



# 7 Recetas sin Mariscos

para la Cuaresma



SINCE 1838  
Knorr



# INTRODUCCIÓN

La Cuaresma es la temporada perfecta para descubrir nuevas maneras de comer delicioso y saludable, sin carne e incluso sin mariscos. Con estas recetas de Knorr® verás lo fácil que es hacer pequeños cambios en tus comidas cotidianas para transformarlas en más nutritivas e igual de sabrosas.

Encontrarás las siguientes recetas **sin mariscos**:

**Hamburguesa de portobello**

03

**Chile relleno de queso**

06

**Canelones de espinaca**

08

**Aguachile de champiñones**

11

**Quesadillas de quelites**

13

**Frittata de verduras**

15

**Carnitas de atún saludables**

17



# Hamburguesa

de portobello

## INGREDIENTES

### PARA LAS HAMBURGUESAS

- 4 Hongos portobello, limpios
- 3 Cdas de aceite de oliva
- 2 Dientes de ajo, picados
- 1 Manojito de albahaca, picada
- ¼ Tz de vinagre balsámico
- 1 Cdita de cebolla en polvo
- 1 Cdita de orégano seco
- ½ Cdita de pimienta negra
- 1 Cdita de Caldo De Vegetales Knorr® 100% Natural En Polvo
- 4 Panes de hamburguesa
- 1 Jitomate bola en rebanadas
- 1 Manojito grande de espinacas baby
- 400 Grs de queso panela en rebanadas

### PARA EL PESTO DE AGUACATE

- 2 Aguacates
- ½ Tz de semillas de calabaza
- 1 Manojito de albahaca fresca
- 3 Dientes de ajo
- 3 Cdas de queso parmesano rallado
- 2 Cdas de jugo de limón
- ½ Cdita de pimienta negra
- 1 Cdita de Caldo De Vegetales Knorr® 100% Natural En Polvo
- ½ Tz de aceite de oliva



# PROCEDIMIENTO

## PARA EL PESTO DE AGUACATE

- 1 Muele todos los ingredientes en la licuadora hasta que se forme una pasta cremosa. Deja reposar en refrigeración hasta el momento de servir.

## PARA LAS HAMBURGUESAS

- 1 Calienta el aceite en una sartén, agrega los hongos y tapa. Déjalos cocinar durante seis minutos a fuego bajo por cada lado (deben quedar bien cocidos pero firmes). Retíralos y apártalos.
- 2 Vuelve a calentar la sartén a fuego medio y acitrona el ajo picado durante un par de minutos; después baja el fuego y añade la albahaca picada, el vinagre balsámico, la cebolla en polvo, el orégano, la pimienta y el Caldo De Vegetales Knorr® 100% Natural En Polvo. Deja que se cocine durante tres minutos o hasta que la mezcla se reduzca un poco y tome una textura espesa.
- 3 Apaga el fuego. Revuelca los hongos portobello dentro de la reducción de vinagre balsámico. Asegúrate de que queden bien cubiertos por todos lados.
- 4 Prepara las hamburguesas: unta pesto de aguacate sobre el pan, luego coloca un manojito de espinacas frescas, un poco de jitomate fresco y queso panela.
- 5 ¡Listo! Disfruta.



4



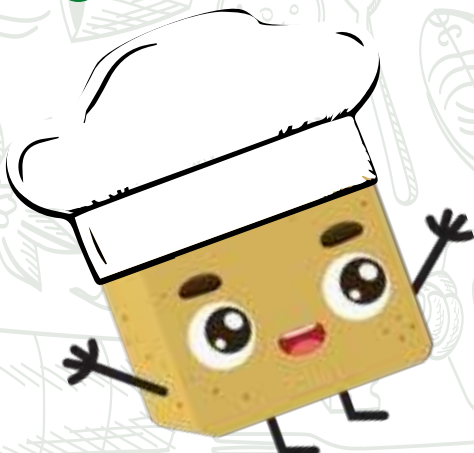
27 min



Fácil



¡No laves los hongos!  
Sólo quítales la tierra con un trapito.



