

RECETARIO



DE VERANO



CEVICHE DE MANGO



SOYATÚN



PIÑA COLADA CON PRALINE DE PROTEMÁS



SOYATÚN

DE **Protemás**[®]

INGREDIENTES

- 1 taza de **Protemás**[®]
- 1 taza de agua hirviendo
- 1 cucharada de consomé de camarón (opcional)
- ¼ taza de Mayonesa
- Sal y jugo de limón al gusto
- 3 tomates cortados en cubos
- 1 cebolla morada picada finamente
- 2 ramas de apio en cubos
- 3 ramitas de cilantro fresco picado

PREPARACIÓN

- 1** Hidrata el **Protemás**[®] con el agua hirviendo, consomé de camarón (opcional), sal y jugo de limón.
- 2** Coloca todos los ingrediente en un bowl y mezcla.
- 3** Sirve acompañado de galletas soda.



Haz click para
ver la receta



A LA

VIZCAÍNA

INGREDIENTES

- 1 bolsa de 120 g. de **Protemás**[®] sin hidratar
- 5 tomates maduros
- 3 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 ½ Cebolla
- 50 g. de aceitunas rellenas o sin hueso
- 50 g. de alcaparra
- 2 chiles pimientos rojos
- 50 g. de pasta de tomate
- ½ taza de vino blanco
- 2 papas en rodaja
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- 1** Asar los tomates, chiles pimientos y los ajos, licuar con el vino blanco.
- 2** Sofreír con el aceite de oliva, la cebolla en julianas, agregue los vegetales licuados con el vino blanco, la pasta de tomate, y las papas en rodajas.
- 3** Agregue el **Protemás**[®], las aceitunas, las alcaparras previamente lavadas para eliminar la sal, y cocine a fuego medio, sazona con sal y pimienta.
- 4** Servir con arroz blanco.



Haz click para ver la receta

INGREDIENTES

- 1 taza de **Protemás®** sin hidratar
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cdita. sal de ajo
- 1 cdita. sal de cebolla
- 3 cdas. de queso parmesano
- 2 cdas de perejil finamente picado o deshidratado.
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- 1 En un sartén coloca el aceite de oliva, agrega el **Protemás®** y deja que se tueste.
- 2 Agrega el resto de ingredientes y mezcla dejando que todos los ingredientes se tuesten y se integren.
- 3 Retira del fuego y deja enfriar.
- 4 Utilízalo como crocante para acompañar tus ensaladas y sopas.

CROUTONES

DE



PARA ENSALADA



Haz click para
ver la receta





PIE DE MANGO



INGREDIENTES

- 1 taza de **Protemás®** sin hidratar
- ½ taza de chocolate de cobertura
- 2 cdas. de maní picado

Para el relleno:

- 2 cditas. de gelatina sin sabor
- ½ taza de agua
- 1 taza de mango
- ¼ taza de leche condensada
- ¼ taza de crema sin sal
- 1 cda **Protemás®** molido
- 2 cdas. leche en polvo

PREPARACIÓN

- 1 Moler la taza de **Protemás®** y reservar.

Para la base:

- 2 Derretir el chocolate de cobertura. Y mezclar con ¼ de taza del **Protemás®** molido, y el maní picado en trozos pequeños.
- 3 Colocar esta mezcla en el fondo del molde que vayamos a usar y reservamos.

Para el relleno:

- 4 Hidratar la gelatina sin sabor en el agua al tiempo. Derretir en el microondas por 30 segundos.
- 5 Mezclar el mango con la leche condensada, la crema, la leche en polvo, la cda. de **Protemás®** molido. Agrega la gelatina sin sabor y mezcla.
- 6 Agrega esta mezcla sobre la base en los moldes y deja enfriar.



Haz click para ver la receta



CEVICHE PERUANO



Para el aderezo Leche de Tigre:

- 2 limones persa
- 1 diente de ajo
- ½ cda. jengibre rallado
- 1 rama de apio
- 4 ramitas de cilantro
- 1 trozo de pimiento rojo
- Sal y chile al gusto

INGREDIENTES

- 3 tazas de **Protemás**[®] previamente hidratado
- 1 taza de granos de elote cocido
- 1 cebolla morada
- 4 ramitas de cilantro
- Sal al gusto
- Jugo de limón al gusto

PREPARACIÓN

- 1** Licúa todos los ingredientes con un poco de agua para hacer el aderezo y reserva.
- 2** Mezcla todos los ingredientes, agrega el aderezo, sazona con sal y jugo de limón al gusto.
- 3** Mueve para integrar todos los ingredientes.



