

Vivemejor.com

# DESAFÍO DE MEMORIA

## LIBRO DE RECETAS



Country Crock

Best Foods  
Hellmann's

Knorr  
Culinaria  
Culinaria

RAGÙ



## Alitas De Pollo Con Salsa Cremosa De Guayaba Y Chipotle

**Porciones:** 6

**Tiempo De Preparación:** 10 minutos

**Tiempo De Cocción:** 1 horas 0 minutos

### Ingredientes

- 3 libra de alitas de pollo
- 3/4 taza de Hellmann's® o Best Foods® Light Mayonnaise (mayonesa light)
- 3/4 taza de jalea de guayaba
- 2 cucharada de chipotles en adobo finamente picados
- 2 cucharada de mostaza Dijon
- 1 diente de ajo picado

### Indicaciones

Precale el horno a 425°. Cubra el fondo del asador con papel aluminio. Ponga la rejilla encima. Corte las puntas de las alitas y corte las alitas a la mitad en la articulación. Coloque las alitas sobre la rejilla y hornee por 40 minutos.

Mientras, combine el resto de los ingredientes. Ponga 3/4 de taza de la mezcla en un tazón grande y reserve el resto. Agregue las alitas calientes y cúbralas completamente con la mezcla. Hornee por 20 minutos más o hasta que estén completamente cocidas y doradas.

Sívalas con el resto de la salsa de mayonesa como dip.



## Arroz Con Pollo Estilo Búfalo

**Porciones:** 4

**Tiempo De Preparación:** 15 minutos

**Tiempo De Cocción:** 40 minutos

### Ingredientes

- 2 tazas de pollo cocido deshebrado
- 1/4 taza de salsa picante de chile cayenne\*
- 1 taza de arroz blanco o precocido
- 2 taza de agua
- 1 1/2 cucharadas de Knorr® Caldo con Sabor de Pollo
- 1/2 taza de Hellmann's® o Best Foods® Light Mayonnaise (mayonesa light)
- 1/2 taza de crema agria
- 1 taza de queso cheddar rallado (unas 4 oz.)
- 1/2 taza de apio picado
- 1/4 taza de queso azul desmoronado

### Indicaciones

Precaliente el horno a 375°. Rocíe un molde para hornear de 8 pulgadas con aceite en aerosol.

Derrita 2 cucharadas de Shedd's Spread Country Crock® Spread en una sartén antiadherente de 12 pulgadas a fuego medio y caliente el pollo con una cucharada de salsa picante de chile cayenne, revolviendo de vez en cuando, por 2 minutos. Saque el pollo de la sartén y reserve.

Derrita las 2 cucharadas de Shedd's Spread restantes de la crema untable en la misma sartén y fría el arroz, revolviendo de vez en cuando, por 2 minutos o hasta que se dore. Agregue el agua y el Knorr® Caldo con sabor de Pollo y ponga a hervir a fuego alto. Tápelolo, baje la lumbre a fuego lento y cocine por 20 minutos o hasta que el arroz esté suave.

Retire el arroz de la lumbre, agregue el pollo, las 3 cucharadas restantes de salsa picante, la mayonesa® o Best Foods® Light y la crema agria. Unte la mitad de la mezcla en el molde preparado para hornear. Espolvoree con 1/2 taza de queso cheddar, luego ponga el resto de la mezcla de pollo y del queso cheddar.

Hornee por 10 minutos o hasta que el queso se derrita. Adórnelo con el apio picado y el queso azul.

\*Como la salsa Frank's® Red Hot Sauce.



## Chilaquiles Rápidos

**Porciones:** 4

**Tiempo De Preparación:** 10 minutos

**Tiempo De Cocción:** 10 minutos

### Ingredientes

- 1/2 taza de aceite de maíz
- 12 tortillas de maíz cortadas en 8 triángulos
- 1 frasco (1 lb. 10 oz.) de Ragu® Old World Style® Traditional Pasta Sauce (salsa para pasta)
- 2 cucharada de chipotles en adobo picados
- cebolla morada picada queso fresco desmoronado cilantro fresco picado o lo que más le guste para adornar los chilaquiles

### Indicaciones

Caliente el aceite en una sartén antiadherente de 12 pulgadas a fuego medio y fría 3 tortillas, volteando una sólo vez, por un minuto hasta que se doren. Déjelas escurrir sobre un plato con toallas de papel. Repita dos veces más con el resto de las tortillas. Si lo desea, sazónelas ligeramente con sal. Escurra el aceite y reserve dos cucharadas.

