



Disfruta una buena vida con este

RECETARIO DE, COMIDAS FRÍAS

para llevar a la oficina.



Introducción

Con el ritmo acelerado de la vida moderna, encontrar tiempo para disfrutar de una comida saludable y deliciosa durante la jornada laboral, puede ser un desafío. Sin embargo, es fundamental cuidar de nuestra alimentación, incluso en la oficina. En este recetario especial de comidas frías para llevar a la oficina, queremos ofrecerte **una colección de recetas prácticas y sabrosas, que te permitirán disfrutar un almuerzo nutritivo**, sin sacrificar tiempo ni sabor.

Así que prepárate para descubrir una variedad de platillos fáciles de preparar y perfectos para transportar; desde ensaladas frescas y coloridas, hasta pastas llenas de sabor. **Cada receta ha sido diseñada para ser equilibrada y satisfactoria**, asegurando que te sientas lleno de energía y listo para afrontar el resto del día.

¡Bienvenido a este recetario de comidas frías para llevar a la oficina, donde cada platillo es **una oportunidad para cuidar de ti mismo y disfrutar una buena vida, incluso en el entorno laboral!**



Con NESTLÉ® una buena vida se comparte.



PASTA FRÍA CON COL

Pasta fría con atún y col, preparada con Media Crema NESTLÉ® Reducida en Grasa*.



PORCIONES: 4



TIEMPO: 27 MIN.

Ingredientes:

- 2 Latas de atún en agua, escurridas (140 g c/u).
- 1 Lata de Media Crema NESTLÉ® Reducida en Grasa*.
- 1 Paquete de pasta tipo codito (200 g).
- 1/2 Taza de mayonesa light.
- 1 Cucharadita de sal con cebolla en polvo.
- 1 Manzana roja cortada en cubos.
- 1 Taza de zanahoria rallada.
- 1 Taza de col morada fileteada.

Preparación:

¡A cocinar!

1. En un tazón, mezcla el atún con la Media Crema NESTLÉ® Reducida en Grasa*, la pasta previamente cocida y escurrida, la mayonesa, la sal con cebolla, la manzana, la zanahoria y la col morada.
2. Refrigerera por 20 minutos.
3. Sirve con tostadas y comparte.

*Comparada contra Media Crema Nestlé® Regular.



Con NESTLÉ® una buena vida se comparte.



PORCIONES: 4



TIEMPO: 27 MIN.

Pasta fría con atún y col, preparada con Media Crema NESTLÉ® Reducida en Grasa*.

Ingredientes:

- 2 Latas de atún en agua, escurridas (140 g c/u).
- 1 Lata de Media Crema NESTLÉ® Reducida en Grasa*.
- 1 Paquete de pasta tipo codito (200 g).
- 1/2 Taza de mayonesa light.
- 1 Cucharadita de sal con cebolla en polvo.
- 1 Manzana roja cortada en cubos.
- 1 Taza de zanahoria rallada.
- 1 Taza de col morada fileteada.

Preparación:

¡A cocinar!

1. En un tazón, mezcla el atún con la Media Crema NESTLÉ® Reducida en Grasa*, la pasta previamente cocida y escurrida, la mayonesa, la sal con cebolla, la manzana, la zanahoria y la col morada.
2. Refrigerar por 20 minutos.
3. Sirve con tostadas y comparte.



Con NESTLÉ® una buena vida se comparte.



ENSALADA GRIEGA

¿Buscas una ensalada ligera? Prepara una deliciosa ensalada griega, acompañada con fusilli, queso panela y el toque de la Salsa Tipo Inglesa MAGGI®.



PORCIONES: 4



TIEMPO: 30 MIN.

Ingredientes:

- 1/4 Taza de aceite de oliva.
- 1 Cucharadita de orégano seco.
- 1 Taza de jitomates cherry cortados a la mitad.
- 1 Taza de pepino pelado, sin semillas y cortado en cubos.
- 1/2 Lata de aceitunas verdes.
- 200 g de queso panela cortado en cubos.
- 3 Cucharadas de Salsa Tipo Inglesa MAGGI®.
- 1 Paquete de pasta tipo fusilli.
- 1 l de agua.
- 1 Cucharadita de sal.
- 2 Tazas de espinacas lavadas, desinfectadas y picadas.
- 1/4 Pieza de cebolla morada fileteada.
- 1 Cucharadita de mostaza.
- 1/4 Cucharadita de sal con cebolla en polvo.

Preparación:

¡A cocinar!

1. Calienta el agua y agrega la cucharadita de sal; cuando comience a hervir, añade la pasta y mueve poco a poco. Escurre y reserva.
2. En una ensaladera, mezcla la pasta con las espinacas, el pepino, los jitomates cherry, el queso panela, la cebolla y las aceitunas verdes.
3. Para el aderezo, licua el aceite de oliva con la mostaza, la sal con cebolla en polvo, la Salsa Tipo Inglesa MAGGI® y el orégano. Baña la ensalada con el aderezo y comparte.



Con NESTLÉ® una buena vida se comparte.



PORCIONES: 8



TIEMPO: 55 MIN.

Cocina unas ricas tostadas de ensalada rusa, preparadas con Media Crema NESTLÉ® y compártelas con tu familia. Cocina con RECETAS NESTLÉ®.

