



ME RIEN DAS

para todos!

Smoothie bowl

Ingredientes

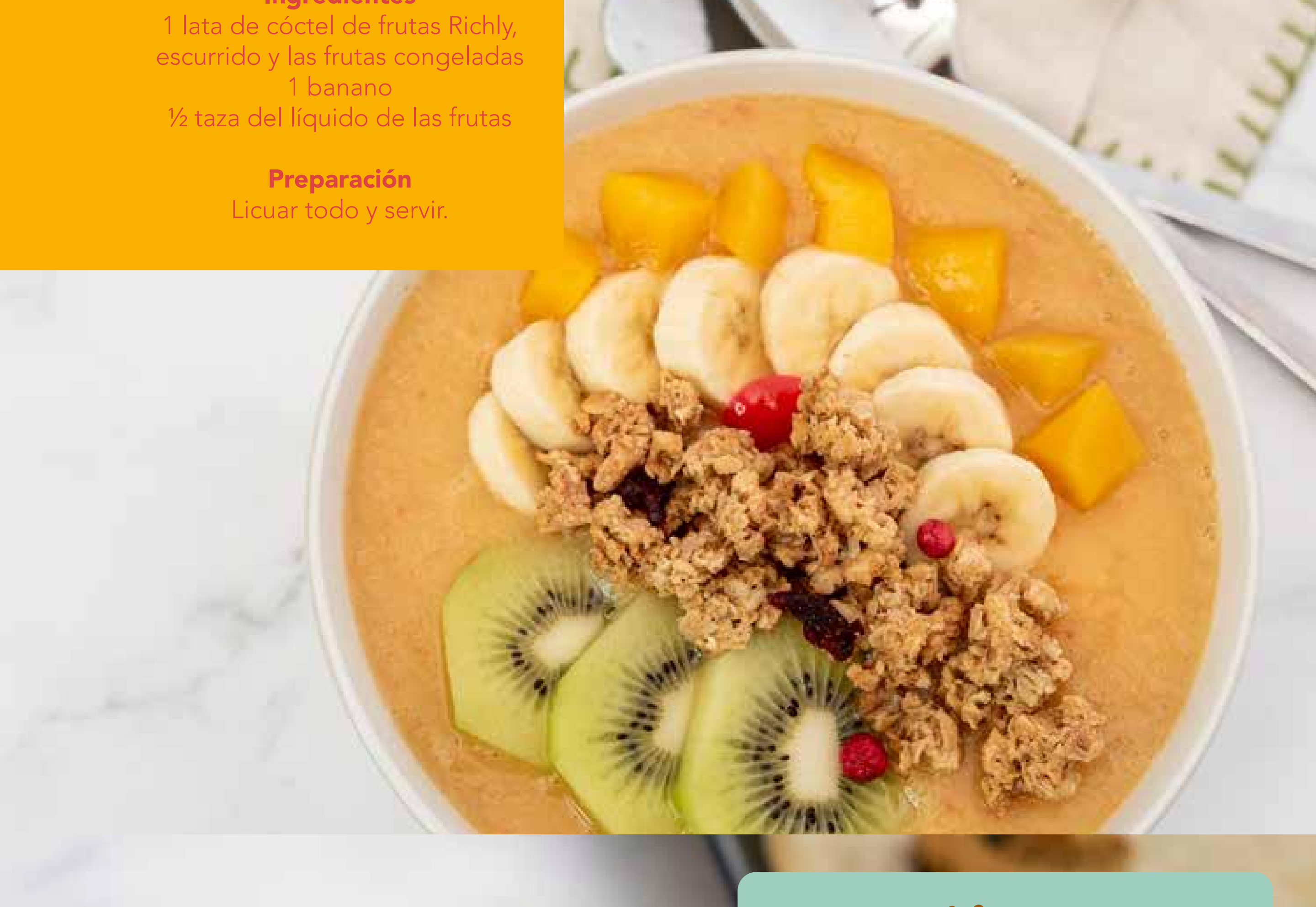
1 lata de cóctel de frutas Richly,
escurrido y las frutas congeladas

1 banana

½ taza del líquido de las frutas

Preparación

Licuar todo y servir.



