCIONES

PARA SERVIR EN EL PORTA POSTRES IMPRESSIONS

Pinta la corteza con una clara de huevo y hornea 5 minutos a 350°F. Invierte la corteza horneada de tarta en su cubierta original y retira el molde. Coloca la base del **Porta Postres Impressions** sobre la corteza y voltear; retira la cubierta y reserva.

Rocía 1/2 taza de coco sobre una lámina para hornear, cubierta con la **Hoja Wonder™ de Silicón**. Hornea a 350°F, por 6-10 minutos, hasta dorar ligeramente; reserva. Vierte la mezcla de leche y mezcla de pudín en el **Recipiente Quick Shake®**, coloca el inserto para mezclar y sella. Sacude 1-1 1/2 minutos aprox. o hasta espesar. Deja reposar un minuto, el relleno espesará mientras reposa. En el **Tazón Impressions de 10 tazas**, coloca el relleno, 1 taza de coco y Especias; mezcla con la **Espátula de Silicón, para Salsas**; extiende el relleno de manera homogénea y cubre con el coco tostado. Refrigerera hasta servir.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 rebanada (103g), Porciones por Receta: 8, Calorías 330, Calorías de Grasa 173, Total Grasa 19g, Grasa Saturada 11g, Colesterol 30mg, Sodio 350mg, Total Carbohidratos 36g, Fibra 1g, Azúcar 23g, Proteína 3g

- 1 pqte.(6 oz.) corteza para tarta shortbread (o de galletas graham)
- Mezcla de leche - 8 oz. de leche desgrasada y 6 oz. de crema batida de leche
- 1 1/2 tazas de coco endulzado rallado, (empacado)
- 1 pqte.(3.4 oz.) pudín instantáneo de vainilla
- 1/4 cdita. de **Especias de Canela y Vainilla**



CHOCO BARRAS DE CARAMELO

RINDE APROX. 24 BARRAS

Cubre un molde p' hornear de 11" x 17" con la **Hoja Wonder™ de Silicón** y estira la masa de manera uniforme, cubriendo con el caramelo. Hornea a 375°F por 25 min; reduce la temp. a 350°F y hornea otros 15 min. Enfría ligeramente. Con la **Espátula de Silicón, para Salsas** rebana y retira del molde. Las Barras estarán crujientes encima y suaves en la base.

OPCIONAL PARA ACOMPAÑAR

1 taza de nueces molidas o 1 taza de coco rallado, presiona con la masa y vierte encima el caramelo

SUGERENCIA PARA SERVIR

Rebana y sirve tibio con helado.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 barra (65g/2.3 oz.), Porciones por Receta: 24, Calorías 291, Calorías de Grasa 103, Total Graso 11g, Grasa Saturada 5g, Colesterol 14mg, Sodio 149mg, Total Carb 44g, Fibra 2g, Azúcar 29g, Proteína 3g

- 1 pqte. (18 oz.) de masa refrigerada con grageas de chocolate
- 1 pqte. (32 oz.) de masa refrigerada con grageas de chocolate
- 1 pomo (12 oz.) de salsa de caramelo

Idea para Servir

Usa cortadores grandes de galletas para lograr divertidas formas. Corta con cuidado las barras cuando estén tibias. Coloca en una lámina para galletas limpia o en un plato y enfría.



PASTEL FINO DE CHOCOLATE

RINDE 6 - 8 PORCIONES

- 1 paquete (18.25 oz.) de mezcla para pastel de chocolate
- 1 taza de agua
- 1/3 taza de aliño para ensalada sin grasa o mayonesa
- 3 claras de huevo o 6 Cdas. de Claras de huevo líquidas
- Aerosol antiadherente de cocina

Mezcla todos los ingredientes en la **Jarra Mix-N-Stor® Plus** con la **Espátula de Silicón, para Salsas**. Rocía el **Recipiente Heat 'N Serve™ de 6 1/4 tazas** con aerosol de cocina. Vierta la mezcla en el tazón preparado y coloca al microondas. Cocina descubierto en Potencia Alta 5-7 min. dependiendo del poder del microondas. El pastel debe separarse ligeramente de los bordes y sentirse pegajoso al tacto. Gira cada 2 min. si tu microondas no tiene base giratoria. Inserta un mondadientes al centro del pastel., si sale limpio, está listo. Si necesita, cocina un minuto adicional y prueba de nuevo. Enfría 4-5 minutos en invierte en un plato. Sirve sólo o con un glaseado simple o azúcar glas.

VARIACIONES DE LA RECETA

PASTEL SELVA NEGRA · Cubre con relleno para pay de cereza, sin azúcar. Con la **Bolsa Decoradora**, decora el borde con estrellas de crema batida baja de grasa.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 tajada, Porciones por Receta: 6, Calorías 390, Calorías de Grasa 100, Total Graso 11g, Grasa Saturada 3.5g, Colesterol 65mg, Sodio 890mg, Total Carbohidratos 63g, Fibra 2g, Azúcar 35g, Proteína 9g

ESENCIA GLORIOSA

RINDE 2 TAZAS

- 1 bolsa (12 oz.) grageas de chocolate semidulce o de leche
- 1 taza de fruta surtida (plátano, fresas, piña)
- 1 taza de papitas, galletas o trozos de ponqué/ pound cake

Opciones Acompañar:
Nueces picadas
Coco rallado
Virutas de chocolate y confites

Derrite el chocolate en la **Base del Oval Microwave Cooker** por 1 1/2-2 minutos. Revuelve y cocina al microondas otros 30 segundos, si es necesario. Recubre los alimentos con el chocolate y coloca en la lámina de hornear, cubierta con la **Hoja Wonder™ de Silicón**. Tomará consistencia después de unos minutos, puedes refrigerar. *Nota: El chocolate de leche demora más en fijar que el chocolate semi dulce u oscuro.*

INGREDIENTES OPCIONALES

Nueces picadas, coco rallado, viruta de chocolate y confites.