Ingredientes:

- 1 Lata de Media Crema NESTLÉ®.
- 1/2 Taza de mayonesa.
- 1/2 Cucharadita de sal.
- 1/2 Taza de chícharos cocidos.
- 2 Zanahorias cocidas y cortadas en cubos pequeños.
- 2 Papas cocidas y cortadas en cubos pequeños.
- 1 Pechuga de pollo cocida y deshebrada.
- 8 Tostadas de maíz.
- 1 Lechuga romana desinfectada y fileteada.
- 2 Aguacates rebanados.
- 2 Ramitas de cilantro fresco, desinfectado y finamente picado, para decorar.

Preparación:

¡A cocinar!

1. Mezcla la Media Crema NESTLÉ® con la mayonesa, la sal, los chícharos, las zanahorias, las papas y el pollo, hasta integrar por completo; refrigera por 30 minutos.
2. Coloca un poco de la mezcla anterior sobre las tostadas.
3. Decora con lechuga, rebanadas de aguacate y cilantro. Comparte.



TOSTADAS DE ENSALADA RUSA



Con NESTLÉ® una buena vida se comparte.

ENSALADA DE ATÚN CON NOPAL

¿Buscas una receta fácil y saludable?
Prepara una ensalada de atún con nopal,
preparada con Jugo MAGGI®. Cocina con
inspiración con RECETAS NESTLÉ®.



PORCIONES: 4



TIEMPO: 22 MIN.

Ingredientes:

- 2 Tazas de nopales cocidos y cortados en tiras.
- 1 Cebolla fileteada.
- 3 Jitomates cortados en cubos.
- 10 Ramitas de cilantro fresco, desinfectado y picado.
- 1 Limón (jugo).
- 1 Bolsa de atún en salsa de 3 chiles (200 g).
- 3 Cucharadas de Jugo MAGGI®.
- 1 Paquete de tostadas de maíz.

Preparación:

¡A cocinar!

1. En un tazón, mezcla los nopales con la cebolla, el jitomate, el cilantro, el limón, el atún en salsa de 3 chiles y el Jugo MAGGI®. Refrigerera por 10 minutos.
2. Coloca en cada tostada un poco de la ensalada de nopal.
3. Comparte.



Con NESTLÉ® una buena vida se comparte.



PORCIONES: 4



TIEMPO: 15 MIN.

Prepara de manera fácil y saludable esta fresca ensalada de quinoa, para los pequeños del hogar. ¡Les encantará!

Ingredientes:

- 1 1/2 Tazas de quinoa cocida.
- 1 Taza de jitomates cherry cortados a la mitad.
- 1 Pepino cortado en cubos.
- 1/4 Taza de perejil desinfectado y finamente picado.
- 12 Hojas de menta desinfectadas y finamente picadas.
- 1 Limón (jugo).
- 2 Cucharadas de Salsa de Soya MAGGI®.
- 1/2 Taza de arándanos.
- 1/4 Taza de pistaches picados.

Preparación:

¡A cocinar!

1. En una ensaladera, agrega la quinoa, los jitomates, el pepino, el perejil, la menta, el jugo de limón, la Salsa de Soya MAGGI®, los arándanos y los pistaches.
2. Mezcla hasta integrar todos los ingredientes.
3. Comparte.

ENSALADA FRESCA DE QUINOA



Con NESTLÉ® una buena vida se comparte.

Una alimentación saludable incluye alimentos de todos los grupos, para obtener distintos nutrimentos que ayudan a que nuestro cuerpo funcione de manera adecuada.

Conoce los grupos de alimentos.

Cada individuo tiene diferentes necesidades nutrimentales, dependiendo del sexo, edad, estatura y estilo de vida. Pero conociendo los grupos de alimentos y cumpliendo las siguientes características, podemos lograr una dieta correcta:

- **ADECUADA:**
Adáptala a ti, a tus gustos y a tu estilo de vida.
- **EQUILIBRADA:**
Balancea la cantidad de proteínas, grasas y carbohidratos.
- **COMPLETA:**
Incluye alimentos de cada grupo (verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal).
- **VARIADA:**
Elige diferentes alimentos de cada grupo.
- **SUFICIENTE:**
Debe cubrir tus necesidades de energía.
- **INOCUA:**
Que su consumo no implique un riesgo para tu salud.

El plato del bien comer es una guía gráfica, que nos permite conocer los grupos de alimentos y la representación de cómo se debería de ver nuestro plato en las tres comidas principales.



Cereales

Este grupo contiene alimentos que debemos consumir con moderación, como el maíz, trigo, avena, arroz, quinoa, pan, cereales para el desayuno, papa, elote, etc. Estos son nuestra principal fuente de energía, ya que nos aportan carbohidratos.

Verduras y frutas:

Este grupo se compone de alimentos que podemos consumir de manera muy frecuente. Nos aportan principalmente agua, fibra, vitaminas y minerales, además de carbohidratos, por parte de las frutas.

Leguminosas y alimentos de origen animal:

Aquí se encuentran las lentejas, frijoles, habas, pollo, res, pescado, leche, queso y demás lácteos. Se deben consumir en menor cantidad, pero no dejan de ser importantes, pues nos aportan proteína.

Si combinamos un cereal más una leguminosa, formaremos una proteína de alto valor biológico, esto significa que nuestro cuerpo la va a aprovechar mejor. Asemjándose a una proteína de origen animal.



CON NESTLÉ®
UNA BUENA VIDA
SE COMPARTE