Caliente el aceite en la misma sartén a fuego medio alto y cocine la salsa para pasta con los chipotles, revolviendo de vez en cuando, por 3 minutos o hasta que se caliente. Agregue las tortillas y cocine, revolviendo frecuentemente, por 3 minutos o hasta que se espese.

Sirva los chilaquiles adornados con lo que más le guste.



## Empanadas De Camarón Y Queso Parmesano Al Horno

**Porciones:** 20

**Tiempo De Preparación:** 30 minutos

**Tiempo De Cocción:** 20 minutos

### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 frasco (1 lb. 10 oz.) de Ragú® Old World Style® Pasta Sauce (salsa para pasta)
- 1 libra de camarones medianos pelados desvenados y picados gruesamente
- 2 cucharada de perejil fresco picado
- 1 paquete (8 oz.) de queso mozzarella picado en cubitos de 1/2 pulgada
- 2 paquetes (12 a 14 oz. c/u) de discos de empanadas descongelados
- 1 huevo ligeramente batido
- 1/2 taza de queso parmesano rallado

### Indicaciones

Precaliente el horno a 425°F.

En una sartén honda antiadherente de 12 pulgadas, caliente el aceite de oliva a fuego medio alto y cocine la cebolla por 3 minutos, revolviendo de vez en cuando. Agregue el ajo y cocine un minuto. Añada una taza de la salsa moviendo ocasionalmente, y cocine por 2 minutos o hasta que espese. Agregue los camarones y cocine por 2 minutos más o hasta que los camarones se pongan color rosa. Agregue el perejil. Deje refrescar la mezcla y añada el queso mozzarella; revuévalo todo.

Con el rodillo, extienda cada disco de masa pra empanada hasta alcanzar unas 5 pulgadas. Coloque un poco del relleno de camarón en el centro de cada disco, y unte los bordes con agua. Doble los discos por la mitad sobre el relleno. Con un tenedor, selle los bordes.

Coloque las empanadas en dos láminas para hornear. Barnice las empanadas con el huevo batido, y espolvoreélas con el queso parmesano. Horneé por 20 minutos o hasta que doren. Caliente la salsa que preparó anteriormente y sívala de acompañante a las empanadas.

\*En base a los precios promedio al público de supermercados nacionales.



## Enchiladas De Papa Y Chile Poblano

**Porciones:** 4

**Tiempo De Preparación:** 25 minutos

**Tiempo De Cocción:** 20 minutos

### Ingredientes

- 1 frasco Ragú® Cheesy Classic Alfredo Sauce (salsa para pasta)
- 3/4 taza de salsa verde
- 2 1/2 taza de puré de papa
- 2 taza de queso Monterrey Jack rallado (aprox. 8 oz.)
- 1 cucharada de Knorr® Caldo con Sabor de Pollo
- 4 cucharadas de Shedd's Spread Country Crock® Spread
- 12 tortillas de maíz
- 3 chiles poblanos medianos asados • pelados y cortados en rajas

### Indicaciones

Precaliente el horno a 375°.

Mezcle la salsa para pasta y la salsa verde en un tazón mediano. Unte 1/2 taza de esta mezcla en un molde para hornear de 13 X 9 pulgadas.

Combine el puré de papa, una taza de queso y el Knorr® Caldo con sabor de Pollo en un tazón mediano.

Derrita una cucharada de Shedd's Spread Country Crock® Spread en una sartén antiadherente de 12 pulgadas a fuego medio alto y fría tres tortillas, volteándolas una sola vez, por 15 segundos o hasta que suavicen. Déjelas escurrir en un plato cubierto con toallas de papel. Repita con el resto de Shedd's Spread y las tortillas.

Divida la mezcla de papa entre las tortillas y enróllelas. Coloque las enchiladas, con el lado abierto para abajo, en el molde para hornear. Cubra con el resto de la salsa y espolvoree con el resto del queso. Hornee por 25 minutos o hasta que burbujee ligeramente y el queso se dore.