VARIACIÓN DE LA RECETA

ESENCIA ESPECIAL · Coloca 2 oz. de corteza de vainilla o chocolate blanco en el **Recipiente Rock 'N Serve® Mediano** y cocina en el microondas, en Potencia Alta, por 30 segundos. Revuelve y repite, si es necesario. Echa un chorrito sobre el chocolate que ha tomado punto.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN DEL CHOCOLATE: Porción: 1 1/2 cdita. (9g) Porciones por Receta: 50, Calorías 45, Calorías de Grasa 25, Total Graso 3g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 0mg, Sodio 0mg, Total Carbohidratos 6g, Fibra 0g, Azúcar 5g, Proteína 1g



GALLETITAS EN TU HONOR

RINDE APROX. 48 GALLETITAS

Coloca las gageas en el **Recipiente Rock'n Serve® Mediano Profundo**; cocina en el microondas en Potencia Alta 1 minuto. Revuelve con la **Espátula de Silicón, para Salsas** y cocina 30 segundos adicionales si es necesario. Revuelve el extracto con el chocolate derretido. Sumerge las galletas en la mezcla y coloca en una lámina para hornear cubierta con la **Hoja Wonder™ de Silicón**. El chocolate se fija con el tiempo pero puedes refrigerarlo para acortar el tiempo. Almacena en tu recipiente Tupperware® favorito.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 galleta, Porciones por Receta: 48, Calorías 50, Calorías de Grasa 25, Total Graso 2.5g, Grasa Saturada 1.5g, Colesterol 0mg, Sodio 25mg, Total Carbohidratos 6g, Fibra 1g, Azúcar 4g, Proteína 1g

1 pqte. (12 oz.) de gageas de chocolate semi dulce o doble chocolate
1 Cda. de extracto de menta
48 galletas redondas de mantequilla



DIP DE CHOCOLATE Y MANÍ

RINDE APROX. 2 TAZAS (SIRVE 8)

Coloca la leche y mezcla de pudín en el **Recipiente Quick Shake®**; añade el inserto para mezclar, sella y sacude hasta que espese. Reserva. En el **Rock 'n Serve® Mediano Poco Profundo** coloca la mantequilla de maní y cocina en el microondas en Potencia Alta por 30 segundos hasta derretir ligeramente. Revuelve en la mezcla del pudín con la **Espátula de Silicón, para Salsas**. Enfría o sirve de inmediato con galletas de soda o galletitas.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: Aprox. 1/4 taza, Porciones por Receta: 8, Calorías 180, Calorías de Grasa 70, Total Graso 8g, Grasa Saturada 1.5g, Colesterol 0mg, Sodio 310mg, Total Carbohidratos 20g, Fibra 1g, Azúcar 15g, Proteína 7g

1 pqte. (3.9 oz.) de pudín instantáneo de chocolate
1 lata (12 oz.) de leche evaporada, sin grasa
1/2 taza de mantequilla de maní cremosa

galletas graham, galletitas o galletas de mantequilla para acompañar



GALLETAS TORTUGUITAS

RINDE APROXIMADAMENTE 32 GALLETAS

Forma bolitas de 3/4" con la masa para galletas y coloca en una lámina de hornear, cubierta con la **Hoja Wonder™ de Silicón**. Busca entre los trozos de pecanas por una cabeza, dos brazos y dos pies para cada tortugueta. Ligeramente, aplana las bolitas de masa y coloca las piezas. (Cabeza = 12 en punto, brazos = 3 y 9 en punto, pies = 5 y 7 en punto). Hornea a 350°F por 12 minutos. Deja enfriar antes de poner el glaseado con el **Bolso para Decorar**.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 galleta (28g), Porciones por Receta: 32, Calorías 130, Calorías de Grasa 70, Total Graso 7g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 5mg, Sodio 2mg, Total Carbohidratos 16g, Fibra 1g, Azúcar 10g, Proteína 1g

1 pqte. (18 oz.) masa refrigerada para galletas de azúcar
1 taza de trocitos de pecanas
1 taza de glaseado de chocolate (comercial)

PALOMITAS ACARAMELADAS

RINDE 10 PORCIONES

1 bolsa (3 oz.) de palomitas de maíz para microondas, (poca grasa), reventado
1 taza de azúcar morena (clara)
1 barra de mantequilla
1/4 taza de miel (clara) de maíz
1 cdita. **Mezcla de Especias de Canela y Vainilla**
1 taza de maní (opcional)

