



Recetario
DE COCINA

GUATEMALTECA

PREPARADOS CON



Tostadas

CON



INGREDIENTES

- 6 tostadas de maíz
- 1 taza de Protemás hidratado
- ½ taza de zanahoria finamente picada
- ½ taza de papa finamente picada
- 3 hojas de laurel
- 3 ramitas de tomillo
- 2 aguacates
- Sal y pimienta al gusto
- Jugo de limón.



PROCEDIMIENTO

- 1 Sofreír el Protemás con la zanahoria y la papa, las hojas de laurel y el tomillo, pimienta y sal al gusto. Preparar el guacamol machucando los aguacates y agregando jugo de limón y sal.
- 2 Arma tus tostadas colocando una capa de guacamol, una de Protemás con verduras y espolvorear con queso seco y perejil.



HAZ CLICK PARA VER LA RECETA

Guisado

VEGETARIANO

CON



INGREDIENTES

- 2½ tazas de Protemás hidratado
- 2 tazas de tomate picado
- 3 papas en cubos
- 1 zanahoria en cubos
- 1 chile pimiento picado
- ½ cebolla en juliana
- ½ taza de cilantro picado
- ½ taza de vino blanco
- Tomillo y laurel
- Sal al gusto



PROCEDIMIENTO

- 1 En una olla caliente, agregar el Protemás, tomate, cebolla, cilantro, chile pimiento, tomillo, laurel y sal al gusto.
- 2 Sofreír, luego agregar la papa, la zanahoria y el vino blanco, dejar que la verduras se cuezan a fuego bajo.
- 3 Servir acompañado de arroz.



HAZ CLICK PARA VER LA RECETA

Salpicón

CON

Protemás



INGREDIENTES

- 1 manojo de rábanos
- Hierbabuena al gusto
- 1 taza de Protemás hidratado
- Sal
- Pimienta
- Limón
- Opcional: Cebolla



PROCEDIMIENTO

- 1 Picar los rábanos, la hierbabuena, agregar la taza de Protemás hidratado y mezclar.
- 2 Agregar el jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Si se desea puede agregar cebolla picada.
- 3 Servir y disfrutar.



HAZ CLICK PARA VER LA RECETA

Enchiladas

CON



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 2 tz. de Protemás hidratado
- Orégano
- Sal al gusto
- 1 tz. de agua
- 2 remolachas
- 1 tz. de ejotes
- 1 zanahoria
- Tomillo, laurel, sal
- 2 tz. de repollo
- 1 tz. de cebolla
- Lechuga
- Tostadas



PROCEDIMIENTO

- 1 En un sartén agrega aceite, cebolla, ajo, Protemás, orégano y sal al gusto
- 2 En una olla agrega una taza de agua, añade las remolachas, ejotes, zanahorias, repollo, cebolla, tomillos, laurel y sal.
- 3 Arma las enchiladas.



HAZ CLICK PARA VER LA RECETA

Cocido

CON

Protemás



INGREDIENTES

- 1 sobre de Protemás de 120g
- 1 sobre de consomé de res
- 3 tomates picados
- 1 zanahoria cortada en cuadritos
- 1 cebolla mediana picada
- 3 papas cortadas en cudritos
- 1 chile pimiento picado
- ½ libra de ejotes cortados en cuadritos
- 1 cucharada de aceite
- Pimienta al gusto
- 1 diente de ajo picado
- Sal al gusto
- Cilantro
- 1 litro de agua



PROCEDIMIENTO

- 1 Sofreír el chile pimiento, el tomate, la cebolla y el ajo con el aceite.
- 2 Agregar las verduras, el agua y el consomé.
- 3 Agregar el Protemás y dejar hervir, y por último agregar sal, pimienta y cilantro al gusto en el último hervor.



HAZ CLICK PARA VER LA RECETA

Dobladas

CON



INGREDIENTES

- 2 tazas de harina para tortillas
- Agua tibia la necesaria
- Sal al gusto
- Media cebolla picada
- 1 taza de zanahoria picada
- 1 taza de papa picada
- 1 taza de Protemás hidratado
- Sal al gusto
- Tomillo



PROCEDIMIENTO

- 1 Sofreír en un sartén la cebolla, la papa, zanahoria con sal al gusto cuando esté bien cocido y machacarlo para que quede un relleno más consistente.
- 2 Formar las tortillas con la masa, rellenarlas, freírlas en poco aceite hasta que estén doradas por ambos lados.



HAZ CLICK PARA VER LA RECETA

Arroz CHINO

CON



INGREDIENTES

- 2 cebollines picados
- 2 tz. de arroz
- 1 tz. de Protemás
- 2 cucharadas de salsa soya
- ½ tz. de zanahoria picada
- ½ tz. de ejotes picados
- ¼ tz. de arvejas



PROCEDIMIENTO

- 1 En una sartén sofríe los vegetales, el arroz y el Protemás.
- 2 Agrega la salsa soya, mezcla y sirve.



HAZ CLICK PARA VER LA RECETA

Licuada DE MORA

CON



INGREDIENTES

- 1 cucharada de Protemás
- 1/2 taza de fresas
- 1/2 taza de moras
- 1/2 taza de jugo de naranja
- Hielo al gusto
- Miel al gusto



PROCEDIMIENTO

- 1 Agregar 1 Cda. de Protemás, 1/2 tz. de fresas y moras.
- 2 Agregar 1/2 tz. de jugo de naranja, hielo y miel al gusto.
- 3 Licuar bien todos los ingredientes y servir.



HAZ CLICK PARA VER LA RECETA



Tortitas

DE COLIFLOR

CON

Protemás



INGREDIENTES

- 1 taza de Protemás hidratado
- 2 huevos
- ½ chile pimiento pequeño
- ¼ de remolacha
- 1 diente de ajo
- 1 taza de coliflor
- 3 ramas de hierbabuena
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- Sal, paprika y pimienta al gusto



PROCEDIMIENTO

- 1 Colocamos en el procesador el Protemás hidratado, la coliflor, el chile pimiento en trozos, el cuarto de remolacha, la fécula de maíz, el ajo, la paprika, la pimienta y sal al gusto, y procesamos.
- 2 Mientras todo está en el procesador, agregamos los huevos y la hierbabuena.
- 3 En un sartén colocamos y sofreímos nuestra mezcla en la cantidad que creamos necesaria para nuestras tortitas y listo.
- 4 Servimos acompañado de una ensalada.



HAZ CLICK PARA VER LA RECETA



WWW.RECETASPROTEMAS.COM