Para asar los chiles poblanos, póngalos en la parrilla, o bien áselos en un asador forrado de papel aluminio por unos 10 minutos o hasta que se pongan negritos por todos lados, dándoles varias vueltas. Envuélvalos en papel aluminio y déjelos enfriar.



## Ensalada De Papa Y Betabel

**Porciones:** 8

**Tiempo De Preparación:** 15 minutos

**Tiempo De Cocción:** 12 minutos

### Ingredientes

- 1 lb. de papas peladas y cortadas en trozos de 1 pulgada
- 1 lata (14.5 oz.) de betabeles escurridos y cortados en trozos de 1 pulgada
- 1 taza de Hellmann's® o Best Foods® Light Mayonnaise (mayonesa light) (mayonesa light)
- 1 paquete (10 oz.) de verdura mixta descongelada y escurrida
- 1/3 taza de cebollitas verdes finamente picadas
- Jugo de un limón

### Indicaciones

En una cacerola de 2 litros, coloque las papas y cúbralas con agua. Ponga a hervir a fuego medio alto. Cuando hiervan, baje el fuego y cocine por 10 minutos o hasta que las papas queden suaves. Escúrralas y déjelas enfriar.

En un tazón grande, combine las papas con el resto de los ingredientes. Sazone a gusto con sal y pimienta. Decore, si lo desea, con rebanadas de huevo cocido y aceitunas negras.

**SUSTITUCIÓN:** use 1 lb. de betabeles frescos. En una cacerola de 2 litros, coloque los betabeles y cúbralos con agua. Ponga a hervir a fuego alto. Cuando hiervan, baje el fuego y cocine por 15 minutos hasta que los betabeles queden suaves. Escúrralos y déjelos enfriar; luego pélelos y córtelos en trozos de 1/2 pulgada.

Costo por receta\*: \$4.16

Costo por porción\*: \$0.52

\*En base a los precios promedio al público de supermercados nacionales.



## Jalapeños Rellenos

**Porciones:** 8

**Tiempo De Preparación:** 15 minutos

**Tiempo De Cocción:** 3 minutos

### Ingredientes

- 1 lata (26 oz.) de jalapeños en escabeche enjuagados partidos a lo largo y sin semillas
- 1 taza de puré de papa
- 1 taza de queso Monterrey Jack rallado (unas 4 oz.) dividida
- 1/2 taza de Hellmann's® o Best Foods® Light Mayonnaise (mayonesa light)
- 1/2 taza de crema agria

### Indicaciones

Coloque los jalapeños, con el lado abierto hacia arriba, en una charola para hornear cubierta con papel aluminio.

Combine el puré de papa, 1/2 taza de queso, la mayonesa Hellmann's® o Best Foods® Light y la crema agria en un tazón mediano. Rellene los jalapeños con la mezcla y espolvoree encima el resto del queso. Ase en el asador hasta que el queso se derrita y se dore.





## Mojitos Con Té De Limón

Porciones: 4

Tiempo De Preparación: 5 minutos

### Ingredientes

- 2 taza de hojas de yerbabuena fresca (menta) bien apretadas
- 1 taza de Lipton® Lemon Iced Tea Mix (té helado instantáneo sabor limón)
- 4 taza de de agua mineral con gas bien fría

### Indicaciones

En una jarra, aplaste las hojas de hierbabuena junto con el té instantáneo contra los lados de la jarra usando una cuchara de madera. Agregue el agua. Sirva en vasos con hielo, colando si lo desea, y adorne con hojas de yerbabuena.

CONSEJO: para preparar mojitos “verdaderos”, agregue un poco de ron.

Costo por receta\*: \$4.46 Costo por porción\*: \$1.12

\*En base a los precios promedio al público de supermercados nacionales.



