



1000
RECETAS
 HECHAS CON
Protemás

PASTAS





RECETA 21/1000

TORNILLOS DE ESPINACA

INGREDIENTES

- 1/3 Taza de chile pimiento picado.
- 1/3 Taza de cebolla picada.
- 2 Dientes de ajo picados.
- 2 Tazas de espinaca picada.
- 1 Cuçharada de aceite de oliva.
- 1/2 Sobre de Protemás® de 120 gramos.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 Paquete de pasta tornillo Roma®.
- Queso parmesano al gusto.
- 1/2 Taza de crema.

PROCEDIMIENTO

- 1** Sofríe con el aceite de Oliva la cebolla, el ajo y chile pimiento. Agrega la espinaca y el Protemás® hidratado. Salpimienta y mezcla. Agrega la crema y deja dar un hervor.
- 2** Incorpora la pasta cocida, según las instrucciones del empaque, mezcla y sirve inmediatamente con queso parmesano al gusto.





RECETA 22/1000

PIZZETA

INGREDIENTES

- 1 Taza de Protemás® hidratado.
Comino al gusto.
Pimienta al gusto.
Sal al gusto.
Pan de hamburguesa.
- 2 Salsas de tomate Del Monte® tradicional.
Mezcla de quesos rayados.

PROCEDIMIENTO

- 1 Sofríe el Protemás® con comino, pimienta y sal.
- 2 Sobre cada mitad de pan de hamburguesa, coloca salsa de tomate, queso rayado y el Protemás® preparado.
- 3 Hornea por 15 minutos y sirve.



**HAZ CLIC PARA
VER LA RECETA**



RECETA 23/1000

LASAÑA CHAPINA

INGREDIENTES

- 1 Taza de Protemás® Hidratado.
- 1 Cebolla picada.
- 1 Taza de cilantro picado.
- Sal al gusto.
- 9 Tortillas de maíz.
- Queso de capas cortado en lascas.
- 2 Salsas de tomate Del Monte® tradicional.

PROCEDIMIENTO

- 1 Sofríe el Protemás® Hidratado con cilantro, cebolla, sal y reserva.
- 2 En un molde hondo, coloca una capa de salsa. Luego coloca una tortilla, otra capa de salsa, una de Protemás® preparado, lascas de queso y repite.
- 3 Hornea en el microondas el tiempo suficiente para que el queso se derrita.





RECETA 24/1000

CANELONES

INGREDIENTES

- 1 Bolsa de 120 g de Protemás®.
- 2 Salsas de tomate Del Monte® tradicional.
Albahaca picada al gusto.
Sal y pimienta al gusto.
- 1 Cucharada de ajo en trozos.
- 1 Taza de queso mozzarella.
- 1/4 Taza de queso parmesano.
- 1 Paquete de canelones.
- 1 Taza de agua.

PROCEDIMIENTO

- 1 Mezcla la salsa de tomate junto con el Protemás® y sazona con orégano, albahaca picada, ajo en trozos, sal y pimienta al gusto.
- 2 En un molde alto, coloca una capa de la salsa con Protemás®.
- 3 Agrega los canelones parados y cubre con la salsa restante, queso mozzarella y parmesano. Añade el agua y lleva al horno por 30 minutos. Desmolda y sirve.



**HAZ CLIC PARA
VER LA RECETA**



RECETA 25/1000

CALZONE

INGREDIENTES

- 250 g Harina de trigo.
- 150 ml Agua.
- 1/2 Cucharada de levadura de panadero seca.
- 1 Cucharadita de sal.
- 2 Cucharadas de aceite de oliva.
- Rodajas de queso Mozzarella.
- 2 Salsas de tomate Del Monte® tradicional.
- 1/2 Taza de Protemás® hidratado.
- 1 Sal, pimienta y orégano al gusto.

PROCEDIMIENTO

- 1 Sazona el Protemás® hidratado con sal, pimienta y orégano.