Vierte las palomitas de maíz en un molde de 15" x 10" con la **Hoja Wonder™ de Silicón**; reserva. En la **Cacerola Chef Series™ de 2 1/2 Cuartos**, añade el azúcar morena, miel y las **Especias**. Con la **Espátula, de Silicón, para Salsas** mezcla los ingredientes sobre fuego Medio hasta que la mezcla empiece a hervir. Revuelve por 5 minutos y retira del fuego. Vierte la mezcla de caramelo sobre las palomitas y baña bien usando la Espátula. Hornea 20-25 minutos a 300°F revolviendo la mezcla después de 10-12 minutos; añade el maní opcional. Deja enfriar ligeramente antes de servir. Almacena en tu Recipiente Tupperware® favorito.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: Aprox. 1 taza, Porciones por Receta: 10, Calorías 220, Calorías de Grasa 80, Total Graso 10g, Grasa Saturada 6g, Colesterol 25mg, Sodio 20mg, Total Carbohidratos 34g, Fibra 1g, Azúcar 28g, Proteína 1g

TORTA DE CHOCOLATE



RINDE 10 PORCIONES

1 pqte. (1.3 oz.) mezcla de pudín de chocolate, sin azúcar, no instantáneo
1 pqte. (18.25 oz.) mezcla para pastel de chocolate
2 tazas + 2 Cdas. leche desgrasada
1/2 taza de nueces o pecanas picaditas
1/2 taza de mini-grageas de chocolate
Aerosol antiadherente de cocina

Coloca 2 tazas de leche y la mezcla del pudín en el **Recipiente Quick Shake®**; añade el inserto para mezclar, sella y sacude bien. Vierte el pudín en el **Recipiente Rock 'n Serve® Mediano Profundo**. Cocina en el microondas en Potencia Alta 5-6 minutos hasta que la mezcla hierva. Revuelve varias veces mientras calientas.

Opcional para Acompañar:
Helado
Crema batida no láctea

En un **Tazón Thatsa™**, mezcla el pastel de chocolate, 2 Cdas. de leche y pudín con la **Espátula de Silicón, para Salsas**. Rocía el **Recipiente Heat 'N Serve™ de 8 1/2 tazas** con aerosol de cocina. Salpica el fondo del recipiente con nueces y mini gageas de chocolate. Vierte la masa en el recipiente. Cocina en el microondas sin cubrir en Potencia Alta 5-7 minutos (dependiendo del poder del microondas). Gira el pastel cada 2 minutos si tu microondas no tiene base giratoria. El pastel debe separarse ligeramente de los bordes y sentirse pegajoso al tacto. Inserta un mondadientes al centro del pastel., si sale limpio, está listo. Si necesita, cocina un minuto adicional y prueba de nuevo. Enfría 4-5 minutos e invierte en un plato. Sirve tibio con helado o con crema batida (opcional).

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 tajada, Porciones por Receta: 10, Calorías 340, Calorías de Grasa 120, Total Graso 14g, Grasa Saturada 4.5g, Colesterol 10mg, Sodio 470mg, Total Carbohidratos 51g, Fibra 3g, Azúcar 29g, Proteína 7g



PASTEL DE MANZANAS

RINDE 6-8 PORCIONES

En la **Jarra Mix-N-Stor® Plus** combina los primeros 5 ingredientes; mezcla con la **Espátula de Silicón, para Salsas**. Rocía el **Recipiente Heat 'N Serve™ de 6 1/4 tazas** con aerosol de cocina. Vierte la masa en el recipiente preparado y coloca en el microondas. No raspes el tazón. Cocina en el Microondas en Potencia Alta de 5-7 minutos (dependiendo del poder de tu microondas) girando el recipiente. El pastel debe separarse ligeramente de los bordes y sentirse pegajoso al tacto. Inserta un mondadientes al centro del pastel; si sale limpio, está listo. Si necesita, cocina un minuto adicional y prueba de nuevo. Enfría 4-5 minutos e invierte en un plato. Cubre el pastel con relleno para pastel de manzana. Rocía con nueces picadas y la **Mezcla de Especies Chef Series™ de Canela y Vainilla**.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 slice, Porciones por Receta: 6, Calorías 420, Calorías de grasa 100, Total graso 11g, Grasa saturada 3g, Colesterol 20mg, Sodio 640mg, Total Carbohidratos 77g, Fibra 2g, Azúcar 50g, Proteína 6g

Este pastel fue probado con un microondas de 900 vatios.



CROCANTES DE NUECES

RINDE APROX. 24 PIEZAS

Pica las pecanas con la **Máquina Picadora**. Derrite el chocolate en la **Base del Oval Microwave Cooker** por 1 1/2-2 minutos. Revuelve y cocina al microondas, otros 30 segundos, si es necesario. Revuelve los ingredientes restantes de manera envolvente, con la **Espátula, de Silicón, para Salsas**. Vierte en un molde cubierto con la **Hoja Wonder™ de Silicón**. Refrigerera o congela hasta que quede firme. Quiebra en trozos antes de almacenar. Almacena en un **Recipiente Stuffables™**.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 trozo (23g) Porciones por Receta: 24, Calorías 120, Calorías de Grasa 70, Total Graso 8 g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 0mg, Sodio mg, Total Carbohidratos 13, Fibra 1g, Azúcar 11g, Proteína 2g

1 pqte. (18.25 oz.) mezcla de pastel amarilla
1 taza de agua
1/3 taza de aliño para ensalada o mayonesa sin grasa
3 claras de huevo o 6 Cdas. de claras de huevo líquidas
1 cdtita. **Mezcla de Especies Canela y Vainilla**
1 lata (21 oz.) relleno para tarta de manzana
1/2 taza de nueces picaditas
Aerosol antiadherente de cocina

Idea para Servir

¡Idea para regalar! Necesitas el **Juego Impressions de Tacitas para Meriendas** y 1 1/2 yardas de cinta decorativa de 3/8" de ancho. Coloca los Crocantes de Nueces en las Tacitas. Corta 14" de la cinta y ata cada extremo con un nudo pequeño. Inserta los extremos con nudo en los lados opuestos de las Tacitas y asegúralas sellando el recipiente.