## Pastel De Chocolate Y Crema De Cacahuete Con Centro Liquido

**Porciones:** 12

**Tiempo De Preparación:** 20 minutos

**Tiempo De Cocción:** 3 horas 30 minutos

### Ingredientes

- 12 cucharadas de Shedd's Spread Country Crock® Spread derretido
- 1 caja (18.25 oz.) de harina para pastel sabor Devil's Food
- 1 caja (3.9 oz.) de pudín instantáneo sabor chocolate
- 1 taza de crema de cacahuete Skippy® Creamy Peanut Butter
- 1 frasco (8 oz.) de crema agria
- 1 taza de leche
- 4 huevos
- 1 taza de chispas de chocolate semi-dulces (unas 6 oz.)

### Indicaciones

Unte dos cucharadas de Shedd's Spread Country Crock® Spread derretido sobre el fondo y los lados de una olla eléctrica de cocimiento lento de 5 litros.

Combine el resto de los ingredientes menos las chispas de chocolate en un tazón grande con la batidora eléctrica de acuerdo con las instrucciones de la caja de harina para pastel. Agregue las chispas de chocolate. Vacíe a la olla preparada.

Ponga dos toallas de papel sobre la olla y luego ponga la tapadera.  
(Las toallas de papel absorben la humedad.)

Cocine a temperatura BAJA por 3 1/2 horas. Apague la olla y deje que repose sin destapar por 30 minutos. Cuidadosamente quite la tapadera y las toallas de papel. Sirva el pastel caliente con nieve de vainilla Breyers® All Natural, si lo desea. \*Si usa una olla de 6 litros, cocine a temperatura BAJA por 4 1/2 horas. Apague la olla y deje que repose sin destapar por 30 minutos. Sirva como se indica anteriormente.



## Pico De Gallo

Rinde: 3 Tazas

Tiempo De Preparación: 15 minutos

### Ingredientes

- 4 tazas de tomates picados
- 3/4 taza de cebolla finamente picada
- 2 cubo Knorr® MiniCubo(s) de Ajo desmoronado
- 2 cucharadas de jugo de limón verde
- 1/4 taza de cilantro picado
- 1 o 2 chiles serranos finamente picados

### Indicaciones

Mezcle todos los ingredientes en un tazón. Refrigere aproximadamente 2 horas para asentar los sabores. Decórelo con ramas de cilantro y sívalo con totopos (chips de tortillas).



## Pizza de Pollo al Chipotle

**Porciones:** 4

**Tiempo De Preparación:** 10 minutos

**Tiempo De Cocción:** 15 minutos

### Ingredientes

- 6 oz. de pollo cocido deshebrado (aprox. 1-1/3 tazas)
- 1/2 taza de Hellmann's® o Best Foods® Real Mayonnaise (mayonesa)
- 1/4 de taza MAS 2 cucharadas de queso mozzarella (unas 3 oz.)
- 1 cucharada de cilantro fresco picado
- 1 Knorr® MiniCubo(s) de Chipotle desmoronado
- 1 masa prehorneada para pizza delgada (de 10 pulgadas)
- 2 tomates Roma en rebanadas delgadas
- 1/2 taza de cebolla morada en rebanadas delgadas

### Indicaciones

Precaliente el horno a 450°.

En un tazón mediano, combine el pollo, la mayonesa, 1/4 de taza de queso mozzarella, el cilantro y el MiniCubo. Unte la mezcla sobre la masa para pizza, y coloque los tomates, la cebolla y el resto del queso mozzarella. Colóquela sobre una lámina para hornear.

Hornee por 15 minutos o hasta que la masa se dore y el queso se derrita.

Costo por receta\*: \$10.62.

Costo por porción\*: \$2.66.

\*En base a los precios promedio al público de supermercados nacionales.



## Postre De Plátanos Machos Fritos

Porciones: 4

Tiempo De Preparación: 5 minutos

Tiempo De Cocción: 10 minutos

### Ingredientes

- 2 plátanos macho medianos dulces pelados y cortados en rebanadas diagonales de 1/3 de pulgada
- 4 cucharadas de Shedd's Spread Country Crock® Spread
- salsa de caramelo y crema mexicana

### Indicaciones

Derrita dos cucharadas de Shedd's Spread Country Crock® Spread en una sartén antiadherente de 12 pulgadas a fuego medio y fría la mitad de los plátanos, volteándolos una sola vez, por cuatro minutos o hasta que se doren. Saque los plátanos de la sartén, colóquelos en un platón y manténgalos calientes. Repita con el resto de Shedd's Spread y los plátanos.

