2021 Nº 126

CHEF OROPEZA

CHEF OROPEZA
Nº 126 JUNIO

Recetas
con-sentido

JUNIO

ENSALADAS
PRÁCTICAS Y SALUDABLES

RECETAS
MAR SUSTENTABLE

COCINA
SIN DESPERDICIO

LAS IDEALES
PARA CELEBRAR A PAPÁ

REVISTA CHEF OROPEZA

Visita mi sitio **www.cheforopeza.com.mx** o sígueme en @chef_oropeza /cheforopeza chef_oropeza Chef Oropeza

Tapas de primavera con semillas de girasol

Rendimiento:
4 porciones

Tiempo de preparación:
20 minutos

Porción recomendada:
2 tapas

Ingredientes

- ¼ de melón
- ¼ de melón verde
- ½ taza de queso parmesano
- 8 galletas de arroz
- ¼ de taza de semillas de girasol, tostadas
- 2 cucharadas de vinagre de jerez
- 2 cucharadas de brotes
- Una pizca de pimienta negra, recién molida

94 Energía (Kcal)	**56** Calcio (mg)
3.5 Proteínas (g)	**94** Sodio (mg)
3.2 Lípidos (g)	**0.4** Hierro (mg)
3 Colesterol (mg)	**1** G. Saturadas (g)
14 HC (g)	**0.7** G. Monoinsat. (g)
1.1 Fibra (g)	**1** G. Poliinsat. (Kcal)

C

Escanea esta receta

Preparación

Saca los listones usando un pelador sobre la pulpa de los melones. Haz lo mismo con el queso parmesano para obtener láminas delgadas. Sobre una galleta de arroz coloca unos listones de melón naranja y verde y láminas de queso parmesano. Espolvorea con semillas de girasol y rocía con un poco de vinagre. Decora con brotes de betabel y pimienta negra recién molida.

semillas de GIRASOL USA

Receta elaborada por el Chef Oropeza
para la Asociación Americana de Girasol



Smoothie de semillas de girasol y fresas

Rendimiento:
2 porciones

Tiempo de preparación:
5 minutos

Porción recomendada:
1 taza

Ingredientes

- 1½ cucharadas de semillas de girasol
- 1 ¼ de tazas de fresas, lavadas, desinfectadas y congeladas
- ¼ de taza de leche de coco
- 1 cucharadita de miel maple
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Preparación

Muele todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa. Decora con semillas tostadas, comparte y disfruta.

151 Energía (Kcal)	**35** Calcio (mg)
2 Proteínas (g)	**5** Sodio (mg)
7.2 Lípidos (g)	**1** Hierro (mg)
0 Colesterol (mg)	**2.1** G. Saturadas (g)
17 HC (g)	**1** G. Monoinsat. (g)
5 Fibra (g)	**4** G. Poliinsat. (Kcal)

V



Receta elaborada por el Chef Oropeza
para la Asociación Americana de Girasol

Smoothie morado de semillas de girasol y vainilla

Rendimiento:
1 porción

Tiempo de preparación:
5 minutos

Porción recomendada:
1 taza

Ingredientes

- ½ taza de moras azules, congeladas
- 1 plátano, en rodajas y congelado
- ½ taza de leche de coco
- ¼ de taza de semillas de girasol
- 1 cucharadita de vainilla

Preparación

Combina todos los ingredientes en tu licuadora y procesa hasta que se integren y tengan una textura cremosa. Disfruta.

145 Energía (Kcal)	**23** Calcio (mg)
3 Proteínas (g)	**2** Sodio (mg)
10 Lípidos (g)	**3** Hierro (mg)
0 Colesterol (mg)	**1** G. Saturadas (g)
15 HC (g)	**2** G. Monoinsat. (g)
4 Fibra (g)	**7** G. Poliinsat. (Kcal)



Receta elaborada por el Chef Oropeza
para la Asociación Americana de Girasol

Milanesas sin gluten de semillas de girasol

Rendimiento:
4 porciones

Tiempo de preparación:
30 minutos

Porción recomendada:
1 milanesa (140 g) + ½ taza de papas

490 Energía (Kcal)	**222** Calcio (mg)
41 Proteínas (g)	**128** Sodio (mg)
27 Lípidos (g)	**12** Hierro (mg)
156 Colesterol (mg)	**4** G. Saturadas (g)
20 HC (g)	**7.2** G. Monoinsat. (g)
3.6 Fibra (g)	**12** G. Poliinsat. (Kcal)

C

Escanea esta receta

Ingredientes

- 1 taza de semillas de girasol
- 2 cucharadas de avena
- 2 cucharadas de ajonjolí
- 1 cucharadita de romero seco
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 1 huevo batido con una cucharada de agua
- 1 taza de harina de avena
- 4 milanesas de res
- 2 papas, cortadas en bastones
- ¼ de taza de aceite, para freír

Preparación

Combina semillas de girasol, avena, ajonjolí, romero, ajo, sal y pimienta en tu procesador o licuadora. Muele a pulsos hasta obtener consistencia arenosa.

Es importante que muelas a pulsos y no dejes corriendo el procesador por mucho tiempo ya que se te puede volver mantequilla. Extiende el empanizador de semillas de girasol en un plato, huevo en otro y harina en el último. Aumenta el sabor de la carne con sal y pimienta y pasa las milanesas por harina, huevo y empanizador de semillas.