Haz click para
ver la receta



INGREDIENTES

- 2 tazas de **Protemás**® hidratado
- ½ taza de jugo de limón
- 1 pepino
- 1 chile jalapeño
- ½ taza de hojas de cilantro
- 1 cebolla morada
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Licuar el jugo de limón, el chile jalapeño, cilantro, sal y pimienta.
- 2 Mezclar con el **Protemás**® y marinar por 30 minutos.
- 3 Pasado el tiempo mezclar con el pepino cortado en medias lunas y la cebolla en julianas.

CEVICHILE

DE



Haz click para
ver la receta



PIÑA COLADA CON PRALINE DE



INGREDIENTES

Para el praline:

- ½ taza de **Protemás®**
- ¼ taza azúcar

Para el relleno

- ¼ taza de queso crema (a temperatura ambiente)
- 3 cucharadas de yogurt natural

- 1 cucharada de coco rallado
- Azúcar al gusto
- ¼ taza de piña picada (de preferencia que esté fría)
- 2 cdas. del praliné picado que preparamos

PREPARACIÓN

- 1 Para el praliné:** Para el caramelo, espolvorea una capa fina de azúcar sobre una sartén a fuego lento.
- 2** Cuando el azúcar se empiece a derretir por los bordes y en otras zonas de la sartén, baja el fuego a medio-bajo y espolvorea más azúcar en esas áreas. No uses un utensilio para mezclar, hazlo moviendo la sartén por el mango.
- 3** Una vez derretido y dorado, agrega el **Protemás®**, mezcla con una espátula y transfiere el praliné a un mat de silicona o bandeja engrasada.
- 4** Deja que se enfríe por completo y pícalo, procésalo o colócalo en una bolsa ziploc y quiébralo con un rodillo o martillo.
- 5 Pare el relleno:** Mezcla todos los ingredientes.
- 6** En recipientes individuales coloca una capa del praliné de **Protemás®**, luego el relleno, y decora con más piña y praliné.



Haz click para
ver la receta



CEVICHE DE MANGO

CON



INGREDIENTES

- 2 tazas de **Protemás**[®] previamente hidratado
- 1 mango tommy
- 3 tomates
- 1 cebolla
- ½ taza de cilantro
- Salsa inglesa y sal al gusto



PREPARACIÓN

- 1** Pica los tomates, la cebolla, el mango y el cilantro.
- 2** Mezcla todos los ingredientes, sazónalos con sal y salsa inglesa al gusto.
- 3** Mueve para integrar todos los ingredientes.



Haz click para
ver la receta





CEVICHE DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de **Protemás**[®] previamente hidratado
- 2 tazas de champiñones
- 1 cebolla
- 3 tomates
- ½ taza de cilantro
- 2 cdas. de salsa inglesa
- 4 cdas. de aceite de oliva
- Sal al gusto y jugo de limón al gusto



PREPARACIÓN

- 1** Mezclar el **Protemás**[®] con los champiñones laminados y los tomates, cebolla y cilantro picado.
- 2** Agregar el jugo de limón, salsa inglesa, aceite de oliva y sal.
- 3** Revolver hasta tener todo integrado.



Haz click para ver la receta

CÓMO HIDRATAR



1

Vierte un sobre de Protemas® (120 g) en un recipiente.



2

Sazona con tus especias favoritas.



3

Agrega 1 ½ taza de agua hirviendo.



4

Mezcla cada 5 minutos.

BENEFICIOS DE LA SOYA



Cuida tu Corazón

Ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y **mejora tu salud cardiovascular.**



Cuida la Salud Ósea

Ayuda a reducir el riesgo de **osteoporosis.**



Reduce Síntomas

Disminuye síntomas de la menopausia, gracias a su contenido de **antioxidantes e isoflavonas.**

UN VERANO VERSÁTIL
Y SALUDABLE HECHO CON

Protemás[®]

síguenos en
nuestras redes