1 pqte. (18 1/4 oz.) mezcla para pastel Alemán de chocolate, preparado
1/2 taza leche condensada sin grasa
1 pomo (12 oz.) de salsa de caramelo sin grasa
Aerosol antiadherente de cocina

Opcional para acompañar:

1 recipiente (8 oz.) de crema batida, no láctea
Trocitos de chocolate

PASTEL CON BAÑO DULCE

RINDE 8 PORCIONES

Vierte la masa en el **Recipiente Heat 'N Serve™ de 6 1/4 tazas**; no raspes el tazón. Cocina en el microondas sin cubrir en Potencia Alta 6-8 minutos. Inserta un mondadientes al centro del pastel., si sale limpio, está listo. Gira el pastel cada 2 minutos si tu microondas no tiene base giratoria. Con un sorbete de amplio diámetro haz varios agujeros en el pastel. Vierte leche condensada en los agujeros y deja que el pastel absorba la leche. Enfría 5 minutos antes de invertir en un plato. Vierte el caramelo con la **Espátula, de Silicón, para Salsas**. Sirve sólo o con trocitos de toffee (opcional).

VARIACIÓN DE LA RECETA

CON BAÑO DE CHOCOLATE · Reemplaza la salsa de caramelo con 12 oz. de salsa de chocolate, sin grasa

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 trozo, Porciones por Receta: 8, Calorías 560, Calorías de Grasa 170, Total Graso 19g, Grasa Saturada 4g, Colesterol 95mg, Sodio 670mg, Total Carbohidratos 90g, Fibra 1g, Azúcar 47g, Proteína 9g

SORPRESAS DE CHOCOLATE

RINDE 8 PORCIONES

1 lámina de (8.6 oz) de masa *puff*, descongelada
1 taza de grageas de chocolate de leche o semidulces
1 clara de huevo, ligeramente batida
Azúcar en polvo para espolvorear

Estira la lámina de masa *puff* sobre la **Hoja Wonder™ de Silicón**. Rocía el centro de la masa con grageas de chocolate. Enrolla y pellizca los bordes. Pinta con clara de huevo completamente. Con un cuchillo de mantequilla, haz 6 cortes diagonales de 2" en la parte superior. Coloca el Piso en una lámina para hornear de 11" x 17" y hornea a 400°F por 12-15 minutos hasta dorar. Deja enfriar ligeramente antes de espolvorear con azúcar glas. Mejor si se sirven tibios.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 sorpresa (1/8 receta), Porciones por Receta: 8, Calorías 310, Calorías de Grasa 180, Total Graso 20g, Grasa Saturada 7g, Colesterol 5mg, Sodio 85mg, Total Carbohidratos 32g, Fibra 0g, Azúcar 16g, Proteína 5g

TORTUGUITAS

RINDE APROXIMADAMENTE 60 TORTUGUITAS

1 pqte. (13 oz.) caramelos cubiertos con chocolate
60 pecanas por la mitad

Saca la envoltura de los caramelos y colócalos en una lámina para galletas, cubierta con la **Hoja Wonder™ de Silicón**. Hornea a 350°F, por 3-4 minutos, hasta que los caramelos empiecen a suavizarse. Retira y coloca la mitad de una pecana sobre cada caramelo, presionando suavemente. Deja enfriar antes de comer. Almacena en un **Recipiente Stuffables™**.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 tortuga (4.5g), Porciones por Receta: 60, Calorías 25, Calorías de Grasa 15, Total Graso 2g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 5mg, Total Carbohidratos 2g, Fibra 0g, Azúcar 2g, Proteína 0g



PASTEL DE NUECES



RINDE 10 PORCIONES

Con **La Máquina Picadora**, pica las pecanas. Coloca el bizcocho en la base del **Portapastel Redondo**. Usa el **Cuchillo Chef Series™ para Pan** y rebana el bizcocho horizontalmente; reserva la mitad superior. Vierte el caramelo sobre la mitad inferior, siguiendo con 1/2 de pecanas. Coloca la tapa superior y glasea el bizcocho con la **Espátula de Silicón, para Salsas**. Rocía el resto de las pecanas sobre el bizcocho. Cubre hasta servir.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 tajada (117g), Porciones por Receta: 10, Calorías 440, Calorías de Grasa 151, Total Grasa 17g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 0mg, Sodio 270mg, Total Carbohidratos 71g, Fibra 1g, Azúcar 41g, Proteína 4g

1 pqte.(15 oz.) ponqué esponjoso (de tienda)
1 taza de pecanas picadas
6 oz. cubierta de caramelo *butterscotch*
1 envase (16 oz.) de cubierta para tortas de queso crema



