



RECETARIO INVIERNO

2024



ENSALADA VERDE CON TÉ MATCHA Y ADEREZO DE LIMÓN

INGREDIENTES:

2 TAZAS DE KALE O LECHUGA

1 TAZA DE RÁBANO EN RODAJAS FINAS

1/2 TAZA DE SEMILLAS DE CALABAZA

1 CUCHARADA DE TÉ MATCHA *

JUGO DE 1 LIMÓN

2 CUCHARADAS DE MIEL

3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

SAL AL GUSTO

PREPARACIÓN:

LAVA Y DESINFECTA LAS HOJAS VERDES.

MEZCLA EL JUGO DE LIMÓN, MIEL, ACEITE DE OLIVA Y EL TÉ MATCHA PARA HACER EL ADEREZO.

AGREGA EL ADEREZO A LAS HOJAS VERDES, LOS RÁBANOS Y LAS SEMILLAS.

MEZCLA BIEN Y SIRVE.

Los ingredientes marcados con un asterisco * forman parte de nuestra variedad de productos

ENSALADA VERDE CON DÁTILES MEDJOOOL Y CARDAMOMO

INGREDIENTES:

2 TAZAS DE ESPINACA FRESCA

1 TAZA DE ARÚGULA

4 DÁTILES MEDJOOOL PICADOS *

1/4 TAZA DE ALMENDRAS TOSTADAS

1 PIZCA DE CARDAMOMO MOLIDO *

1/2 TAZA DE QUESO FETA DESMORONADO

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

JUGO DE 1 NARANJA

PREPARACIÓN:

MEZCLA LAS HOJAS VERDES EN UN BOWL.

AGREGA LOS DÁTILES PICADOS, ALMENDRAS Y QUESO FETA.

ESPOLVOREA LIGERAMENTE CON CARDAMOMO.

PREPARA UN ADEREZO CON EL JUGO DE NARANJA Y ACEITE DE OLIVA. MEZCLA BIEN Y SIRVE.



Los ingredientes marcados con un asterisco * forman parte de
nuestra variedad de productos



Los ingredientes marcados con un asterisco * forman parte de nuestra variedad de productos

ENSALADA DE QUINOA CON CÚRCUMA Y JENGIBRE

INGREDIENTES:

1 TAZA DE QUINOA COCIDA*
1 CUCHARADITA DE CÚRCUMA EN POLVO*
1 TROZO PEQUEÑO DE JENGIBRE FRESCO RALLADO
1 ZANAHORIA RALLADA
1/2 TAZA DE PEPINO EN CUBOS
1/4 TAZA DE ARÁNDANOS SECOS
JUGO DE 1 LIMÓN
2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PREPARACIÓN:

MEZCLA LA QUINOA COCIDA CON LA CÚRCUMA Y EL JENGIBRE RALLADO.

AGREGA ZANAHORIA, PEPINO Y ARÁNDANOS SECOS.

PREPARA UN ADEREZO CON JUGO DE LIMÓN, ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA.
MEZCLA TODO Y SIRVE FRÍO.

HUMMUS DE HONGOS FUNCIONALES CON BASTONES DE VEGETALES

INGREDIENTES:

1 LATA DE GARBANZOS COCIDOS

2 CUCHARADAS DEL HONGO ADAPTÓGENO EN POLVO DE TU PREFERENCIA*

1 DIENTE DE AJO

JUGO DE 1 LIMÓN

2 CUCHARADAS DE TAHINI

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

BASTONES DE ZANAHORIA, APIO Y PIMIENTO

PREPARACIÓN:

EN UNA LICUADORA, MEZCLA GARBANZOS, HONGOS FUNCIONALES, AJO, JUGO DE LIMÓN, TAHINI Y ACEITE DE OLIVA HASTA OBTENER UNA CONSISTENCIA SUAVE.

AÑADE SAL AL GUSTO.

SIRVE CON BASTONES DE VEGETALES FRESCOS.

Los ingredientes marcados con un asterisco * forman parte de nuestra variedad de productos





CREMA DE ZANAHORIA CON JENGIBRE Y CÚRCUMA

INGREDIENTES:

- 4 ZANAHORIAS GRANDES PELADAS Y PICADAS
- 1 CUCHARADITA DE JENGIBRE EN POLVO*
- 1 CUCHARADITA DE CÚRCUMA EN POLVO*
- 1 DIENTE DE AJO
- 2 TAZAS DE CALDO DE VERDURAS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PREPARACIÓN:

1. SOFRÍE EL AJO Y JENGIBRE RALLADO EN ACEITE DE OLIVA.
2. AGREGA LAS ZANAHORIAS PICADAS Y CÚRCUMA.
3. INCORPORA EL CALDO DE VERDURAS Y COCINA HASTA QUE LAS ZANAHORIAS ESTÉN SUAVES.
4. LICÚA HASTA OBTENER UNA TEXTURA CREMOSA. SAZONA CON SAL Y PIMIENTA.

Los ingredientes marcados con un asterisco * forman parte de nuestra variedad de productos

CAMARONES SALTEADOS CON CARDAMOMO Y PIMIENTA CAYENA



INGREDIENTES:

500 G DE CAMARONES PELADOS

1/2 CUCHARADITA DE CARDAMOMO MOLIDO*

1 PIZCA DE PIMIENTA CAYENA*

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

JUGO DE 1 LIMÓN

SAL AL GUSTO

PEREJIL

PREPARACIÓN:

CALIENTA EL ACEITE EN UNA SARTÉN.

