



Recetario FUTBOLERO SALUDABLE CON



HAMBURGUESA

CON



INGREDIENTES

- 1 SOBRE DE PROTEMÁS
- 1 + 1/2 TZ. DE AGUA
- 2 CDAS. DE SALSA INGLESA
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 CDA. DE COMINO EN POLVO
- 4 CDAS. DE HARINA
- 2 CDAS. DE CEBOLLA
- 1 RAMITA DE ROMERO
- 2 RAMITAS DE TOMILLO
- 1 YEMA DE HUEVO
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PREPARACIÓN

- 1 PROCESA TODOS LOS INGREDIENTES.
- 2 FORMA LAS TORTITAS.
- 3 FRÍE EN UNA SARTÉN HASTA QUE TOME COLOR.
- 4 EN PAN DE HAMBURGUESA COLOCA MAYONESA, LECHUGA, LA TORTITA DE PROTEMÁS, 1 RODAJA DE QUESO CHEDDAR, 2 RODAJAS DE TOMATE, LASCAS DE AGUACATE Y EL OTRO PAN.



[HAZ CLICK PARA VER LA RECETA](#)



CHORIPÁN

DE



INGREDIENTES

- 2 TZ. DE PROTEMÁS HIDRATADO
- 4 CDAS. DE MIGA DE PAN
- 2 CDAS. DE PAPRIKA
- 2 CDAS. DE LINAZA MOLIDA
- 3 CDAS. DE FÉCULA DE MAÍZ
- 1 CDA. DE AJO MOLIDO O SAL DE AJO
- 1 CDTA. DE COMINO MOLIDO
- 2 CDAS. DE VINAGRE BLANCO
- SAL, PIMIENTA Y ORÉGANO AL GUSTO

PREPARACIÓN

- 1 PROCESA TODO HASTA FORMAR UNA PASTA.
- 2 EN PLÁSTICO, COLOCA PORCIONES FORMANDO CHORIZOS.
- 3 EN UN SARTÉN CON POCA AGUA, CUÉCELOS POR 30 MIN. Y TÁPALOS.
- 4 CUANDO ESTÉN COCIDOS DEJA ENFRIAR Y SOFRÍELOS EN UN SARTÉN CON ACEITE.
- 5 SIRVE EN UN PAN Y ACOMPAÑA CON CHIMICHURRI.

[HAZ CLICK PARA VER LA RECETA](#)

SOPA MEIN

CON



INGREDIENTES

- 1 TZ. DE PROTEMÁS SIN HIDRATAR
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 1 BRÓCOLI
- 1 CEBOLLA CORTADA EN JULIANAS
- SALSA SOYA AL GUSTO
- CONSOMÉ DE POLLO
- SAL AL GUSTO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE AJONJOLÍ
- 2 LTS. DE AGUA
- 1 PAQUETE DE FIDEOS DE CHAO MEIN
- 3 CDAS. DE CILANTRO PICADO.

PREPARACIÓN

- 1 HIDRATA EL PROTEMÁS CON CONSOMÉ, AJO, SALSA SOYA Y SAL AL GUSTO.
- 2 SOFRÍE LA CEBOLLA CON LA CUCHARADA DE ACEITE DE AJONJOLÍ Y AÑADE EL BROCOLI Y EL PROTEMÁS.
- 3 AGREGA EL AGUA Y DEJA DAR UN HERVOR.
- 4 AGREGA LOS FIDEOS Y EL CILANTRO PICADO, APÁGALO Y SIRVE CON SALSA SOYA AL GUSTO.