# Hamburguesa

de portobello



# Chile relleno

de queso

## INGREDIENTES



- 4 Chiles poblano, sin piel, desvenados y limpios
- 4 Claras de huevo
- 4 Yemas de huevo
- 100 Grs de Fécula de Maíz Maízena®
- 100 Ml de aceite vegetal
- 400 Grs de queso Oaxaca
- 2 L de Caldillo Líquido de Tomate Rojo Knorr®

## PROCEDIMIENTO

- 1 Con mucho cuidado, abre los chiles de manera vertical cuidando que no se deshagan ni se rompan.
- 2 Rellénalos con un poco de queso Oaxaca y ciérralos. Puedes ponerles un palillo para evitar que se abran.
- 3 Bate las claras de huevo durante 5-7 minutos hasta que alcancen punto de turrón (esponjadas, como una espuma casi sólida). Agrega las yemas y con ayuda de una espátula, intégralas a las claras batidas de manera envolvente y con mucho cuidado para conservar el aire de las claras batidas.
- 4 Cubre cada chile relleno con un poco de Fécula De Maíz Maizena®. Luego pasa cada chile por la mezcla de huevo batido, procurando que quede bien cubierto.
- 5 Calienta el aceite en una olla pequeña. Cuando esté bien caliente, fríe los chiles uno por uno por ambos lados. Retíralos cuando estén levemente dorados y déjalos reposar durante 3 minutos sobre una toalla de papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
- 6 Calienta el Caldillo De Tomate Rojo Knorr®. Sirve un chile en cada plato y báñalo con el caldillo. ¡Listo! Acompaña con arroz a la mexicana y disfruta.



Sirve el caldillo en el último minuto para evitar que los chiles se remojen demasiado.



