



# Recetario saludable



La  
**Costeña**<sup>®</sup>

*¡por sabor!*<sup>®</sup>



# Coliflor asada con vinagreta de chiles toreados



Preparación  
25 min.



Dificultad  
Bajo



Porciones  
4 personas

## Ingredientes

- 1 cda de Treados Rodajas de Serrano La Costeña®
- 2 cdas de Pimiento Morrón en Tiras La Costeña®
- 4 cdas de Vinagre de Manzana La Costeña®
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda de Perejil picado
- 1/2 cda de Cebolla blanca picada
- 1/2 taza de Aceite de oliva
- 1 pieza de Coliflor mediana

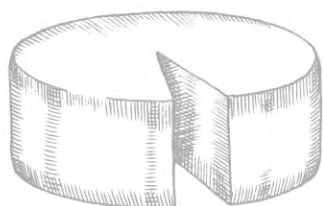
## Preparación

1. Picar finamente el Pimiento Morrón en Tiras La Costeña® y los Treados Rodajas de Serrano La Costeña®
2. Mezclar el Vinagre de Manzana La Costeña®, una cucharada de líquido de las rodajas, sal y pimienta al gusto. Agregar el perejil picado, la cebolla blanca, los Treados Rodajas de Serrano La Costeña® picados, el Pimiento Morrón en Tiras La Costeña® picado, mezclar, incorporar el aceite de oliva en forma de hilo sin dejar de mezclar.
3. Cortar la coliflor en rodajas gruesas, freír por ambos lados a fuego lento con un poco de aceite hasta que esté completamente cocida, sazonar con sal y pimienta al gusto.
4. Servir la coliflor y bañar con la vinagreta.





# Ensalada de queso panela con jalapeños crujientes



**Preparación**  
25 min.



**Dificultad**  
Media



**Porciones**  
4 personas

## Ingredientes

- 60 ml de Jugo de limón
- 1/2 taza de Jugo de naranja
- 2 cdas de Vinagre de Manzana La Costeña®
- 1 taza de Aceite
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- 1 rama grande de Cilantro
- 100 g de Pimiento amarillo en cubos
- 100 g de Pepino en cubos
- 100 g de Jitomate en cubos sin semilla
- 1/2 lata de Frijoles Negros Enteros La Costeña®
- 280 g de Queso panela en cubos
- 1/2 taza de Nachos de Jalapeño La Costeña®
- 50 g de Harina de trigo
- 1 pieza de Huevo batido
- 1/2 taza de Pan molido
- 1 taza de Aceite
- 70 g de Mezcla de lechugas

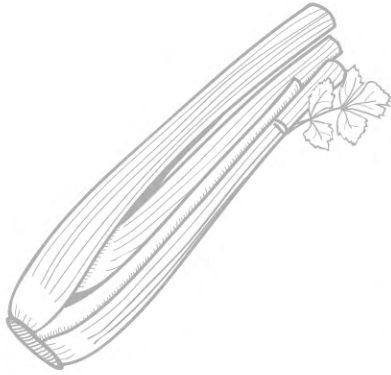
## Preparación

1. Agregar el jugo de limón, el jugo de naranja y el Vinagre de Manzana La Costeña®. Licuar y añadir en hilo el aceite, sazonar con sal y pimienta al gusto. Agregar el cilantro y licuar por 5 segundos más. Reservar.
2. En un tazón añadir, el pimiento amarillo, el pepino, el jitomate, los Frijoles Negros Enteros La Costeña® (drenados), el queso panela, agregar vinagreta al gusto, mezclar y reservar.
3. Colocar los Nachos de Jalapeño La Costeña® sobre una tabla. Retirar el exceso de humedad con papel absorbente.
4. Pasar los nachos por harina, el huevo y el pan molido, empanizarlos completamente.
5. Calentar el aceite y freír los nachos hasta obtener un color dorado. Retirar el exceso de aceite y reservar.
6. Servir la ensalada sobre una cama de lechugas y terminar con los nachos fritos.





# Botana coctelera



Preparación  
20 min.



Dificultad  
Media



Porciones  
4 personas

## Ingredientes

- 60 ml de Jugo de limón
- 2 cdas de Salsa Negra La Costeña®
- 1 cda de Salsa Picante La Costeña®
- 1 lata de Cóctel de Frutas en Almíbar La Costeña®
- 1/2 taza de Cóctel de Tomate y Almeja Kermato®
- 2 cdas de Almíbar del coctel
- 1/2 taza de Apio en cuadritos
- 1/2 taza de Pepino pelado en cuadritos sin semilla
- 1/2 taza de Cacahuates japoneses Nipon®

## Preparación

1. Mezclar el juego de limón, salsa negra, salsa picante y el almíbar del coctel.
2. Agregar el apio, pepino, Cóctel de Frutas en Almíbar La Costeña® (drenado), Kermato® y mezclar, incorporar los Cacahuates japoneses Nipon®.
3. Servir y terminar con salsa negra adicional al gusto.





