

OG **X** FENIX™



ORGANO

RECETAS
de comidas



TORTILLA OGX

2 Huevos
1 cda. Queso parmesano rallado
1 cdita. Aceite de coco
1 cda. Cebolla picada
1/4 taza Champiñones frescos
1/2 taza Espinacas
Sal y pimienta

1. Casca 2 huevos en un cuenco pequeño. Bátelos suavemente con un tenedor hasta que estén bien revueltos. Añade 1 cucharada de queso parmesano rallado y sal y pimienta al gusto. Deja reposar.
2. Calienta 1 cucharadita de aceite de coco en una sartén antiadherente a fuego medio; cocina 1/4 taza de champiñones frescos y 1 cucharadita de cebolla picada hasta que estén tiernos, de 4 a 5 minutos.
3. Añade 1/2 taza de espinacas; cocina hasta que la espinaca quede blanda, de 3 a 4 minutos.
4. Vierte el huevo batido; gira la sartén para distribuir equitativamente la mezcla. Cocina hasta que el huevo esté medio hecho y dóblalo por la mitad, a continuación deja que el huevo acabe de hacerse, de 5 a 10 minutos.
5. Saca la tortilla de la sartén y sívela en un plato.

ENSALADA VERDE DE POLLO

Lechuga de hoja verde, al gusto

1 Tomate pequeño

2 cda. Queso feta o de cabra

1 cda. Aceite de oliva

1 Lima o limón

1 cda. Semillas de girasol o calabaza

1 Pechuga de pollo a la plancha

3 rodajas Aguacate

Sal y pimienta

1. Pon en un cuenco dos manojos de hojas verdes según tu gusto (lechuga, espinacas, etc.)
2. Añade 1 tomate pequeño cortado en trozos.
3. Añade 2 cucharadas de queso feta o de cabra.
4. Añade 1 pechuga de pollo a la plancha cortada.
5. Añade 1 cucharada de semillas de girasol o calabaza.
6. Añade 3 rodajas de aguacate.
7. Echa 1 cucharada de aceite de oliva y el jugo de media lima o limón.
8. Añade sal y pimienta al gusto.
9. Mezcla bien y sirve.



SALMÓN AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN

2 Filetes de salmón
3 ramitas Romero
1 Limón
Aceite de oliva
Sal y pimienta

1. Precalienta el horno a 200 °C (400 °F).
2. Corta medio limón a rodajas y colócalas formando una capa sobre una bandeja para hornear. Añade 2 ramitas de romero y coloca encima los filetes de salmón. Añade sal y pimienta al gusto. Coloca encima las demás ramitas de romero y las rodajas de limón que han sobrado. Rocía con aceite de oliva.
3. Cuece en el horno precalentado durante 20 minutos hasta que el pescado pueda desmenuzarse fácilmente con un tenedor.





POLLO CAPRESE BALSÁMICO A LA PLANCHA

Para 4 personas

- 1/2 taza Aceite de oliva
- 1/4 taza Vinagre balsámico
- 1 Diente de ajo
- 1 1/2 cda. Miel
- 1 cda. Mostaza de Dijon
- 4 Pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 4 rodajas Queso mozzarella
- 4 rodajas Tomate
- Albahaca fresca

1. Mezcla 1/2 taza de aceite de oliva, 1/4 taza de vinagre balsámico, 1 diente de ajo picado, 1 1/2 cucharada de miel y 1 cucharada de mostaza de Dijon y echa la mezcla por encima de 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel. Deja las pechugas en adobo en la nevera al menos durante 2 horas.
2. Calienta la plancha a fuego medio. Fríe las pechugas de pollo durante 4 minutos por un lado. Da la vuelta a las pechugas y añade dos rodajas de queso mozzarella y pon dos rodajas de tomate por encima. Fríe durante 4 minutos más hasta que estén totalmente hechas.
3. Retira el pollo de la plancha una vez hayas acabado de freírlo. Añade albahaca fresca y rocía cada pechuga con el glaseado balsámico.
4. Sírvelo y...¡a disfrutar!