TRUFAS DE BROWNIE



RINDE APROX 24-28 TRUFAS

En el **Recipiente Quick Shake®**, mezcla los huevos; reserva. En el **Tazón Thatsa™**, coloca todos los ingredientes y mezcla con la **Espátula, de Silicón, para Salsas** hasta humedecer. Hornea a 350°F en molde de 15" x 10", cubierto con la **Hoja Wonder™ de Silicón**, por 17-20 minutos. Deja enfriar, un minuto, antes de formar las trufas. Con la Cuchara del **Juego de Cucharas Medidoras**, saca por cucharadas los brownies y forma las bolitas; recubre con cacao o nueces. Coloca las trufas en el **Recipiente Fresh 'n Cool™** o en pirotines. *Nota: Debes preparar las trufas cuando los brownies aún están tibios y moldeables.*

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN: Porción: 1 trufa (37g), Porciones por Receta: 24, Calorías 150, Calorías de Grasa70, Total Graso 8g, Grasa Saturada 1g, Colesterol 20mg, Sodio 100mg, Total Carbohidratos20 g, Fibra 1g, Azúcar 12g, Proteína 2g

1 pqte.(21 oz.) mezcla para *brownie fudgy*
2 huevos
1/2 taza de aceite canola
1/4 taza de agua

Opciones para Glasear:
3 Cdas. de Cacao sin endulzar
Azúcar en polvo
Nueces finamente picadas

Idea para Regalar al Instante ¡Este es el regalo perfecto para cumpleaños, aniversarios y despedidas de soltera! Compra un pastel decorado de pastelería, retíralo del envase y colócalo en el Portapasteles Redondo. Anuda una cinta en el asa y está listo.

Tarjetas de Recuerdo Cuando regalas algo preparado en casa, demuestras tu cariño. Prepara también las Tarjetitas para adjuntar. Sea a mano o en la computadora, escribe la receta en una tarjeta estándar de 3" x 5". Llena el otro lado con las líneas - para quién y de parte de quién, además de la fecha y la ocasión.

Regalo Todo en Uno ¿Has visto esas lujosas jarras con ingredientes para sopa o galletas? ¿Por qué no preparas una poniendo todos los ingredientes de tu receta favorita en un Recipiente Modular Mates® Oval 3? ¡Adjunta una de tus Tarjetitas de Recuerdo y regala!

ideas para regalar

Dulces Ideas Nada es más fácil que preparar galletas, pretzels, fresas y cerezas, bañadas en chocolate. ¡Sigue las instrucciones de la receta Esencia Gloriosa, página 37! Una vez listas, acomódalas en Recipientes Tupperware para las personas especiales en tu lista.

Sorpresitas Necesitas un Juego de Tacitas para Meriendas y 1 1/2 yardas de cinta de 3/8" de ancho. Coloca los Crocantes de Nueces (pág. 40) en las Tacitas. Corta cintas de 14" de largo y ata con un nudo pequeño en cada extremo. Coloca los extremos con nudo de las cintas dentro de las Tacitas y coloca el sello para asegurar.

Regalos para Maestros Estos simples regalos son fantásticos para los maestros. Llena los Vasos Impressions, de 16 onzas con Sellos Antiderrames Drip-Less™, con golosinas envueltas individualmente, lápices de colores o artículos de tocador, tamaño para viaje. Coloca el Sello bajo el Vaso y envuelve todo el regalo en papel Celofán. Anuda con una cinta decorativa.

consejitos Sírvelo

¡Idea para Regalar! Necesitas el Juego Impressions de Tacitas para Meriendas y 1½ yardas de cinta decorativa de ¾" de ancho. Coloca los Crocantes de Nueces (pág. 40) en las Tacitas para Meriendas. Corta 14" de la cinta y ata cada extremo con un nudo pequeño. Inserta los extremos con nudo en los lados opuestos de las Tacitas y asegúralas sellando el recipiente.

Para obtener virutas de chocolate, usa una barra ancha de chocolate (a temperatura del ambiente) y el Pelador Vertical o Julienne para rebanarla.

Par un Brunch o Despedida de Soltera., Apila los emparedados (pág. 21) sobre la Base del Portapasteles Redondo, cubierto con una hoja de papel.

¡Idea para Regalar! Llena un Recipiente Stuffables™ con Bruschetta (pág. 33), recién hecha, acomoda en un cesto con una hogaza de pan francés y servilletas de tela. Recuerda adjuntar una copia de la receta

Sirve porciones personales de Ensalada Fiesta de Frijoles (pág. 10) sobre lechuga *Romaine*. Adorna cada plato con rodajas de naranja, limón o lima para dar color.

Cuando sirvas alimentos estilo buffet en una fiesta, sugerimos usar pequeñas tarjetas que describan los alimentos. Esto ayudará a los invitados a seleccionar sus alimentos favoritos, evitar los que puedan causarles alergias o probar algún novedoso platillo. Tus invitados apreciarán el detalle.

Cuando sirvas un buffet, acomoda las Albóndigas a la Italiana (pág. 18) en una bandeja e inserta un colorido palillo de fiesta, en cada una, para que sean fáciles de servir.

Sirve Sabroso Guacamole (pág. 31) sobre hamburguesas y emparedados como alternativa a las cremas para untar.

Sirve el pan, en rebanadas, en una canasta pequeña con una servilleta de tela.

Tomates: Rebana sólo la punta de los tomates cerezos. Usa la cdiita. de ¼ para vaciar.

Pepinos: Con el Pelador, haz rayas pelando sólo tiras finas de extremo a extremo. Corta en rebanadas de ½" de grosor.

Rellena con los Vegetales Rellenos pág. 21.

El Relleno Básico de Res (pág. 12) es ideal para tacos y salsa para pasta o pizza. Prepárala de antemano y congela en los Recipientes Rock 'N Serve®.