[HAZ CLICK PARA VER LA RECETA](#)



COXINHAS

CON



INGREDIENTES

- 1 TZ. DE PROTEMÁS HIDRATADO CON SAL Y PIMIENTA
- 1 TZ. DE PROTEMÁS SIN HIDRATAR
- ½ CHILE PIMIENTO PICADO
- ½ CEBOLLA PICADA
- 2 CDAS. DE PEREJIL PICADO
- 60 ML DE SALSA DE TOMATE
- CONSOMÉ AL GUSTO
- 1 HUEVO BATIDO
- 250 G. DE HARINA TODO USO
- CONSOMÉ AL GUSTO
- 375 ML. DE CALDO DE POLLO
- 75 G. DE MANTEQUILLA
- ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PREPARACIÓN

- 1** EN UNA SARTÉN A TEMPERATURA MEDIA, AGREGA ACEITE DE OLIVA, CEBOLLA, CHILE, EL PEREJIL Y SOFRÍE. AGREGA LA SALSA DE TOMATE Y EL PROTEMÁS HIDRATADO, SAZONA CON SAL Y CONSOMÉ Y DEJA COCINAR POR 5 MIN.

2

PARA LA MASA: EN UNA OLLA AGREGA LA MANTEQUILLA HASTA FUNDIR, AGREGA EL CALDO DE POLLO Y DEJA HERVIR, AGREGAR LA HARINA DE GOLPE Y MEZCLA HASTA OBTENER UNA MASA SUAVE.

3

TOMA UN TROZO DE MASA Y FORMA UNA BOLA RELLENANDO CON EL GUISO DE PROTEMÁS DANDO FORMA DE PERA.

4

LICÚA EL PROTEMÁS SECO. PASA CADA COXINHA POR HUEVO Y EL PROTEMÁS MOLIDO HASTA CUBRIR POR COMPLETO. EN UNA SARTÉN CON ACEITE A TEMPERATURA MEDIA, FRÍELAS POR 15 MIN. O HASTA DORAR.

RETIRA DEL FUEGO, ELIMINA EL EXCESOS DE ACEITE Y SIRVE.



HAZ CLICK PARA VER LA RECETA

OMELETTE

CON



INGREDIENTES

- 1 CEBOLLÍN PICADO
- 1 TOMATE PICADO
- 1/2 TZ. DE PROTEMÁS HIDRATADO
- 3 CLARAS DE HUEVO

PREPARACIÓN

- 1 MEZCLA EL CEBOLLÍN, TOMATE Y PROTEMÁS, SAZONA CON SAL AL GUSTO.
- 2 COLOCA LAS CLARAS DE HUEVO EN UN SARTÉN ENGRASADO, DEJA QUE EMPIECEN A COCINAR Y CUANDO ESTÉN LIGERAMENTE BLANCAS, COLOCA EL RELLENO DE PROTEMÁS HASTA QUE ESTÉ BIEN COCIDO.
- 3 DOBLA LAS ORILLAS HACIA EL CENTRO PARA DAR FORMA DE OMELETTE.
- 4 SIRVE ACOMPAÑADO DE TOMATES CHERRY Y ESPINACA.



[HAZ CLICK PARA VER LA RECETA](#)

TORTILLA ESPAÑOLA

CON **Protemás**



INGREDIENTES

- 2 PAPAS
- AGUA
- 1 CHILE PIMIENTO
- 1 CEBOLLA
- 1 AJO
- 5 HUEVOS
- SAL
- PIMIENTA
- 1 SOBRE DE PROTEMÁS

PREPARACIÓN

- 1 CORTA 2 PAPAS Y COCÍNALAS CON POCA AGUA Y SAL AL GUSTO, POR 10 MINUTOS.
- 2 CORTA 1 CHILE PIMIENTO, 1 CEBOLLA, 1 AJO Y PONLOS A SOFREÍR.
- 3 LUEGO AGREGA EL PROTEMÁS.
- 4 BATE 5 HUEVOS CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.
- 5 AGRÉGALE LAS PAPAS Y EL SOFRITO.
- 6 EN UN SARTÉN MEDIANO COLOCA LA MEZCLA Y COCÍNALA DE AMBOS LADOS.
- 7 DESLIZAR DEL SARTÉN, AL PLATO Y LISTO.



