

ARROZ DE Verduras

🕒 40 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- Aceite de oliva
- Verduras para Sofrito Florette**
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 1 tomate rama
- 300 g de arroz bomba
- 750 ml de agua
- Sal
- Pimienta
- 4 hebras de azafrán
- 1 hoja de laurel
- Perejil fresco



Sofríe las verduras para sofrito en una sartén con aceite de oliva.



Mientras se cocinan, **corta** la zanahoria y el calabacín en dados y medias lunas respectivamente. **Incorpóralas** al sofrito anterior y deja cocinar.



Cuando ya estén cocinadas, **ralla** el tomate rama sobre la sartén, **añade** el arroz y **rehógalo**.



Vierte el agua, **salpimenta**, y **añade** el azafrán y el laurel. **Calienta** hasta que empiece a hervir y **cuece** el arroz durante 15 minutos.



Apaga el fuego y deja reposar el arroz durante 5 minutos. **Emplata** en el recipiente que más te guste y **decora** con perejil fresco picado.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Verduras para Sofrito



BACALAO *al horno* CON CALABAZA

🕒 40 minutos

👤 Fácil

👥 6 personas

✓ INGREDIENTES

- 500 g de bacalao fresco al punto de sal
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- 1 pack de **Spaghetti de Calabaza Florette**
- 150 g de guisantes
- 1 Aguacate
- ½ limón
- Sal
- Pimienta
- Primeros Brotes Gourmet Edición fiestas Florette**
- Topping Frutos Secos Florette**



1 **Corta** el bacalao en porciones.



2 **Dispón** en una fuente para horno, añade aceite de oliva y **cocina** a 170 °C durante 20 minutos.



3 **Corta** finamente el ajo y **rehógalo** en una sartén con aceite de oliva. Añade los espaguetis, los guisantes y **saltea** el conjunto.



4 Prepara una salsa triturando el aguacate con el zumo de limón, sal y pimienta. **Mézlala** con los espaguetis.



5 **Sírvelos** en la base de un plato, coloca sobre ellos el bacalao, los brotes y **decora** con frutos secos.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Spaghetti Calabaza



Primeros Brotes Gourmet Edición fiestas



Topping Frutos Secos



CREMA de Boniato Y ZANAHORIA

🕒 40 minutos

👤 Fácil

👥 2 personas

✓ INGREDIENTES

- 1 Boniato
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 bolsa de **Zanahoria rallada Florette**
- Sal
- Pimienta
- Curry
- Acelga Florette**
- Cacahuetes
- Topping Superalimentos Florette**



Pela el boniato y córtalo en porciones.



Rehógalo junto a la zanahoria rallada hasta dorar.



Cubre con agua y cuece durante 20 minutos.



Vierte las verduras cocidas en un vaso para batir, añade sal, pimienta y curry y tritura hasta conseguir un resultado homogéneo.



Sirve en el recipiente que más te guste y decora con acelga picada, el topping superalimentos.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Zanahoria Rallada



Verduras Acelga



Topping Superalimentos



CREMA DE *Brócoli* COLIFLOR Y ZANAHORIA

🕒 15 minutos

👤 Fácil

👤 1 persona

✓ INGREDIENTES

- 1 bolsa de **Verduras Micro Florette: Brócoli, Coliflor y Zanahoria**
- 250 ml de caldo de pollo
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Tomillo seco
- Topping Picatostes Ajo-Hierbas Florette**
- Tomillo fresco



1 **Cocina** las verduras al microondas siguiendo las instrucciones del envase.



2 Una vez cocinadas, **disponlas** en un recipiente para batir.



3 **Añade** el caldo de pollo, un poco de aceite, sal y tomillo seco.



4 **Tritura y emplata** en un bol o plato hondo.



5 **Decora** con picatostes y con tomillo fresco.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Verduras Micro
Brócoli, Coliflor y Zanahoria



Topping
Picatostes Ajo-Hierbas



CREMA de Calabaza Y MANZANA

🕒 60 minutos

👤 Fácil

👥 2 personas

✓ INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 500 g de calabaza
- 5 bolsas de **Manzana Florette**
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- 400 ml de caldo de verduras
- Crema de coco para cocinar
- Topping Picatostes Original Florette**



Corta la cebolla, la calabaza y la manzana en porciones.



Rehoga en una olla con aceite de oliva. Una vez rehogados, **incorpora** el caldo de verduras.



Salpimenta y deja cocer durante 30 minutos aproximadamente.



Tritura y **sirve** en un plato hondo. Con ayuda de un biberón **dibuja** una espiral con la leche de coco. Ayúdate de un palillo para hacer forma de telaraña.