¡Idea para Regalar! Quiebra las Tostadas Parmesan (pág. 27) en palitos y coloca en el Modular Mates® para Espaguetti.

Para Mini Tacos (pág. 13), usa las hojuelas redondas de tortilla. Coloca una cdiita. de la carne en cada hojuela. Cubre con queso rallado y acomoda en una lámina para hornear cubierta con la Hoja Wonder™ de Silicón. Hornea 5–7 minutos a 350°F, hasta que el queso se derrita. Sirve con crema agria y salsa.

Planifica. Prepara Burritos de Frijoles y Queso (pág. 16), congélalos y colócalos en el Rock 'N Serve® Mediano Profundo para tener una comida lista de antemano.

Usa cortadores grandes de galletas para lograr divertidas formas en galletas y emparedados. Corta con cuidado las barras de caramelo cuando estén tibias. Coloca en una lámina para galletas, o en un plato y enfría.

Rebana y retira ¼ del extremo superior de un limón. Corte un pedacito de la base para que tenga estabilidad. Retira la pulpa del limón y rellena con Salsa Wasabi Ranch (pág. 14).

Usa pimientos frescos rojos, verdes y amarillos para servir las salsas. Rebana la parte superior, retira las semillas y pulpa. Rebana un pedacito de la base para que tenga estabilidad y rellena con tu salsa favorita.

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

Pañuelos rojos de algodón sirven de servilletas estilo campestre. ¡Fáciles de lavar y muy divertidas!

Usa toallas de cocina con diseños como servilletas. ¡Son grandes, extra absorbentes y tan fáciles de lavar!

Pon la mesa con un mantel blanco, servilletas blancas y Platos Open House™ para Cena. ¡Distribuye velas blancas sobre la mesa y disfruta del ambiente!

Corta un tomate en cuatro partes. No cortes la base. Sobre un plato para cena, coloca el tomate sobre una hoja de lechuga y sirve la Ensalada Picante de Atún (pág. 13) sobre el tomate abierto.

consejitos para fiestas

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. **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 temprano, 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 Bandejas Freezer Mates®. Una vez congeladas, le añaden un toque festivo cuando flotan en tazones con ponche o vasos individuales.
- Limpia según haces tus preparativos. Llena el lavadero con agua y jabón y lava los platos que usas en la preparación, tan pronto como termines de usarlos. Reserva tiempo para usar la lavadora de platos y retirar los platos, ya limpios, antes de que lleguen los invitados.

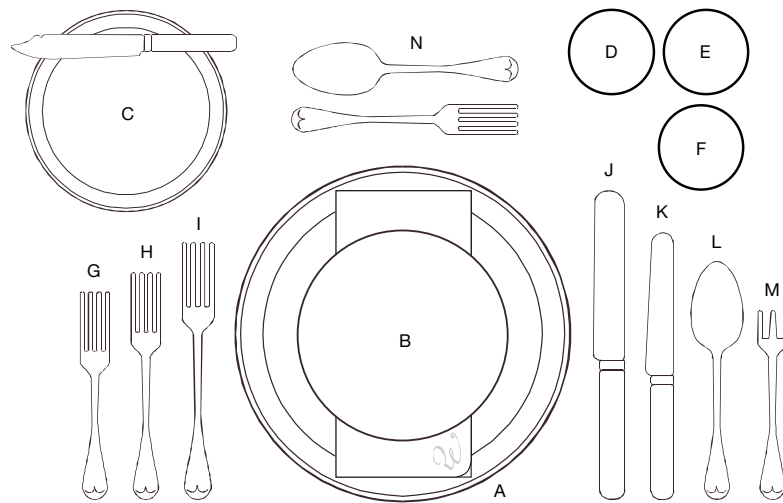
ANTES QUE LLEGUEN LOS INVITADOS

- 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.
 - Sirve los refrigerios y bocaditos (sentido del gusto) donde deseas que se reúnan tus invitados.
 - Trata de usar accesorios texturizados de mesa (tacto)—individuales de bambú 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!
- 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 colocarla sobre el plato, en una conchita de mar o en una ranura hecha en una manzana fresca.

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 fotos digitales durante la fiesta para enviarlas por correo electrónico a todos.

SERVICIO PARA MESA



A Plato para Cena

B Tazón para Ensalada/Sopa

C Plato de Pan y Mantequilla

D Copa de Agua

E Copa de Champán

F Copa de Vino

G Tenedor para Ensalada

H Tenedor para Pescado

I Tenedor para Cena

J Cuchillo para Cena

K Cuchillo para Pescado

L Cuchara para Sopa

M Tenedor de Cóctel

N Cuchara o Tenedor para Postre

TODO EN SU LUGAR

TENEDORES

- Tenedor para Cena (I) es el más grande, a la izquierda del plato para cena.
- Tenedor para Ensalada (G) es el más pequeño, ubicado al lado izquierdo del plato de cena y por lo general a la izquierda del tenedor de cena.
- Tenedor para Pescado (H) si vas a servir pescado. Es un poquito más pequeño que el tenedor para cena, pero ligeramente más grande que el tenedor para ensalada y se coloca a la derecha del tenedor de cena o entre el tenedor para ensalada y el tenedor para cena.
- Tenedor para Postre (N) se coloca sobre el plato para cena.
- Tenedor para Cóctel (M) se usa si se va a servir un aperitivo.
- Cuchara para Sopa (L) generalmente ubicada a la derecha del plato de cena y cuchillos.