Sacude el exceso de cada uno antes de pasar al siguiente. Calienta el aceite en un sartén y fríe las milanesas por 3 minutos de cada lado o hasta que estén doradas.

Aprovecha el aceite caliente y fríe las papas para servir. Espolvorea las papas aún calientes con sal y pimienta. Sirve cada milanesa con un poco de papas, comparte y disfruta.

semillas de GIRASOL USA

Receta elaborada por el Chef Oropeza
para la Asociación Americana de Girasol



Helado de cereza con semillas de girasol

Rendimiento:
3 tazas aprox.

Tiempo de preparación:
20 minutos + tiempo de congelado

Porción recomendada:
½ taza

Ingredientes

- 1 tazas de crema para batir, enfriada por una noche
- ½ taza de leche condensada
- ¼ de taza de almíbar de cerezas maraschino
- ¼ de taza de cerezas
- ½ taza de semillas de girasol tostadas
- ¼ de taza de trozos de chocolate amargo

512 Energía (Kcal)	**271** Calcio (mg)
8 Proteínas (g)	**133** Sodio (mg)
22 Lípidos (g)	**0** Hierro (mg)
40 Colesterol (mg)	**14** G. Saturadas (g)
66 HC (g)	**0** G.Monoinsat. (g)
0.3 Fibra (g)	**0** G. Poliinsat. (Kcal)

Preparación

Coloca la crema para batir bien fría en un tazón y bate hasta obtener picos firmes; esto quiere decir que la crema mantiene su forma, puedes hasta voltear el tazón sin que se mueva.
Mezcla en otro tazón leche condensada con el almíbar de las cerezas e integra a la crema batida.
Añade a tu mezcla de helado, cerezas, semillas de girasol y trozos de chocolate e incorpora.
Pasa a un refractario o contenedor con tapa y congela por una noche. Sirve en tazones y decora con semillas de girasol. Comparte y disfruta.

Escanea esta receta



semillas de GIRASOL USA

Receta elaborada por el Chef Oropeza
para la Asociación Americana de Girasol

Dulces de chocolate y mantequilla de semillas de girasol

Rendimiento:
12 porciones aprox.

Tiempo de preparación:
30 minutos

Porción recomendada:
2 dulces

209 Energía (Kcal)	**16** Calcio (mg)
3.7 Proteínas (g)	**25** Sodio (mg)
18 Lípidos (g)	**1.2** Hierro (mg)
0 Colesterol (mg)	**8.8** G. Saturadas (g)
11 H.C (g)	**4** G. Monoinsat. (g)
2.3 Fibra (g)	**3.6** G. Poliinsat. (Kcal)

V

Ingredientes

Para la base
- 2 tazas de semillas de girasol, tostadas
- Una pizca de sal

Para la parte de chocolate
- ¼ de taza de la base
- 2 cucharadas de aceite de coco, derretido
- 3 cucharadas de cocoa en polvo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de miel

Para la parte mantequilla de semillas
- ¼ de taza de la base
- 2 cucharadas de aceite de coco, derretido
- 1 cucharadita de miel de tu preferencia
- ½ cucharada de extracto de vainilla

Preparación

Para la base

Llena una charola para muffins chicos con capacillos y reserva.
Coloca las semillas de girasol con una pizca de sal en un procesador y muele a pulsos hasta obtener una consistencia cremosa e integrada. Esta es tu mantequilla de semillas de girasol.

Para la parte de chocolate

Combina ¼ de taza de mantequilla de semillas de girasol con el resto de los ingredientes hasta integrar por completo y tener una mezcla sin tropiezos. Llena los capacillos hasta la mitad con esta mezcla y mete a tu congelador por 15 minutos o hasta que se solidifique ligeramente.

Para la parte mantequilla de semillas

Combina ¼ de taza de mantequilla de semillas de girasol con el resto de los ingredientes hasta integrar por completo y tener una mezcla sin tropiezos. Vierte esta mezcla sobre la base de chocolate y lleva de nuevo a tu congelador por otros 15 minutos. Desmolda, decora con semillas de girasol, comparte y disfruta.



Receta elaborada por el Chef Oropeza
para la Asociación Americana de Girasol

Semillas de Girasol

#elcrunchsaludable

Para quemar las calorías de una porción de Semillas de Girasol sin cáscara **(21g - 119 Kcal)** necesitas aproximadamente:

19 min | 12 min | 9 min

#USAlamejorcalidad



Conoce nuestras recetas

¡La Reina de la Vitamina E!

Comparativo Girasol VS Nueces por porción de 28g

	Selenio	Hierro	Folato	Vitamina E	Zinc
Girasol	**16,87 µg**	**1,92 µg**	**64,48 µg**	**11,34 µg**	**1,43 µg**
Ajonjolí	1,62 µg	4,12 µg	**27,41 µg**	,64 µg	**2,20 µg**
Almendras	2,24 µg	1,22 µg	8,22 µg	7,42 µg	,95 µg
Avellanas	1,13 µg	1,33 µg	32,04 µg	4,31 µg	,70 µg
Nuez	1,70 µg	,72 µg	6,24 µg	1,04 µg	1,28 µg

fuente: http://nutritiondata.self.com

La **Vitamina E** es uno de los antioxidantes más poderosos disponibles en los alimentos, te ayuda a prevenir enfermedades coronarias, inflamatorias, oculares y reducir el riesgo de algunas enfermedades como el cáncer. Además te ayuda a combatir el envejecimiento.

USA Sunflower ASSOCIATION

Para más información visita:
www.girasol-usa.com