

RECETARIO

*¡Vamos
de paseo*

con

Richly®!





Wraps

de lechuga con hongos

INGREDIENTES

1 taza de hongos Richly,
escurridos y picados
1 zanahoria rallada
1 chile dulce picado
1/2 cebolla morada picada
2 dientes de ajo picados
2 cucharadas de salsa
de soya Richly
1 cucharadita de aceite
1 cucharadita de jengibre
fresco rallado (opcional para
un toque de frescura)
Hojas de lechuga grandes
(pueden ser lechuga romana
o tipo iceberg)
Semillas de sésamo
(opcional, para decorar)
Sal con pimienta de Salty Earth

PREPARACIÓN

Calentar el aceite de oliva en una
sartén a fuego medio.

Agregar la cebolla y el ajo, y
sofríe hasta que estén tiernos y
fragantes.

Agregar los hongos, la zanahoria
rallada, y el chile dulce. Cocinar
por unos 5 minutos o hasta que
las verduras estén tiernas pero
aún crujientes.

Incorporar la salsa de soya baja en
sodio y el jengibre rallado (si se
está usando). Mezclar bien y
cocina por otros 2-3 minutos para
que los sabores se integren.

Rectificar la sazón con sal
y pimienta al gusto.

Lavar y secar las hojas de lechuga.
Colocar una porción del relleno
de hongos y verduras en cada
hoja de lechuga.

Enrollar las hojas para formar los
wraps.



Ensalada

de espárragos y palmito

INGREDIENTES

1 envase de espárragos Richly
1 lata de 400 gramos de palmito Richly
1 taza de tomates tipo cherry
½ taza de aceite (oliva o girasol)
2 cucharadas de vinagre (balsámico o de manzana)
2 cucharadas de vinagre Richly
2 cucharaditas de miel de abeja
1 ajo picado
2 cucharadas de tomillo fresco o 1 de tomillo seco
Opcional pero recomendado: ½ taza de albahaca
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar mínimo 30 minutos. Servir sobre mezcla de lechugas y si gusta acompañar con queso fresco.

Tip!

Dejar marinando los vegetales la noche anterior.



Richly®

Tortitas

de vegetales con salsa de soya

INGREDIENTES

PARA LA SALSA

1/4 de taza de salsa de soya
Richly
1/4 de taza de jugo de limón
1/4 de taza de agua
2 cucharadas de azúcar
1 cucharada de jalapeño Richly
1 diente de ajo
Opcional: 1/4 de taza de salsa de
pescado

PARA LAS TORTITAS

1 lata mediana de vegetales
mixtos Richly
Un trozo de jengibre
media cebolla pequeña
1/4 de taza (o más) de puré de
papa Richly
1 cucharada de culantro picado
2 huevos
1/2 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

Para la salsa mezclar todos los
ingredientes y colocar en un
recipiente.

Para las tortas, mezclar los
vegetales con jengibre rallado,
cebolla rallada y mezclar con el
resto de los ingredientes. Formar
las tortas y freír.

Opcional:

triturar los vegetales
Servir con la salsa.



Hummus

clásico

INGREDIENTES

1 lata de garbanzos Richly,
escurridos
1/4 taza de yogurt natural
2 cucharadas de jugo de limón
fresco
1 diente de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva
1/2 cucharadita de comino en
polvo
1 cucharadita de sal
4 cucharadas de agua

PREPARACIÓN

En una licuadora o procesador de
alimentos, colocar los garbanzos
drenados, el yogurt, el jugo de
limón y el agua, el diente de ajo,
el comino y la sal.
Procesar todo hasta que la mezcla
se vea homogénea.
Agregar en un chorrito el aceite
de oliva.
Colocar el hummus en un tazón y
rociar un poco de aceite de oliva
por encima.



Tortilla

española

INGREDIENTES

8 papas
9 huevos
1 cebolla mediana en rodajas
1 lata de hongos Richly de 184
gramos, escurrida
1 cucharada de salsa tipo inglesa
Richly
Aceite

PREPARACIÓN

Rebanar las papas y colocar en una bandeja engrasada. Hornear a 375 F hasta que estén suaves, no es necesario que queden crujientes.

En un sartén dorar la cebolla hasta que esté transparente. Agregar los hongos y la salsa tipo inglesa.

En un recipiente grande mezclar los huevos con sal y pimienta. Agregar la cebolla y las papas. Mezclar bien.

Colocar en el sartén con suficiente aceite. Cocinar a fuego bajo o en el horno. Hasta que esté firme. Servir.

Richly®



Ceviche *de garbanzos*

INGREDIENTES

1 lata de 400 g de garbanzos
Richly, escurrida
Medio rollo de culantro picado
Media cebolla morada picada
Medio chile dulce picado
2 limones (o más si tienen poco
jugo)

PREPARACIÓN

Mezclar todo bien y sazonar con
sal y pimienta.
Enfriar y servir.



SEGUINOS EN

@RichlyCr

@AlimentosRichly



AlimentosRichly

@richly_para_todo

para más recetas y tips!