# Sandwich integral de ensalada de pollo



**Preparación**  
25 min.



**Dificultad**  
Baja



**Porciones**  
4 personas

## Ingredientes

- 8 cdas de Mayonesa con Jugo de Limón La Costeña®
- 1 taza de Ensalada Campesina La Costeña®
- 4 cdas de Zanahorias en Escabeche La Costeña®
- 4 cdas de Rajas de Jalapeño La Costeña®
- 2 cdas de Perejil picado
- 2 tazas de Pollo deshebrado
- Sal y pimienta al gusto
- 8 rebanadas de Pan integral de caja
- 4 hojas de Lechuga

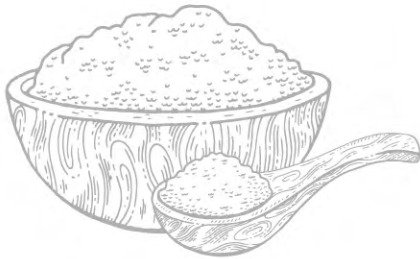
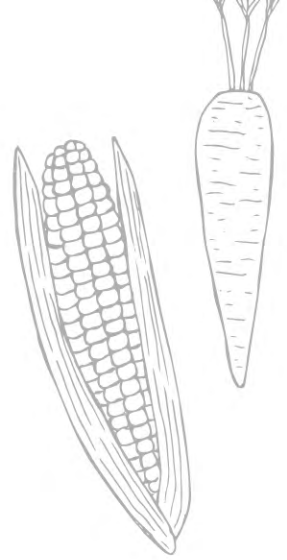
## Preparación

1. En un bowl grande colocar la Mayonesa con Jugo de Limón La Costeña®, agregar la Ensalada Campesina La Costeña®, Zanahorias en Escabeche La Costeña®, Rajas de Jalapeño La Costeña®, el perejil picado y el pollo deshebrado, sazonar con sal y pimienta al gusto, mezclar.
2. Sobre el pan integral colocar 1 hoja de lechuga y después la ensalada de pollo, cierra con otro pan y corta por la mitad en triángulos.





# Arroz de coliflor con verduras



**Preparación**  
25 min.



**Dificultad**  
Media



**Porciones**  
4 personas

## Ingredientes

- 2 tazas de Coliflor
- 4pzas de Chipotles Adobados La Costeña®
- 60 ml de Aceite de oliva
- 60 g de Cebolla blanca picada
- 2 cdas de Ajo picado
- 360 ml de Caldo de verduras
- 1 lata drenada de Ensalada Campesina La Costeña®
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- 2 cdas de Perejil picado

## Preparación

1. Rallar la coliflor y reservar.
2. Picar los chiles Chipotles Adobados La Costeña® en cubos muy pequeños.
3. En una sartén calentar el aceite de oliva, agregar la cebolla, el ajo y sofreír. Incorporar la coliflor rallada y el chile Chipotle Adobados La Costeña®
4. Verter el caldo de verduras, drenar la lata de verduras y agregarlas, sazonar con sal y pimienta al gusto. Cocer por 5 minutos hasta que se evapore el líquido por completo.
5. Decorar con el chile chipotle restante y espolvorear el perejil picado



La  
**Costeña**  
¡por sabor!.



# Ensalada de col con piña



**Preparación**  
25 min.



**Dificultad**  
Media



**Porciones**  
4 personas

## Ingredientes

- 400 g de Col rebanada delgada
- 1 litro de Agua
- 1/2 cdta de Anís
- 1/2 lata de Piña en Almíbar Trocitos La Costeña®
- 1/3 taza de Pasas
- 1/3 taza de Arándanos deshidratados
- 4 cdas de Crema ácida
- 6 cdas de Mayonesa con Jugo de Limón La Costeña®
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto

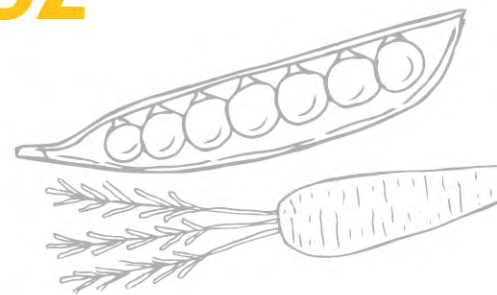
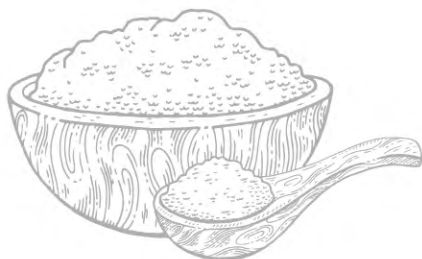
## Preparación

1. Hervir el agua, verter la col rebanada en el agua hirviendo, agregar el anís. Cocer hasta ablandar la col, colar y refrigerar hasta enfriar por completo.
2. Mezclar la col con la Piña en Almíbar Trocitos La Costeña® (drenada), pasas, arándanos, crema y Mayonesa con Jugo de Limón La Costeña®, sazonar con sal y pimienta al gusto. Servir.





# Ensalada de arroz y vegetales



**Preparación**  
15 min.



**Dificultad**  
Bajo



**Porciones**  
4 personas

## Ingredientes

- 1/2 taza de Puré de Tomate Sazonado La Costeña®
- 4 cdas de Vinagre Blanco La Costeña®
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda de Perejil picado
- 80 ml de Aceite de oliva
- 1/2 taza de Calabaza italiana en cubos
- 2 tazas de Arroz integral cocido
- 80 g de Queso panela en cubos
- 1/2 taza de Chícharos y Zanahorias La Costeña®
- 1/2 taza de Elote Dorado La Costeña®
- 4 hojas de Lechugas

## Preparación

Para la vinagreta:

1. En un bowl mediano colocar el Puré de Tomate Sazonado La Costeña®, agregar el Vinagre Blanco La Costeña®, sazonar con sal y pimienta al gusto, agregar el perejil picado, mezclar con un globo batidor.

2. Sin dejar de mezclar agregar el aceite de oliva.

Para la ensalada:

1. Colocar la calabaza en una sartén caliente, sazonar con sal y pimienta al gusto, reservar.

2. En un bowl grande colocar el arroz integral, agregar el queso panela, la calabaza asada.

3. Drenar los Chícharos y Zanahorias La Costeña®, agregarlos a un bowl.

4. Agregar drenado el Elote Dorado La Costeña® al bowl de chícharos y zanahorias, mezclar.

5. Incorporar vinagreta al bowl del arroz.

6. Servir acompañado de una hoja de lechuga.





# Ensalada

## de camarón y pulpo



**Preparación**  
20 min.



**Dificultad**  
Media



**Porciones**  
4 personas

### Ingredientes

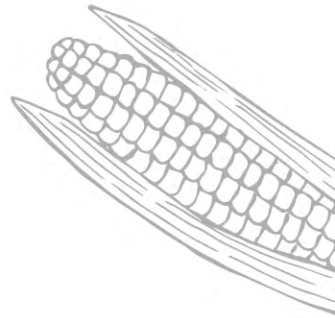
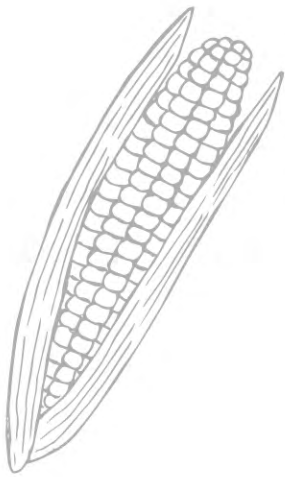
- 1 taza de Pulpo cocido en trozos
- 1 taza de Camarón pacotilla cocido
- 2 cdas de Cebolla blanca picada
- 6 cdas de Jitomate picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de Mayonesa con Jugo de Limón La Costeña®
- 4 cdas de Nachos de Jalapeño La Costeña®
- 1 bolsa de Totopos La Costeña®

### Preparación

1. Mezclar el pulpo con el camarón, la cebolla blanca picada, el jitomate picado y sazonar con sal y pimienta.
2. Agregar la Mayonesa con Jugo de Limón La Costeña® y mezclar hasta incorporar todos los ingredientes.
3. Incorporar los Nachos de Jalapeño La Costeña® y servir con totopos.







