

RECETARIO DE VERANO



**NUBE
BLANCA**

TACOS DE PESCADO CON REPOLLO MORADO Y PICO DE GALLO



Ingredientes:

- 4 filetes de pescado fresco (tilapia, robalo, etc.)
- 1 repollo morado picado
- 1/2 taza de pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro, limón)
- Tortillas de maíz (depende de la cantidad de personas)
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de harina
- 1/2 taza de miga de pan
- 1 huevo
- Limón al gusto

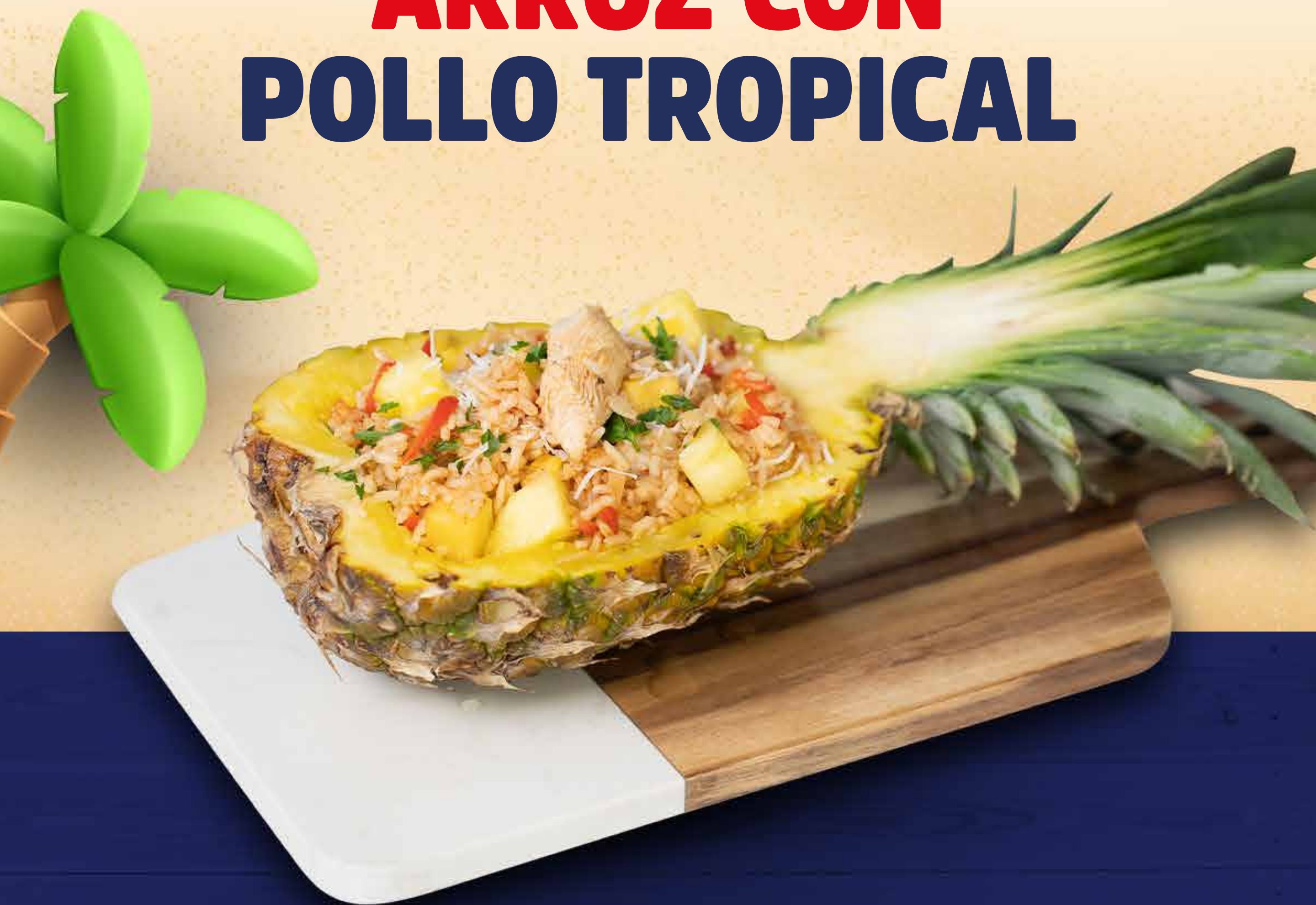
Para la salsa:

- 1/4 taza de yogurt
- 1 Aguacate
- Cilantro picado al gusto

Instrucciones:

- ❶ Corta el pescado en tiras.
- ❷ Sazona, empaniza y cocina los deditos de pescado.
- ❸ Mezcla el repollo morado con el pico de gallo.
- ❹ Sirve el pescado en tortillas de maíz con la mezcla de repollo.
- ❺ Haz un aderezo con el aguacate, cilantro y yogurt.
- ❻ Sirve acompañado de limón.