[HAZ CLICK PARA VER LA RECETA](#)

PAPAS ALEMANAS CON



INGREDIENTES

- 6 PAPAS GRANDES
- SAL
- 1 CEBOLLA
- 1 CHILE PIMIENTO
- 1 AJO
- 1 SOBRE DE PROTEMÁS

PREPARACIÓN

- 1 CORTA 6 PAPAS GRANDES Y COCÍNALAS CON POCA AGUA Y SAL AL GUSTO.
- 2 CORTA 1 CHILE PIMIENTO, 1 CEBOLLA, 1 AJO Y PONLOS A SOFREÍR.
- 3 AGREGA EL PROTEMÁS.
- 4 Y LUEGO AGRÉGALE LAS PAPAS AL SOFRITO.
- 5 COLÓCALO EN UN RECIPIENTE Y LISTO PARA SERVIR



HAZ CLICK PARA VER LA RECETA

FLAUTAS CON



INGREDIENTES

- ACEITE
- ½ CEBOLLA
- 2 DIENTES DE AJO
- 2 TAZAS DE PROTEMÁS HIDRATADO
- 3 CUCHARADAS DE CILANTRO FRESCO
- SAL Y PIMIENTA
- 3 PAPAS
- TORTILLAS DE HARINA

PREPARACIÓN

- 1 COLOCA 1 CUCHARADA DE ACEITE EN UN SARTÉN, SOFRÍE ½ CEBOLLA Y 2 DIENTES DE AJO.
- 2 LUEGO AGREGA 2 TAZAS DE PROTEMÁS HIDRATADO.
- 3 COLOCA 3 CUCHARADAS DE CILANTRO, SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.
- 4 MACHACA 3 PAPAS Y MEZCLAR CON EL PROTEMÁS.
- 5 COLOCA LA MEZCLA DEL PROTEMÁS EN TORTILLAS Y FORMA LAS FLAUTAS.
- 6 EN UN SARTÉN CON ACEITE FRÍE LAS FLAUTAS.
- 7 SÍRVELAS CALIENTES Y ACOMPÁÑALAS CON SALSA DE TOMATE Y PEREGIL.



HAZ CLICK PARA VER LA RECETA

Recetario DE SNACKS



CROQUETAS

CON



INGREDIENTES

- ½ CHILE PIMIENTO
- ½ CEBOLLA
- 3 RAMAS DE PEREJI
- 1 TZ. DE PROTEMÁS
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- 3 TZ. DE AGUA HIRVIENDO
- 2 ½ TAZAS DE PURÉ DE PAPA
- 3 HUEVOS
- HARINA
- MIGA DE PAN

PREPARACIÓN

- 1 PICA CHILE PIMIENTO, PEREJIL Y CEBOLLA.
- 2 EN UN RECIPIENTE AGREGA 1 TZ. DE PROTEMÁS, SAL Y 1 TZ. DE AGUA HIRVIENDO.
- 3 AÑADE EN UN RECIPIENTE EL PURÉ DE PAPA DESHIDRATADO, SALPIMENTA AL GUSTO, AGREGA 1 TZ. DE AGUA HIRBIENDO, 2 HUEVOS Y AÑADE LA MEZCLA DE PROTEMÁS.
- 4 ESPOLVOREA LAS CROQUETAS SOBRE HARINA, HUEVO Y MIGA DE PAN Y FRÍELAS.

HAZ CLICK PARA VER LA RECETA



PIZZETAS

CON



INGREDIENTES

- 1 TAZA DE PROTEMÁS HIDRATADO
- COMINO AL GUSTO
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- PAN DE HAMBURGUESA
- SALSA DE TOMATE
- MEZCLA DE QUESOS RAYADOS

PREPARACIÓN

- 1 SOFRÍE PROTEMÁS CON COMINO, PIMIENTA Y SAL RESERVA.
- 2 SOBRE LAS MITADES DE PAN DE HAMBURGUESA, COLOCA SALSA DE TOMATE, QUESO RALLADO Y PROTEMÁS PREPARADO.
- 3 HORENA POR 15 MIN Y SIRVE.