Sirva los plátanos rociados con salsa de caramelo y crema mexicana.



## Sandwiches Sloppy Joes

**Porciones:** 8

**Tiempo De Preparación:** 5 minutos

**Tiempo De Cocción:** 15 minutos

### Ingredientes

- 2 libra de carne molida
- 1 cebolla mediana picada (opcional)
- 1 cucharada de chipotles en adobo finamente picados o 1/2 cucharadita de chipotle en polvo
- 1 frasco (1 lb. 10 oz.) de Ragu® Old World Style® Traditional Pasta Sauce (salsa para pasta)
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 8 panes para hamburguesa o 24 bollos pequeños

### Indicaciones

Dore la carne molida, la cebolla y los chipotles en una sartén antiadherente de 12 pulgadas; escurra.

Agregue la salsa para pasta. Deje hervir a fuego alto. Tápelo, baje a fuego medio y cocine por 10 minutos, revolviendo de vez en cuando. Añada el cilantro. Sírvalo dentro de los bollos.



## Tacos De Pescado Con Ensalada De Chile Morrón

**Porciones:** 4

**Tiempo De Preparación:** 15 minutos

**Tiempo De Cocción:** 5 minutos

### Ingredientes

- 1/2 taza de crema agria
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 4 cucharada de cilantro fresco picado
- 2 chiles morrones medianos rojos naranjas o amarillos en rebanadas delgadas
- 1 cubo de Knorr® Caldo con Sabor de Pollo
- 1 1/4 libra de filetes de bacalao fresco cortado en tiras de una pulgada
- 2 cucharadas de Shedd's Spread Country Crock® Spread
- 8 tortillas calientes de maíz o de harina

### Indicaciones

Mezcle la crema agria, dos cucharadas de jugo de limón y dos cucharadas de cilantro en un tazón pequeño. Mezcle el chile morrón con dos cucharadas de esta mezcla y reserve.

Ponga el cubo de Knorr® Caldo y las dos cucharadas restantes de jugo de limón en un tazón pequeño o en una taza para medir y aplástelo con un tenedor. Caliéntelo en el microondas a temperatura alta (HIGH) por 20 segundos o hasta que el cubo se suavice, revolviendo hasta que se disuelva. Agregue las dos cucharadas restantes de cilantro y mezcle con el bacalao para cubrirlo por completo.

Derrita las 2 cucharadas de Shedd's Spread Country Crock® Spread en una sartén de 12 pulgadas a fuego medio alto y fría el bacalao por cinco minutos o hasta que se desmenuce con un tenedor, revolviendo frecuentemente. Sírvalo en las tortillas y ponga un poco de ensalada sobre cada taco. Rocíe los tacos con el resto de la mezcla de crema.



## Yuca Frita Con Mayonesa Picante

**Porciones:** 6

**Tiempo De Preparación:** 15 minutos

**Tiempo De Cocción:** 40 minutos

### Ingredientes

- 3/4 taza de Hellmann's® o Best Foods® Real Mayonnaise (mayonesa)
- 1 cucharadita de jugo de limón verde
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cucharadita de paprika
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 4 taza de agua
- 1 cucharada de sal
- 2 libra de yuca fresca lavada pelada y cortada en pedazos de 2 x 1/2 pulgada
- 2 paquetes (1 libra. cu.) de yuca congelada previamente descongelada
- 1 cuarto de aceite vegetal

### Indicaciones

En un recipiente mediano, combine la Mayonesa Hellmann's o Bestfoods Real mayonnaise, el jugo de limón, el ajo, la paprika y el comino; deje a una lado.

En una cacerola de 3 cuartos, ponga el agua y la sal a hervir. Agregue la yuca y deje hervir po 30 minutos mas o hasta que este tierna. Cuélela y déjela enfriar.

En otra cacerola de 2 cuartos, caliente el aceite a fuego medio y frite la yuca de a 2 porciones por 5 minutos o hasta que este crujiente; luego cuele en toallas de papel. Si desea, adicione más sal y sirva con la mayonesa picante.

Substitución: Use 3/4 taza de mayonesa Hellmann's o Bestfoods con Jugo de Limón and omita el jugo de limón natural.