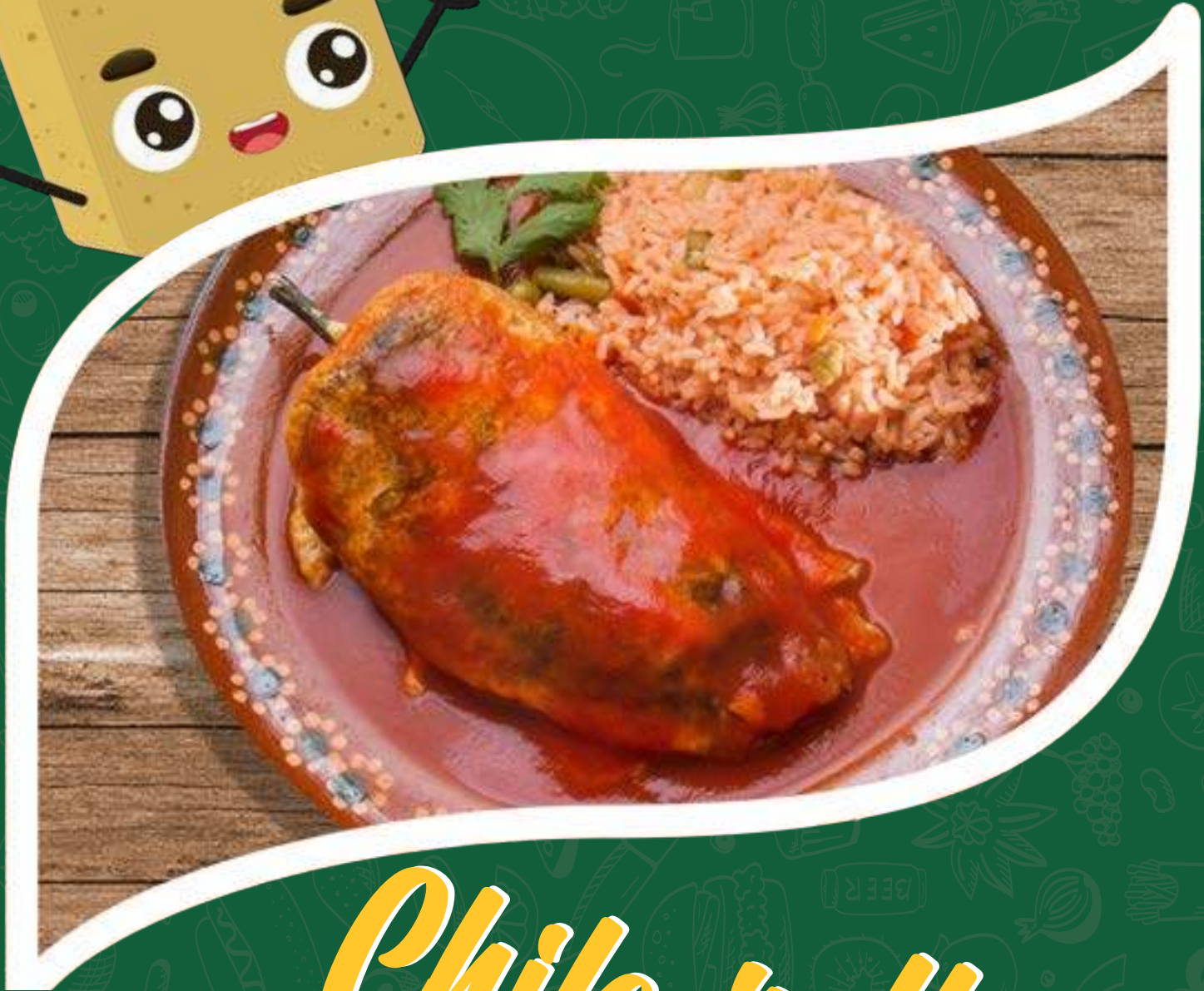
4



45 min



Medio



# Chile relleno

de queso



# Canelones

## de espinaca

### INGREDIENTES

#### PARA EL RELLENO

- 1 Cdita de aceite de oliva
- 1/2 Tz de cebolla picada
- 4 Tzas de espinaca fresca, troceada
- 1 Cdita de Caldo De Vegetales Knorr® En Polvo
- 1 Tz de queso ricotta
- 1/4 Tz de nuez picada



#### PARA LOS CANELONES

- 250 Grs de pasta de canelones precocidos
- 50 Grs de queso parmesano rallado

#### PARA LA SALSA

- 1 Cdita de aceite de oliva
- 1/4 Tz de cebolla, picada finamente
- 1 Diente de ajo, picado finamente
- 500 Grs de jitomate cocido y en cubitos
- 1 Cdita de Knorr® Tomate En Polvo
- 1 Cdita de pimienta



Acompaña estos canelones de espinaca con una ensalada fresca.



# PROCEDIMIENTO

## PARA EL RELLENO

- 1 Calienta el aceite y sofríe la cebolla durante 3 minutos.
- 2 Agrega las espinacas, sazona con Caldo De Vegetales Knorr® En Polvo y cocina durante 3 minutos más.
- 3 Cuando las hojas de espinaca estén suaves, retira la sartén del fuego e integre el queso ricotta y la nuez troceada. Mezcla y deja reposar mientras haces la salsa.



## PARA LA SALSA

- 1 Calienta el aceite y sofríe cebolla y ajo durante unos minutos.
- 2 Añade el jitomate, tapa la sartén y deja cocinar durante 30 minutos a fuego bajo.
- 3 Sazona con Knorr® Tomate En Polvo y pimienta.



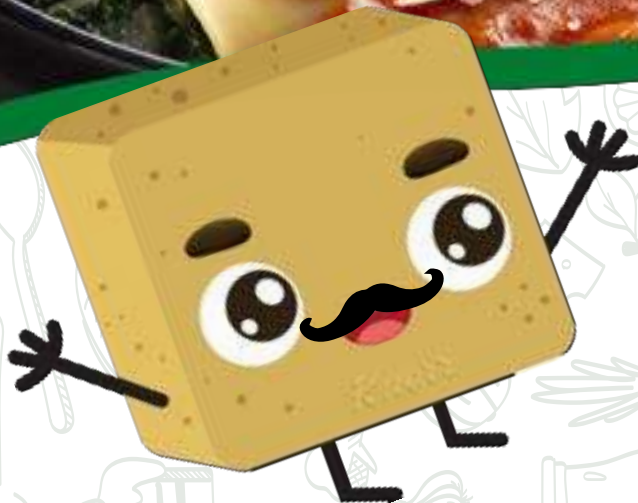
## PARA LOS CANELONES

- 1 Rellena los canelones con la mezcla de espinaca y coloca en un refractario para horno.
- 2 Baña con la salsa de jitomate.
- 3 Esparce el queso rallado encima y tapa con papel aluminio.
- 4 Hornea durante 20 minutos a 180°C.
- 5 Retira el aluminio y hornea durante 7 minutos más para que el queso gratine y se dore.
- 6 ¡Listo! Sirve inmediatamente y disfruta.