[HAZ CLICK PARA VER LA RECETA](#)

TOSTADAS CON



INGREDIENTES

- 6 TOSTADAS DE MAÍZ
- 1 TASA DE PROTEMÁS HIDRATADO
- ½ TASA DE ZANAHORIA FINAMENTE PICADA
- ½ TASA DE PAPA FINAMENTE PICADA
- 3 HOJAS DE LAUREL
- 3 RAMITAS DE TOMILLO
- 2 AGUACATES
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- JUGO DE LIMÓN.

PREPARACIÓN

- 1 SOFRÍE 1 TZ. DE PROTEMÁS PREVIAMENTE HIDRATADO Y AÑADE ½ TZ. DE ZANAHORIA Y ½ TZ. DE PAPA.
- 2 AÑADE LAUREL, TOMILLO, SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.
- 3 MEZCLA BIEN TODOS LOS INGREDIENTES.
- 4 PARTE 1 AGUACATE Y EXPRIME 1 LIMÓN, CON UN TENEDOR MACHUCA HASTA PREPARAR EL GUACAMOL.
- 5 ARMA LAS TOSTADAS CON UNA CAPA DE GUACAMOL.
- 6 AGREGA UNA CAPA DE PROTEMÁS CON VERDURAS.
- 7 ESPOLVOREA QUESO SECO Y PEREJIL. LISTO PARA SERVIR.

[HAZ CLICK PARA VER LA RECETA](#)

LAMBADA CON



INGREDIENTES

- 1 CEBOLLA PICADA
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 1 TAZA DE PROTEMÁS HIDRATADO CON SAL
- ORÉGANO Y PIMIENTA
- LECHUGA PICADA
- TIRAS DE TORTILLA
- TOMATE PICADO
- FRIJOLES COLORADOS (COCIDOS)
- CREMA
- CILANTRO

PREPARACIÓN

- 1 EN UN SARTÉN SOFREÍ 1 CEBOLLA Y 1 DIENTE DE AJO.
- 2 AGREGA 1 TAZA DE PROTEMÁS HIDRATADO CON SAL. CONDIMENTA CON ORÉGANO Y PIMIENTA AL GUSTO.
- 3 COLOCA 1 CAMA DE TIRAS DE TORTILLA FRITA AL GUSTO.
- 4 LUEGO 1 CAPA DE FRIJOLES, 1 PROTEMÁS Y 1 CAPA DE LECHUGA.
- 5 REPITE CON LOS FRIJOLES Y EL PROTEMÁS.
- 6 TERMINA DECORANDO CON TOMATE, CEBOLLA, CILANTRO Y CREMA.

[HAZ CLICK PARA VER LA RECETA](#)



NACHOS CON



INGREDIENTES

- 1 TAZA DE PROTEMÁS HIDRATADO
- 1 TAZA DE FRIJOLES ROJOS COCIDOS
- 1 CEBOLLA
- 1 CHILE PIMIENTO
- 1 TOMATE MANZANO
- CEBOLLÍN
- SAL, AJO MOLIDO
- PIMIENTA
- QUESO CHEDDAR RAYADO



PREPARACIÓN

- 1 PICA EN CUADRITOS UN CHILE PIMIENTO. PICA 1 CEBOLLA, 1 CEBOLLÍN Y UN TOMATE MANZANO.
- 2 EN UN SARTÉN SOFRÍE LOS INGREDIENTES.
- 3 SALPIMENTEA, AÑADE AJO MOLIDO Y MEZCLA BIEN LOS INGREDIENTES.
- 4 AÑADE 1 TZ DE PROTEMÁS HIDRATADO Y 1 TZ. DE FRIJOLES ROJOS COCIDOS.
- 5 COCINA 5 MINUTOS Y SIRVE LOS NACHOS EN UN PLATO.
- 6 COLOCA ENCIMA LA MEZCLA DE FRIJOL CON PROTEMÁS.
- 7 DECORA CON TOMATE Y CEBOLLÍN PICADO Y ESPOLVOREA CON QUESO CHEDDAR AL GUSTO.

HAZ CLICK PARA VER LA RECETA

Descubre recetas y MUCHO MÁS EN NUESTRA PÁGINA WEB



WWW.PROTEMAS.COM.GT/