Galletas garbanzos y pasas

Ingredientes

1 lata de garbanzos Richly, escurridos y
enjuagados

½ taza de mantequilla de maní

1/3 de taza de miel de maple

1 cucharadita de extracto de vainilla

1 cucharadita de canela en polvo

½ cucharadita de bicarbonato de sodio

¼ cucharadita de sal

½ taza de pasas Richly

½ taza de harina de avena

Preparación

Licuar o procesar garbanzos,
mantequilla de maní, miel, vainilla,
canela, bicarbonato y sal.

Mezclar con harina de avena y pasas.

Formar las galletas y colocar en una
bandeja engrasada.

Hornear a 350 F por unos

15 a 18 minutos.

Enfriar en la bandeja 10 minutos antes
de colocar en la rejilla.



Muffins de hongos

Ingredientes

1 lata pequeña de champiñones Richly

1 cucharadita de salsa tipo inglesa Richly

cebolla pequeña

4 cucharadas de mantequilla

3 tazas de harina

2.5 cucharaditas de polvo de hornear

1 taza de queso rallado

1 taza de leche

1 huevo

80 gramos de jamón picado

Preparación

Precalentar el horno a 375 F. En un sartén
derretir la mantequilla, freír la cebolla y los
hongos. Sazonar con sal y pimienta.

Mezclar en un recipiente harina, polvo de
hornear y queso. En otro recipiente mezclar
leche y huevo. Lentamente unir las dos mezclas
batiendo fuertemente o con batidora eléctrica.

Cuando los ingredientes estén bien mezclados
agregar los hongos, cebolla, jamón y salsa tipo
inglesa.

Dividir la mezcla en 12 moldes de quequitos.

Hornear 30 – 35 minutos.



Esquites picosos

Ingredientes

2 latas de maíz Richly

1 lata de jalapeños Richly

2 cucharadas de mantequilla

¼ de taza de mayonesa (o natilla o
yogurt griego sin azúcar)

Queso para servir

Chile en polvo o chips para servir

2 limones en gajos para decorar

Preparación

En un sartén derretir la mantequilla y
freír el maíz, jalapeños picados.

Después de unos 4 minutos retirar del
fuego y mezclar con la mayonesa.

Servir con queso, chile en polvo o
chips y decorar con un gajo de limón.



tostadas de vegetales

Ingredientes

Pan cuadrado (o el que prefiera)

Espárragos Richly

Palmito Richly

Cebolla caramelizada (Cocinar en un sartén a
fuego bajo con un poquito de aceite o
mantequilla hasta que esté color caramelo,
según el gusto de la persona puede ser 10
minutos o hasta más de una hora.)

Queso Ricotta

Preparación

Tostar el pan. Colocar una cucharada de
queso ricotta, cebolla caramelizada,
palmito en tiras y 1 ó 2 espárragos.



BONUS!

Con este pancito podés
preparar muchos
sandwiches, montaditos o
lo que querás!



pan de papa

Ingredientes

1 taza de hojuelas de puré de papa Richly

1 ½ tazas de agua tibia

4.5 cucharaditas de levadura

2 cucharadas de azúcar

2 cucharadas de mantequilla derretida

1 cucharada de sal

4.5 tazas de harina

Preparación

Mezclar agua tibia y levadura. Dejar reposar unos minutos.
Agregar las hojuelas de papa, azúcar, mantequilla y sal.

Mezclar bien.

Agregar poco a poco la harina hasta obtener una masa suave.

Amasar 5- 8 minutos hasta que esté elástica.

Agregar harina si hace falta.

Colocar la masa en un recipiente por una hora.

Golpear para sacar el aire dividir en dos.

Colocar en moldes, reposar hasta que dupliquen su tamaño.

Precalentar el horno a 350 F.

Hornear 30 a 35 minutos.

Enfriar.

Richly®

SEGUINOS EN

@RichlyCr

@AlimentosRichly



AlimentosRichly

@richly_para_todo

para más recetas y tips!