# Canelones

de espinaca



# Aguachile de champiñones

## INGREDIENTES



- 4 Tomates verdes, en trozos
- 3 Chiles serrano, en trozos
- ½ Manojos de cilantro fresco y limpio
- ¾ Tz de jugo de limón
- 1 Cda de Caldo De Vegetales Knorr® En Polvo
- ½ Cebolla morada, fileteada
- 400 Grs de champiñones limpios y fileteados
- 1 Tz de garbanzos cocidos
- 1 Tz de chícharos cocidos

## PROCEDIMIENTO

- 1 Licúa los tomates junto con los chiles, el cilantro, el jugo de limón y el Caldo De Vegetales Knorr® En Polvo.
- 2 Mezcla la cebolla, los champiñones, los garbanzos y los chícharos.
- 3 Incorpora lo que licuaste y mezcla bien.
- 4 Tapa y deja que repose en refrigeración durante al menos una hora.
- 5 ¡Listo! Sirve con tostadas o galletitas saladas.



Puedes agregar los vegetales que se te antojen, como jitomate, pepino, pimienta o aguacate.



4



35 min



Fácil



# *Aguachile de champiñones*

# Quesadillas de quelites

## INGREDIENTES

### PARA LOS QUELITES

- 1 Cda de aceite de oliva
- ½ Cebolla, fileteada
- 2 Dientes de ajo, picados
- 400 Grs de quelites
- 1 Ramita de epazote
- 1 Cda de Caldo De Vegetales Knorr® En Polvo

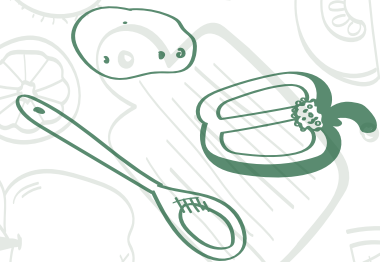


### PARA LA SALSA

- 1 Cda de aceite vegetal
- ¼ Cebolla, picada
- 2 Jitomates en cubitos
- 1 Cda de Caldo De Vegetales Knorr® En Polvo

### PARA LAS QUESADILLAS

- 8 Tortillas de maíz
- 2 Chiles poblano, sin piel, limpios, desvenados y en rajas
- 8 Cditas de requesón



Puedes usar los quelites que quieras: berros, chaya, huazontle, quintoniles, verdolagas, etc.



4

13



35 min



Fácil



# PROCEDIMIENTO

## PARA LOS QUELITES

- 1 Calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo durante 3 minutos.
- 2 Incorpora los quelites y el epazote y sazona con Caldo De Vegetales Knorr® En Polvo. Cocina durante 5 minutos más. Reserva.



## PARA LA SALSA

- 1 Calienta el aceite y acitróna la cebolla durante 3 minutos.
- 2 Agrega el jitomate, sazona con Caldo De Vegetales Knorr® En Polvo y cocina durante 7 minutos más hasta que tengas una salsa rústica un poco espesa.