CUCHARAS

- Cuchara para Postre (N) ubicada sobre el plato para cena.
- Cuchillo para Cena (J) ubicado a la derecha del plato de cena, por lo general es el

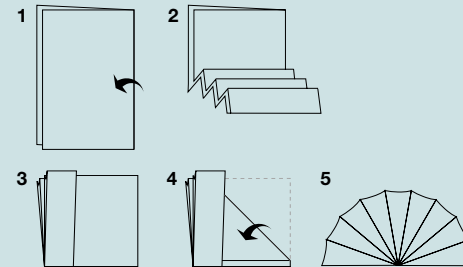
CUCHILLOS

- cuchillo más grande.
- Cuchillo para Pescado (K) es más pequeño y sólo si hay pescado en el menú. Va a la derecha del plato de cena.
- Cuchillo de Mantequilla o para untar (C) se coloca horizontalmente sobre el plato para pan y mantequilla, con el mango hacia la derecha.

TÉCNICAS SIMPLES PARA
doblar servilletas

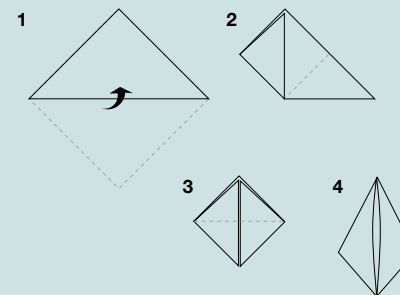
SIEMPRE USA UNA SERVILLETA DE MATERIAL FIRME PARA OBTENER UN BUEN RESULTADO.

DISEÑO ABANICO



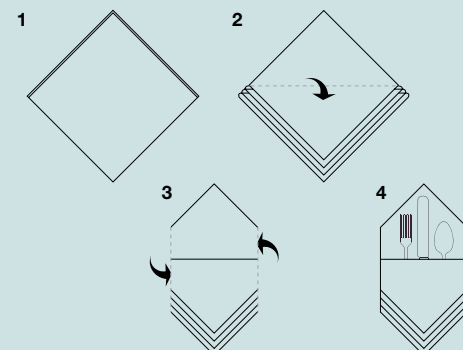
- 1 Dobra la servilleta por la mitad.
- 2 Empezando por la base dobla dos tercios de la servilleta en forma de acordeón.
- 3 Dobra por la mitad con los pliegues hacia afuera.
- 4 Coloca sobre la mesa y abre en forma de abanico.

DISEÑO PIRÁMIDE



- 1 Dobra la servilleta por la mitad diagonalmente.
- 2 Dobra las esquinas tocando el punto superior.
- 3 Voltea la servilleta y dobla por la mitad.
- 4 Levanta el centro y colócala sobre la base del triángulo.

DISEÑO BOLSILLO



- 1 Dobra la servilleta dos veces por la mitad.
- 2 Dobra tres puntos uno tras otro, cada uno un poquito más alto que el anterior.
- 3 Dobra hacia atrás los lados derecho e izquierdo.
- 4 Coloca los cubiertos, flores o una tarjeta de sitio en el bolsillo obtenido.

Tupperware®

Medidas Equivalentes

- 3 cucharaditas = 1 Cucharada
- 4 Cucharadas = 1/4 taza
- 16 Cucharadas = 1 taza
- 2 Cucharadas (líquido) = 1 onza
- 1 taza = 8 onzas fluídas
- 2 tazas = 1 pinta (16 onzas fluídas)
- 4 tazas = 1 cuarto
- 4 cuartos = 1 galón

Prácticas Substituciones

- 1 taza de harina self rising** = 1 taza de harina preparada más 1 cdita. de polvo de hornear y 1/2 cdita. de sal
- 1 cucharadita de polvo de hornear** = 1/2 cdita. de cremor tártaro más 1/4 cdita. de soda
- 1 Cda. de maicena o arrurruz** = 2 Cdas. de harina preparada
- 1 taza de leche agria o suero de leche buttermilk** = 1 Cda. de vinagre o limón más leche regular hasta igualar 1 taza
- 1 cuadrado (1-onza) de chocolate** sin dulce = 3 Cucharadas de cocoa más 1 Cucharada de mantequilla o margarina
- 1 Cucharada de hierbas frescas** = 1 cdita. de hierbas secas o 1/4 cdita. de hierbas en polvo
- 1/4 taza de perejil fresco picado** = 1 Cucharada de perejil seco
- 1 cdita. de mostaza en polvo** = 1 Cda. de mostaza preparada
- 1/2 libra de hongos frescos** = 4 onzas de hongos en lata
- 1 taza de salsa de tomate** = lata de 8 onzas de tomates guisados licuados en el Quick Chef hasta obtener la consistencia deseada
- 1 taza de crema agria** = 1 taza de yogur o 3/4 taza de leche agria o suero de leche buttermilk más 1/3 taza de mantequilla
- 1 taza de crema de leche batida** = 3/4 de taza de leche más 1/3 taza de mantequilla
- 1 diente de ajo** = 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de azúcar morena** = 3/4 taza de azúcar granulada 1/4 taza de melaza
- 1 taza de azúcar** = 12 sobres de Sweet 'N Low o 24 de Equal
- 1 huevo entero** = 2 yemas de huevo