ARROZ CON POLLO TROPICAL



Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- 1 pollo cocido y desmenuzado
- 2 tazas de caldo de pollo
- Salsa chipotle al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de coco rallado
- 1/2 taza de piña en cubos
- Cilantro y perejil al gusto

Instrucciones:

- ① Sofríe y sancocha el pollo mezclado en la salsa chipotle, retira del fuego y aparta.
- ② Cocina la cebolla, tomate y chile pimiento en el mismo sartén del pollo.
- ③ Agrega el arroz con caldo de pollo y aceite de oliva, agrega nuevamente el pollo.
- ④ Agrega coco rallado y unos cuadros de piña.
- ⑤ Sazona al gusto.
- ⑥ Deja que hierva a fuego alto, luego que hierva, baja el fuego y cocina hasta que se consuma el agua.
- ⑦ Decora con cilantro, perejil, coco y piña.





ENSALADA DE CANGREJO



Ingredientes:

- 1 taza de carne de cangrejo
- 2 tazas de lechuga picada
- 1 tomate picado
- 1 pepino picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Alcaparras a gusto
- Perejil picado al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

- ❶ Cocina por unos minutos la carne de cangrejo y corta en cubitos.
- ❷ Mezcla la carne de cangrejo con lechuga, tomate y pepino.
- ❸ Adereza con jugo de limón y aceite de oliva.
- ❹ Acompaña con alcaparras.
- ❺ Sazona al gusto.
- ❻ Decora con perejil.





CARNITA ASADA **CON CHIMICHURRI** **Y YUCA FRITA**



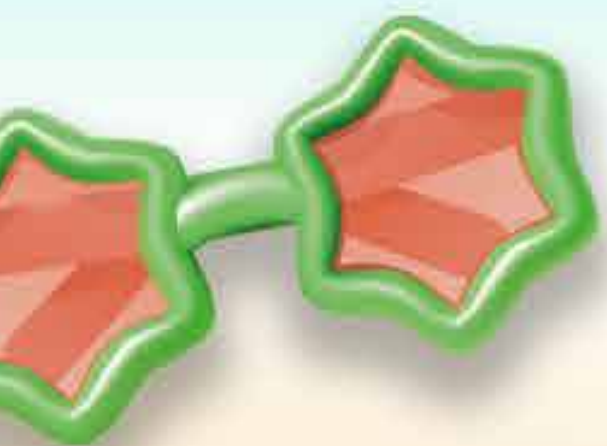
Ingredientes:

- 4 filetes de carne
- 1/4 taza de chimichurri (O prepáralo tú mezclando perejil, ajo, vinagre, aceite de oliva)
- 2 yuquitas peladas y cortadas en rodajas
- Aceite para freír
- Sal y pimienta al gusto
- Hierbas frescas al gusto

Instrucciones:

- 1 Cocina la carne a la parrilla o en una sartén. Sazona al gusto y agrega el chimichurri.
- 2 Fríe la yuca en aceite caliente.
- 3 Sirve la carne con chimichurri y yuca frita.





LIMONADA DE MARACUYÁ



Ingredientes:

- 1 taza de jugo de limón
- 1 taza de jugo de maracuyá
- 1 taza de azúcar
- 4 tazas de soda
- 1/2 taza de fresas
- Menta o hierbabuena fresca
- Hielo

Instrucciones:

- 1 Mezcla el jugo de limón y maracuyá con azúcar.
- 2 Agrega fresas picadas y las hojas de hierbabuena o menta fresca.
- 3 Agrega la soda y hielo.
- 4 Sirve y decora con fresas y menta adicionales.





GELATINA MOUSSE DE MELOCOTÓN



Ingredientes:

- 2 latas de melocotón en almíbar (1 para la mezcla, 1/2 para trocitos y 1/2 para decorar)
- 450 ml de crema de leche
- 16 onzas de leche condensada (1 lata grande)
- 180 g de queso crema tipo Philadelphia
- 1/2 limón (jugo recién exprimido)
- 1 cajita de gelatina sin sabor
- Agua al tiempo
- 1 Pitaya

Instrucciones:

- ➊ Licúa 1/2 lata de melocotones, la crema de leche, la leche condensada y el queso crema hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
En un recipiente aparte, hidrata 2 cucharadas de gelatina sin sabor en 4 o 5 cucharadas de agua al tiempo.
- ➋ Deja reposar 5 minutos hasta que tome consistencia gelatinosa.
- ➌ Luego lleva al microondas por 15 segundos, mezcla con una cuchara y

asegúrate de que quede líquida.

- ➍ Añade esta gelatina a la mezcla de la licuadora junto con el jugo de limón. Licúa unos segundos más.
- ➎ Vierte la mezcla en un molde previamente engrasado.
- ➏ Agrega trocitos de melocotón al gusto y refrigera por un par de horas o hasta que la consistencia esté firme.

Capa brillante de melocotón

- ➐ Licúa 1/2 lata de melocotones.
- ➑ Hidrata 1 cucharada de gelatina sin sabor en 3 o 4 cucharadas de agua al tiempo, reposa 5 minutos y derrite 15 segundos en el microondas.
- ➒ Mézclala con el melocotón licuado.
- ➓ Desmolda la gelatina mousse ya cuajada y limpia el molde.
- ➔ Engrasa el molde nuevamente y coloca la mezcla de melocotón encima como capa brillante.
- ➖ Refrigera 1 hora más para que la segunda capa se encapsule perfectamente.
- ➗ Sirve y decora con Pitaya para un toque de color tropical.

ESTE VERANO ¡SÍGUENOS!

 papel_nube_blanca

 Nube Blanca Centroamerica



WWW.NUBEBLANCA.COM