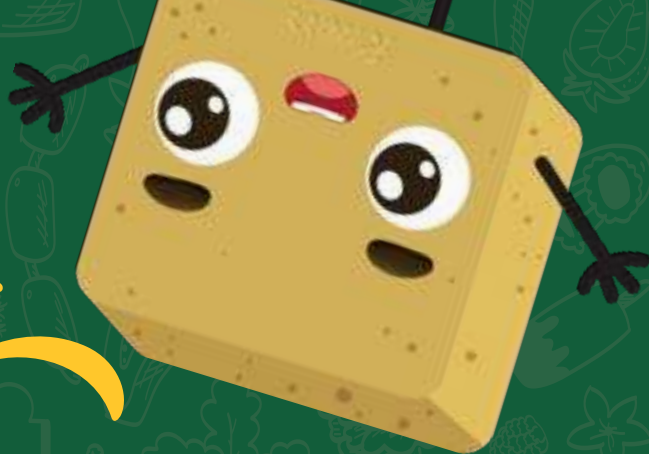
## PARA LAS QUESADILLAS

- 1 Calienta las tortillas, rellénalas con quelites, un par de rajas de chile poblano y un poquito de requesón.
- 2 Sirve dos quesadillas por porción y acompaña con la salsa de jitomate. ¡Listo! Disfruta.



**Quesadillas**  
de quelites

# Frittata de verduras



## INGREDIENTES

### PARA LOS VEGETALES

- 1 Cda de mantequilla
- 1 Pimiento morrón rojo, en cubos
- 1 Pimiento morrón verde, en cubos
- 2 Cebollitas de cambray, rebanadas
- 2 Tzs de champiñones, en cuartos
- 1 Tz de brócoli cocido y picado grueso
- 1 Cda de Caldo De Vegetales Knorr® En Polvo

### PARA LA FRITTATA

- 1 Cda de mantequilla
- 3 Cdas de pan molido
- 4 Huevos
- ½ Tz de crema
- 2 Pizca de pimienta

## PROCEDIMIENTO



### PARA LOS VEGETALES

- 1 Calienta la mantequilla en una sartén y saltea los pimientos y las cebollas durante 5 minutos.
- 2 Incorpora los champiñones y el brócoli y sazona con Caldo De Vegetales Knorr® En Polvo.

### PARA LA FRITTATA

- 1 Engrasa un molde redondo con la mantequilla y espolvorea alrededor el pan molido.
- 2 En un tazón bate los huevos junto con la crema y la pimienta.
- 3 Integra los vegetales salteados.
- 4 Vierte la mezcla en el molde y tapa con papel aluminio.
- 5 Hornea durante 25 minutos a 180°C.
- 6 ¡Listo! Sirve y acompaña con ensalada fresca.



Para hacer más completa esta receta, agrega cubitos de pollo.



4



65 min



Fácil



# Quittata)

de verduras



# Carnitas de atún saludables

## INGREDIENTES



- 1 Kg de atún fresco en trozos
- 1 Cda de ajo en polvo
- 2 Cda de orégano seco
- 1 Cda de Caldo De Camarón Knorr® En Polvo
- ¼ Tz de Fécula de Maíz Regular Maizena®
- 1 Aceite de oliva en spray
- 3 Tzs de espinacas baby frescas
- 1 Ramita de perejil fresco
- 2 Cda de vinagre de manzana
- 1 Cda de aceite de oliva
- ½ Cda de Caldo De Vegetales Knorr® En Polvo
- 8 Tortillas de maíz

## PROCEDIMIENTO

- 1 Seca muy bien el atún fresco con una toalla absorbente.
- 2 Mezcla los cubos de atún con el ajo en polvo, el orégano seco y el Caldo De Camarón Knorr® En Polvo.
- 3 Revuelca los cubos de atún Fécula de Maíz Regular Maizena®.
- 4 Rocía con un poco de aceite de oliva el recipiente de la freidora de aire. Coloca dentro los cubos de atún de forma que no se empalmen (esto es muy importante para que se cocinen bien) y rocía más aceite sobre el atún.
- 5 Cocina a 200°C durante cinco minutos en la freidora de aire. Después, dale la vuelta a los cubos y cocina durante cinco minutos más. Haz lo mismo con cada lado de los cubos. En total, la cocción será de 20 minutos (cinco por cada lado).
- 6 Para servir: en un tazón mezcla las espinacas, las hojas del perejil, el vinagre, el aceite de oliva y el Caldo De Vegetales Knorr® 100% Natural En Polvo.
- 7 Sirve las carnitas en taquitos con la ensalada encima y acompaña con guacamole.

# Carnitas de atún

## saludables



6



30 min



Fácil



Para que la cocción quede bien, procura que los cubos de atún sean del mismo tamaño.



COME MÁS VERDURAS