AGREGA LOS CAMARONES Y SÁZONALOS CON
CARDAMOMO, PIMIENTA CAYENA Y SAL.

COCINA POR 3-5 MINUTOS Y ROCIÁ CON JUGO
DE LIMÓN ANTES DE SERVIR. ADORNA CON
PEREJIL PICADO FINAMENTE

Los ingredientes marcados con un asterisco * forman parte de nuestra variedad de productos



PECHUGAS DE POLLO CON SALSA DE CÚRCUMA Y JENGIBRE

INGREDIENTES:

2 PECHUGAS DE POLLO

1 CUCHARADITA DE CÚRCUMA EN POLVO *

1 TROZO DE JENGIBRE FRESCO RALLADO*

1 DIENTE DE AJO PICADO

1/2 TAZA DE LECHE DE COCO

1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PREPARACIÓN:

1. SAZONA LAS PECHUGAS CON SAL, PIMIENTA Y CÚRCUMA.
2. EN UNA SARTÉN, SOFRÍE EL AJO Y JENGIBRE CON ACEITE DE OLIVA.
3. AGREGA LA LECHE DE COCO Y COCINA A FUEGO LENTO.
4. INCORPORA LAS PECHUGAS Y COCINA HASTA QUE ESTÉN DORADAS Y COCIDAS.

Los ingredientes marcados con un asterisco * forman parte de nuestra variedad de productos

Los ingredientes marcados con un asterisco * forman parte de nuestra variedad de productos

PALOMITAS CON TÉ MATCHA Y MIEL

INGREDIENTES:

4 TAZAS DE PALOMITAS DE MAÍZ SIN SAL

1 CUCHARADA DE TÉ MATCHA *

2 CUCHARADAS DE MIEL

PREPARACIÓN:

ROCÍA LAS PALOMITAS CON MIEL.

ESPOLVOREA EL TÉ MATCHA ENCIMA.

MEZCLA Y DISFRUTA.





TRUFAS DE CACAO Y MATCHA

INGREDIENTES:

- 1 TAZA DE ALMENDRAS MOLIDAS
- 2 CUCHARADAS DE POLVO DE CACAO *
- 1 CUCHARADA DE TÉ MATCHA *
- 2 CUCHARADAS DE MIEL
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO

PREPARACIÓN:

MEZCLA LAS ALMENDRAS, CACAO, MIEL Y ACEITE. FORMA BOLITAS Y ESPOLVOREA CON TÉ MATCHA. REFRIGERA Y SIRVE.

Los ingredientes marcados con un asterisco * forman parte de nuestra variedad de productos

CHAI LATTE CON CANELA Y CARDAMOMO

INGREDIENTES:

1 TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS O COCO

1 BOLSITA DE TÉ NEGRO

1/2 CUCHARADITA DE CANELA EN POLVO*

1/4 CUCHARADITA DE CARDAMOMO MOLIDO*

1/2 CUCHARADITA DE JENGIBRE EN POLVO *

1 CUCHARADA DE MIEL O ENDULZANTE
NATURAL

PREPARACIÓN:

CALIENTA LA LECHE SIN QUE HIERVA Y
AGREGA LA BOLSITA DE TÉ NEGRO.

DEJA INFUSIONAR POR 3 MINUTOS.

RETIRA LA BOLSITA Y AGREGA CANELA,
CARDAMOMO Y JENGIBRE RALLADO.

MEZCLA BIEN Y ENDULZA AL GUSTO.

SIRVE CALIENTE Y DECORA CON UN TOQUE DE
CANELA EN LA SUPERFICIE.

Los ingredientes marcados con un asterisco * forman parte de
nuestra variedad de productos





SMOOTHIE ENERGÉTICO DE MACA Y ESPIRULINA AZUL

INGREDIENTES:

1 TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS

1 PLÁTANO MADURO

1 CUCHARADITA DE MACA EN POLVO *

1/2 CUCHARADITA DE ESPIRULINA AZUL EN POLVO+

1 CUCHARADA DE MIEL O DÁTIL MEDJOOOL *

1/2 TAZA DE HIELO

PREPARACIÓN:

LICÚA LA LECHE DE ALMENDRAS, PLÁTANO, MACA, ESPIRULINA AZUL, MIEL Y HIELO HASTA OBTENER UNA TEXTURA CREMOSA.

SIRVE FRÍO EN UN VASO ALTO Y DECORA CON UNA PIZCA DE ESPIRULINA AZUL EN LA SUPERFICIE.

Los ingredientes marcados con un asterisco * forman parte de nuestra variedad de productos



GRACIAS POR FORMAR PARTE DE NUESTRA FAMILIA

Cada producto que llevamos a tu hogar está pensado para nutrir no solo tu cuerpo, sino también tu espíritu y el de tus seres queridos.

Te invitamos a compartir estas recetas con tu familia y amigos, a crear recuerdos alrededor de una mesa llena de vida y sabor, y a inspirar a otros a unirse a este movimiento hacia el bienestar.

Gracias por confiar en nosotros. Somos más que una marca, somos una familia, y tú eres parte importante de este cambio.

Con todo nuestro cariño,
El equipo de Orgánicos Monterrey.