índice

APERITIVOS	
Dip Aloha: Canela.....	19
Pizza de Tomate y Tocino: BLT.....	28
Dip Wasabi de Tocino.....	26
Enrolladitos.....	29
Bruschetta.....	33
Bruschetta: Ensalada de Pasta.....	33
Ceviche de Langostinos.....	24
Bocaditos de Queso: Blue, Suizo.....	20
Albóndigas de Salchicha y Queso.....	26
Hojuelas Rápidas de Tortilla.....	20
Dip Picante de Mariscos.....	22
Creaciones de Soda: Pollo, Carne, Vegetarianas.....	30
Ensalada Cremosa de Frutas.....	22
Crostini: Cajun.....	33
Dip Fácil de Espinaca.....	22
Tostadas Parmesananas de Ajo: Italianas.....	27
Panecillos al Ajo.....	19
Sabroso Guacamole: Especial.....	31
Redondelas de Jamón y Queso.....	27
Albóndigas: BBQ, Italianas, Tex-Mex.....	18
Salsa Mediterránea.....	30
Emparedados de Pepino.....	21
Dip de Alcachofas.....	23
Pico De Gallo.....	26
Dip para Pizza.....	19
Bollitos de Carne.....	25
Pasteles de Papa.....	25
Cazuela de Frijoles y Salchichas.....	9
Simplemente Salsa.....	26
Huevos del Sur de la Frontera.....	28
Hojuelas Rápidas de Tortilla.....	20
Dip Mexica-Picante.....	31
Dip Picante de Mariscos.....	22
Dip Picante Sudoeste.....	31
Piqueo Picante: BBQ.....	24
Ensalada Picante de Atún.....	13
Alitas Picantes.....	29
Vegetales Rellenos.....	21
Tostadas de Pan Pita.....	27
Crema de Vegetales para Untar.....	22
Dip de Frijoles Negros.....	25
Albóndigas Picantes.....	32
CARNES	
Carne Estilo Mexicano.....	12
Tacos Fáciles.....	13
Pasta Generosa.....	9
Pastel de Pasta.....	15
Albóndigas: BBQ, Italianas, Tex-Mex.....	18
Bollitos de Carne.....	25
Albóndigas Picantes.....	32
AVES	
Pollo Picante.....	15
Pollo Frito con Buttermilk.....	15
Pastel de Pasta con Pollo.....	15
Sopa de Tortilla con Pollo.....	10
Pollo Asado con Mojo.....	17
Pretzel de Pollo.....	8
Pollo Asado.....	11
Cazuela de Frijoles y Salchichas.....	9
Alitas Picantes.....	29
Albóndigas de Pavo.....	32
POSTRES	
Pastel de Manzanas.....	40
El Mejor Pudín de Plátano.....	34
Pastel Fino de Chocolate.....	37
Trufas de Brownie.....	42
Palomitas Acarameladas.....	39
Dip de Chocolate y Maní.....	38
Choco Barras de Caramelo.....	36
Sorpresas de Chocolate.....	41
Pan de Canela.....	24
Tarta Cremosa de Coco.....	36
Trenzadas Danesas.....	23
Esencia Gloriosa.....	37
Torta de Chocolate.....	39
Brownies Extra Chocolatadas.....	34
Galletitas de Mantequilla de Maní.....	33
Galletitas en Tu Honor.....	38
Brownies Especiales.....	35
Pastel con Baño Dulce.....	41
Crocantes de Nueces.....	40
Pastel Fino de Chocolate.....	37
Tortuguitas.....	41
Pastel de Nueces.....	42
Pastel Tropical de Frutas.....	35
Galletas Tortuguitas.....	38
Arroz con Leche: Chocolate.....	7
ETC.	
Pan de Cerveza con Banana.....	20
Burritos de Frijoles y Queso.....	16
Quesadillas de Frijoles y Queso.....	16
Pan de Cerveza.....	18
Ensalada Café.....	23
Salsa de Queso Roquefort.....	16
Pan de Cerveza con Queso.....	18
Cuadritos de Maíz.....	12
Ensalada de Fiesta de Frijoles.....	10
Pico De Gallo.....	26
Vinagreta Simple de Ajo.....	32
Simplemente Salsa.....	26
Huevos del Sur de la Frontera.....	28
Salsa Barbacoa Humeante.....	32
Salsa Wasabi Ranch.....	14
CERDO	
Chuletas de Cerdo a la Barbacoa.....	9
PAPAS	
Pasteles de Papa.....	25
Papas Asadas.....	10
Puré de Papas Especial.....	14
Puré de Papas Picante.....	14
MARISCOS	
Ceviche de Langostinos.....	24
Dip de Cangrejo.....	22
Langostinos al Ajillo.....	17
Salmón del Sur de la Frontera.....	11
Dip Picante de Mariscos.....	22
Ensalada Picante de Atún.....	13
VEGETARIANO	
Burritos de Frijoles y Queso.....	16
Quesadillas de Frijoles y Queso.....	16
Bruschetta: Ensalada de Pasta.....	33
Langostinos al Ajillo.....	17
Ensalada de Fiesta de Frijoles.....	10
Pasta Primavera de Primera.....	12
Vegetales Rellenos.....	21
Panqueques Vegetales.....	7
Crema de Vegetales para Untar.....	22
Pastel de Pasta: Vegetariano.....	15
Pimientos Rellenos Vegetarianos.....	8
Dip de Frijoles Negros.....	25