

2021 Nº 125

MAYO

# CHEF OROPEZA

CHEF OROPEZA  
Nº 125 MAYO

## El amor más grande de mamá

Las recetas  
de mamá +  
recetas para  
tu air fryer

Más de 30  
recetas ricas y  
fáciles

REVISTA CHEF OROPEZA

# Ensalada de cítricos con semillas de girasol

## Ingredientes

- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 1 cucharada de miel
- Una pizca de sal
- Una pizca de canela en polvo
- 1 naranja
- 1 toronja
- 2 tazas de arúgula, lavada y desinfectada
- 2 cucharadas de albahaca
- ½ taza de semillas de girasol, tostadas

## Preparación

Combina en un tazón jugo de limón, aceite de oliva, miel, sal y canela y mezcla hasta integrar por completo. Pela las naranjas, corta en rodajas y cubre con la vinagreta. Coloca en un platón una base de arúgula y acomoda encima las rodajas de naranja. Espolvorea con semillas de girasol, albahaca y rocía un poco de vinagreta de canela. Comparte y disfruta.

 Rendimiento:  
**4 porciones**

 Tiempo de preparación:  
**10 minutos**

 Porción recomendada:  
**2 tazas**

<b>152</b> Energía (Kcal)	<b>60</b> Calcio (mg)
<b>3.4</b> Proteínas (g)	<b>4.3</b> Sodio (mg)
<b>9.5</b> Lípidos (g)	<b>34</b> Hierro (mg)
<b>0</b> Colesterol (mg)	<b>1</b> G. Saturadas (g)
<b>16</b> HC (g)	<b>5</b> G. Monoinsat. (g)
<b>3</b> Fibra (g)	<b>3.1</b> G. Poliinsat. (Kcal)



Escanea esta receta





semillas de  
**GIRASOL**  
USA

Receta elaborada por el Chef Oropeza  
para la Asociación Americana de Girasol



# Ensalada verde primaveral de chícharos

## Ingredientes

### Para la vinagreta

- 1/3 de taza de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre blanco
- 1 diente de ajo, finamente picado
- Una pizca de flor de sal y pimienta negra molida
- 1/2 taza de albahaca, lavada y desinfectada

### Para la ensalada

- 1 taza de quinoa, cocinada
- 2 cucharadas de cebolla morada, picada
- 1/2 taza de chícharos secos, cocinados
- 1/4 de taza de perejil, finamente picado
- 1/2 taza de nuez, tostada y picada
- 1/4 de taza de queso de cabra, desmoronado


## Preparación

### Para la vinagreta

Combina todos los ingredientes en tu licuadora y muele hasta integrar por completo. Reserva

### Para la ensalada

Combina en un tazón quinoa con cebolla, chícharos, nuez y dos cucharadas de vinagreta de albahaca, mezcla hasta integrar. Sirve y espolvorea con queso de cabra y perejil. Comparte y disfruta.

 Rendimiento:  
**4 porciones**

 Tiempo de preparación:  
**10 minutos**

 Porción recomendada:  
**1 taza**

<b>332</b> Energía (Kcal)	<b>60</b> Calcio (mg)
<b>8.5</b> Proteínas (g)	<b>174</b> Sodio (mg)
<b>28</b> Lípidos (g)	<b>1.7</b> Hierro (mg)
<b>11</b> Colesterol (mg)	<b>6.3</b> G. Saturadas (g)
<b>12</b> HC (g)	<b>14</b> G. Monoinsat. (g)
<b>2.5</b> Fibra (g)	<b>2</b> G. Poliinsat. (Kcal)

Escanea esta  
receta





semillas de  
**GIRASOL**  
USA

Receta elaborada por el Chef Oropeza  
para la Asociación Americana de Girasol



# Pizza margarita con base de lentejas

## Ingredientes

### Para la base

- 1 taza de lentejas rojas
- 1 taza de agua
- 1 diente de ajo
- Una pizca de flor de sal
- 1 cucharadita de orégano seco
- Aceite en aerosol

### Para la pizza

- ½ taza de salsa para pizza
- 1 taza de mozzarella fresco, en rodajas
- 1 tomates bola, en rodajas gruesas
- ½ taza de hojas de albahaca grandes, lavadas y desinfectadas

## Preparación


### Para la base


Precalienta tu horno a 180°C.

Licua todos los ingredientes hasta integrar por completo. Vierte la masa en una charola para pizza con papel pergamino o antiadherente. Hornea durante 15 minutos o hasta que esté firme.

### Para la pizza

Unta salsa de tomate en tu base horneada. Esparce encima rodajas de queso y tomate. Hornea por 10 minutos o hasta que la base esté crujiente y el queso derretido. Decora con hojas de albahaca, comparte y disfruta.

 Rendimiento:  
**1 pizza mediana,**  
**aprox 8 rebanadas**

 Tiempo de preparación:  
**45 minutos**

 Porción recomendada:  
**2 rebanadas**

<b>344</b> Energía (Kcal)	<b>423</b> Calcio (mg)
<b>29</b> Proteínas (g)	<b>434</b> Sodio (mg)
<b>13</b> Lípidos (g)	<b>3.6</b> Hierro (mg)
<b>28</b> Colesterol (mg)	<b>7</b> G. Saturadas (g)
<b>36</b> HC (g)	<b>0</b> G. Monoinsat. (g)
<b>6</b> Fibra (g)	<b>0</b> G. Poliinsat. (Kcal)

Escanea esta  
receta







semillas de  
**GIRASOL**  
USA

Receta elaborada por el Chef Oropeza  
para la Asociación Americana de Girasol



# Semillas de Girasol

## #elcrunchsaludable

Para quemar las calorías de una porción de Semillas de Girasol sin cáscara (21g - 119 Kcal) necesitas aproximadamente:



19 min



12 min



9 min

### Información Nutricional

Semillas de Girasol sin cáscara tostadas

Tamaño de la Porción (1) 21g

Cantidad por porción

Contenido Energético 119Kcal

% Ingesta Diaria Recomendada\*

Grasas Totales 10.38g 15.3%

Del cual

Grasa Saturada 1.4g 6.36%

Grasa Poliinsaturada 6.6g

Grasa Monoinsaturada 2.2g

Colesterol 0mg 0%

Carbohidratos Totales 3.61g 1.3%

Fibra Dietética 2.9g 11.6%

Azúcares 0.7g 0.2%

Proteína 4.4g 6%

Vitamina E 8.4mg 76.3%

Hierro 1.4mg 8.2%

Zinc 0.9mg 9.3%

Magnesio 77.3mg 30.9%

\*El % de la Ingesta Diaria Recomendada IDR indica qué cantidad de un nutriente por porción contribuye a tu dieta diaria. 2,000 calorías al día es el consejo general de nutrición.

<https://dc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170562/nutrients>

#USAlamejorcalidad



Conoce nuestras recetas

## ACOMPÁÑALO CON SEMILLAS DE GIRASOL

Su aporte de **fibra dietética** te ayuda a mejorar tu sistema digestivo, combatiendo el estreñimiento. También te ayudan a mantenerte saciado por más tiempo, por lo que son un extraordinario aliado en el control de peso.



Para más información visita:  
[www.girasol-usa.com](http://www.girasol-usa.com)