- 2 Coloca todos los ingredientes de la masa sobre la mesa e incorpora el agua por pocos, amasando con fuerza hasta que la masa se vea uniforme. Tápala con un paño húmedo y reserva por 45 minutos para que fermente y crezca.
- 3 Corta la masa en dos y extiende con un rodillo dando forma circular. Sobre la masa agrega salsa de tomate, el Protemás® condimentado y 2 rodajas de queso. Dobla y cierra la masa presionando con los dedos. Hornea a 350 F por 10 minutos.



HAZ CLIC PARA
VER LA RECETA



RECETA 10/1000

BOLOÑESA

INGREDIENTES

- 1 Libra de espagueti Roma®.
- 120 Gramos Protemás® sin hidratar.
- 2 Salsas de tomate Del Monte® tradicional.
- 1 Cucharada de sal de ajo.
- 1 Cucharada Sal de cebolla.
- Sal y pimienta al gusto.
- Orégano al gusto.
- C/n Aceite de oliva.
- C/n de agua.

PROCEDIMIENTO

- 1 Cuece el espagueti según las instrucciones del empaque.
- 2 En un sartén coloca 4 tazas de salsa de tomate, sazonar con sal de ajo, sal de cebolla, sal pimienta y orégano. Agrega el Protemás® deja dar un hervor, agrega agua al gusto hasta lograr la consistencia que más te guste.
- 3 Sirve la boloñesa con el espagueti y espolvorea con queso parmesano y albahaca al gusto.



HAZ CLIC PARA
VER LA RECETA



RECETA 26/1000

LASAÑA

INGREDIENTES

- 1 Paquete de pasta de Lasaña Roma®.
- 120 Gramos de Protemás® sin hidratar.
- 2 Salsas de tomate Del Monte® tradicional.
- 3 Tazas de agua.
- 2 Dientes de ajo picados.
- 1 Cebolla picada.
Sal y pimienta al gusto.
Orégano al gusto.
C/n Aceite de oliva.
Albahaca picada al gusto.
C/n de espinaca.

PROCEDIMIENTO

- 1 En una olla sofríe la cebolla y el ajo con el aceite de oliva, cuando esté ligeramente dorado agrega el Protemás® y el agua, sazonar con sal pimienta, orégano y albahaca picada, deja dar un hervor y agrega la salsa de tomate. Mezcla.
- 2 Arma la lasaña colocando una capa de salsa, luego las lascas de lasaña, luego otra capa de salsa, una capa de espinaca y una capa de queso mozzarella, repite los pasos hasta terminar con una capa de lascas de lasaña, salsa y queso mozzarella.
- 3 Hornea por 25 a 35 minutos a 350 grados y deja reposar por lo menos 25 minutos antes de servir.

1000
RECETAS
HECHAS CON
Protemás



HAZ CLIC PARA
VER LA RECETA



¿CÓMO HIDRATAR PROTEMÁS®?

PASO 1

Vierte un sobre de Protemás (120 g) en un recipiente.

PASO 2

Sazona con tus especias favoritas.

PASO 3

Agregar 1 1/2 taza de agua hirviendo.

PASO 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 TU SALUD ÓSEA

Ayuda a reducir el riesgo de osteoporosis.



REDUCE SÍNTOMAS

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



BENEFICIOS DE LA PASTA



Un plato de Pastas Roma® contiene ácido fólico, el cual es un micronutriente que contribuye al crecimiento de los tejidos y células.



Cada porción de pasta es fuente de hierro, tiamina, niacina, riboflavina y ácido fólico.



Las Pastas Roma® son ricas en carbohidratos y energía, siendo un alimento muy versátil y de fácil digestión.



 **/PastasRoma**

 **/PastasRoma**



 **/frijolesysalsitasdelmonte**

 **/delmonte_siemprecontigo**



WWW.RECETASPROTEMAS.COM