# Ensalada de elote dorado



**Preparación**  
30 min.



**Dificultad**  
Media



**Porciones**  
4 personas

## Ingredientes

- 1 lata de Elote dorado La Costeña®
- 1/2 lata de Rajas rojas de Jalapeño La Costeña®
- 1 taza de Mayonesa con Jugo de Limón La Costeña®
- 2 cdas de Mantequilla
- 3 cdas de Cebolla morada picada
- 1 diente de Ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cdas de Líquido del elote dorado
- 4 cdas de Queso cotija desmoronado
- 2 cdas de Cilantro picado

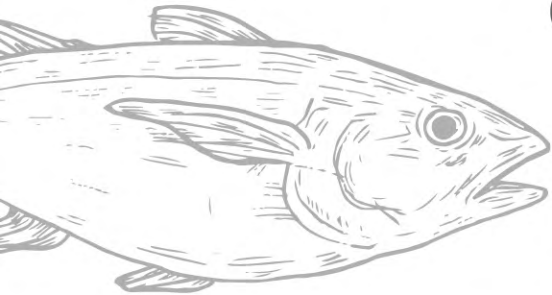
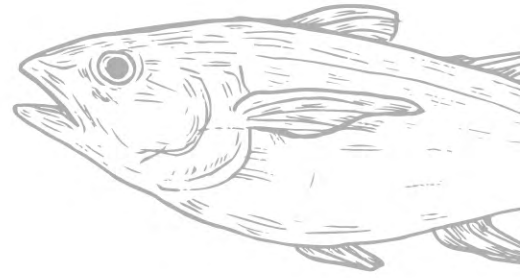
## Preparación

1. En una sartén derrite la mantequilla, acitróna la cebolla y el ajo, reserva.
2. Drena el Elote dorado La Costeña® (conserva el líquido) y agrégalo a la cebolla y el ajo.
3. Drena y pica las Rajas rojas de Jalapeño La Costeña® e incorpóralas al elote, cocina por 3 minutos y sazóna con la sal y la pimienta. Reserva en un tazón.
4. Añade la Mayonesa con jugo de limón La Costeña® y el líquido del elote
5. Sirve con queso cotija y cilantro picado.





# Tiritas de pescado



Preparación  
30 min.



Dificultad  
Media



Porciones  
4 personas

## Ingredientes

- 4 Filetes de pescado blanco
- 2 cdas de Rajas de Habanero en Escabeche La Costeña®
- 50 g de Cebolla morada -leteada
- 5 cdas de Salsa Negra La Costeña®
- 2 cdas de Cilantro picado
- 80 ml de Jugo de limón
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 bolsa de Totopos La Costeña®

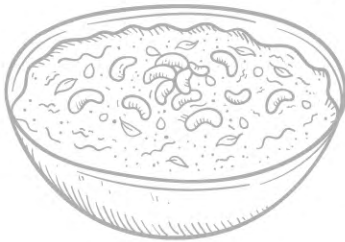
## Preparación

1. Cortar el filete de pescado en tiras delgadas.
2. Mezclar las tiras de pescado, las Rajas de Habanero en Escabeche La Costeña®, la cebolla morada, la Salsa negra La Costeña®, el cilantro, el jugo de limón, sazonar con sal y pimienta. Dejar reposar en refrigeración por 5 minutos.
3. Acompañar con los Totopos La Costeña®.





# Ensalada de Frijoles Negros



Preparación  
30 min.



Dificultad  
Media



Porciones  
4 personas

## Ingredientes

- 2 Cucharadas de Escabeche de los Jalapeños Picados La Costeña®
- 2 Cucharadas de Vinagre de Manzana La Costeña®
- 1 Lata de Garbanzos La Costeña®
- 4 Cucharadas de Jalapeños picados La Costeña®
- 1 Lata de Frijoles Negros Enteros La Costeña®
- 1/2 Cucharada de Orégano
- Sal y pimienta al gusto
- 4 Cucharadas de Aceite
- 1 Taza de Ejotes cocidos
- 1/2 Taza de Pimiento morrón verde picado en cuadros
- 120 g de Pepino en medias lunas
- 1 Varita de Apio rebanado
- 8 hojas de Lechugas mixtas

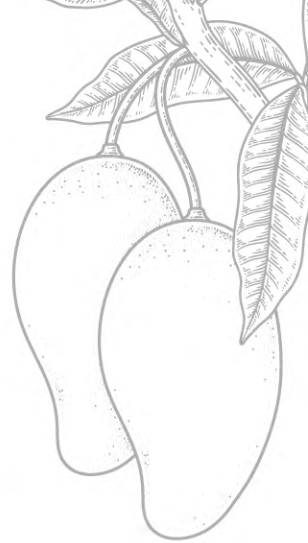
## Preparación

1. Mezcla el Escabeche de los Jalapeños picados La Costeña® con el orégano, la sal, la pimienta, el Vinagre de Manzana La Costeña® y el aceite. Reserva.
2. Drena los Garbanzos La Costeña®, añade el ejote, el pimiento morrón, los Jalapeños Picados La Costeña®, el pepino y el apio. Reserva.
3. Drena los Frijoles Negros Enteros La Costeña® y agrega al resto de los vegetales.
4. Incorpora la vinagreta, mezcla y sirve sobre una cama de lechugas.





# Ensalada de lechuga y mango



**Preparación**  
15 min.



**Dificultad**  
Baja



**Porciones**  
4 personas

## Ingredientes

- 1 lata de Mango en Almíbar Rebanadas La Costeña®
- 3 cdas de Mostaza Clásica La Costeña®
- 2 cdas de Vinagre de Manzana La Costeña®
- 1/2 taza de Mayonesa con Jugo de Limón La Costeña®
- Sal y pimienta al gusto
- 8 tazas de Lechugas mixtas
- 1 taza de Pepino sin semillas en medias lunas
- 1 taza de Queso panela en cubos
- 4 cdas de Ajonjolí tostado

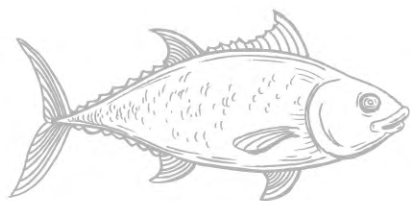
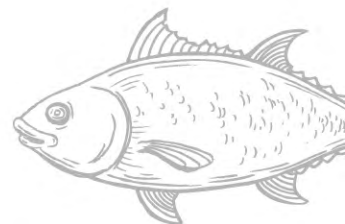
## Preparación

1. Licúa la mitad de la lata de Mango en Almíbar Rebanadas La Costeña® con la Mostaza Clásica La Costeña®, el Vinagre de Manzana La Costeña®, la Mayonesa con Jugo de Limón La Costeña® y sazona con sal y pimienta al gusto. Reserva.
2. Corta el resto del mango en cubos y combina con las lechugas, el pepino, el queso panela y el ajonjolí.
3. Sirve la ensalada y termina con el aderezo de mostaza y mango.





# Atún con salsa de chipotle y durazno



**Preparación**  
30 min.



**Dificultad**  
Media



**Porciones**  
4 personas

## Ingredientes

- 8 Rebanadas de Duraznos en Almíbar Rebanadas La Costeña®
- 1 Cda de Aceite vegetal
- 2 Cdas de Cebolla blanca picada
- 6 Cdas de Chipotles Dulces en trocitos La Costeña®
- 8 Cdas de Almíbar del durazno
- Sal y pimienta al gusto
- 2 Cdas de Perejil picado
- 2 Piezas de Medallón de atún
- 1 Cda de Aceite vegeta

## Preparación

1. Drena los Duraznos en Almíbar Rebanadas La Costeña® y pícalos en trozos medianos. Reserva.
2. Calienta el aceite y acitronar la cebolla, incorporar los duraznos y cocina por 1 minuto. Agregar la mitad de Chipotles Dulces en trocitos La Costeña®, el almíbar de los duraznos y sazona con sal y pimienta.
3. Añade el perejil y mezcla. Cocina a fuego lento por 2 minutos más, reserva.
4. Unta el medallón de atún con la salsa de chipotle por ambos lados y marina por lo menos 20 minutos.
5. Calienta el aceite y sella el medallón por ambos lados. Corta el atún en láminas y baña con la salsa de chipotle y durazno.





# Tostadas de aguacate con jamón de pavo



Preparación  
15 min.



Dificultad  
Media



Porciones  
4 personas

## Ingredientes

- 1 taza de Jamón de pavo cortado en cubos de 5x5 mm
- 1 lata de Ensalada Campesina La Costeña®
- 1/2 taza de Mayonesa con Jugo de Limón La Costeña®
- 2 cdas de Escabeche de los jalapeños
- 4 cdas de Nachos de Jalapeño La Costeña®
- 2 cdas de Cilantro picado
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- 8 piezas de Tostadas de maíz horneadas
- 1 pieza de Aguacate

## Preparación

1. Mezclar el jamón, la Ensalada Campesina La Costeña® (drenada), el escabeche, los Nachos de Jalapeño La Costeña®, la Mayonesa con Jugo de Limón La Costeña® y el cilantro picado. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
2. Colocar rebanadas de aguacate sobre las tostadas de maíz, colocar la ensalada de pavo sobre el aguacate. Servir con Nachos de Jalapeño La Costeña®.





**La  
Costeña<sup>®</sup>**

*¡por sabor!<sup>®</sup>*