Termina con los picatostes César triturados.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Fruta
Manzana



Topping
Picatostes Original



CREMA DE Espinacas Y PIÑONES

🕒 40 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo
- 1 puerro
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 bolsa de **Espinacas Florette**
- Agua
- Sal
- Pimienta
- 300 ml de leche evaporada
- Piñones



1 Parte el diente de ajo en láminas y el puerro en ruedas y **rehógalos** en una olla con aceite de oliva.



2 Una vez dorados, **añade** las espinacas y **rehógalas** también.



3 **Cubre** con agua, **añade** sal y pimienta y deja cocinar durante 15 minutos.



4 **Vierte** las verduras en un recipiente para batir, **incorpora** la leche evaporada y **tritura**.



5 **Emplata** en el recipiente que más te guste y **decora** con piñones.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Verduras
Espinaca



CRUJIENTES DE *Verduras con* SALSA DE YOGUR

🕒 45 minutos

📏 Media

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 1 bolsa de **Verduras para Saltear Florette**
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 1 cucharadita de comino molido
- 30 g de mantequilla derretida
- 8 láminas de masa filo
- Topping Superalimentos Florette**
- Salsa de Yogurt Florette**



1 Saltea las verduras en una sartén con aceite de oliva, sazona y añade comino. **Remueve y reserva.**



2 Extiende las láminas de masa filo y corta cada una en 3 rectángulos.



3 Unta los rectángulos con mantequilla derretida y **dispón** una cucharadita de verduras en un extremo. **Dobla** en forma de triángulo.



4 Coloca los triángulos en una bandeja con papel de hornear, vuelve a untar con mantequilla y **espolvorea** el topping superalimentos.



5 Hornea a 200 °C durante 15 minutos y **acompaña** de la salsa de yogur.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Verduras para Saltear



Topping Superalimentos



Salsa Yogurt



ENSALADA *César* de POLLO CRUJIENTE

🕒 30 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo
- Sal
- 1 Huevo
- Pan rallado
- Aceite de oliva
- 100 g de queso parmesano
- 1 bolsa **Iceberg Florette**
- Topping Picatostes César Florette**
- Salsa César Florette**



1 Corta el pollo en porciones, **sazona** y **reboza** con huevo y pan rallado.



2 **Fríelo** en una sartén con aceite de oliva y **elimina** el exceso de aceite con papel absorbente.



3 Corta el queso parmesano en finas láminas.



4 **Emplata** la lechuga Iceberg y **sazónala**.



5 **Añade** los picatostes, el pollo crujiente y las láminas de parmesano y **adereza** con la salsa César.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Monoproducto Iceberg



Topping Picatostes César



Salsa César





ENSALADA *Cítrica*

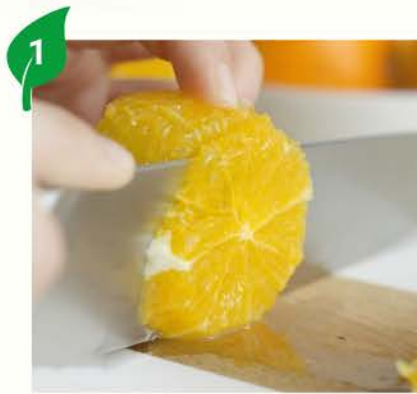
🕒 15 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 2 naranjas
- 1 pomelo
- 1 bolsa de **Ensalada del Chef Florette**
- 1 cebolleta
- 100 g de frambuesas
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de módena
- 1 lima



1 **Pela y corta en ruedas la naranja.**



2 **Pela y corta en ruedas el pomelo.**



3 **Emplata la lechuga y coloca las frutas sobre ella.**



4 **Reparte la cebolleta cortada en ruedas y sobre ella las frambuesas.**



5 **Sazona, añade aceite, vinagre y un poco de ralladura de lima.**

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Gourmet
Del Chef



ENSALADA 4 Estaciones DE MANZANA

🕒 15 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 4 bolsas de **Manzana Florette**
- 1 bolsa de **Ensalada 4 Estaciones Florette**
- 200 g de yogur griego
- 1 cucharadita de mostaza
- ½ cucharadita de comino
- Zumo de 1 lima
- Sal
- Cilantro fresco



1 **Corta** la manzana en porciones.



2 **Júntala** con la ensalada 4 estaciones.



3 **Haz** una salsa mezclando el yogur griego, la mostaza, y el zumo de lima.



4 **Sazona** la ensalada, espolvorea cilantro picado y remueve el conjunto.



5 **Sirve** junto a la salsa de yogur y mostaza.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Fruta
Manzana



Ensalada
4 Estaciones



ENSALADA *de* Alubias blancas

🕒 20 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- Sal
- 1 huevo
- 1 chalota
- 3 tomates rama
- ½ bolsa de **Primeros Brotes de Espinaca Florette**
- 150 g de alubias blancas cocidas
- Sésamo tostado
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de manzana



1 Dispón el huevo en una olla con agua y sal, lleva a ebullición y cuécelo durante 10 minutos.



2 Enfría en agua con hielo, pévalo y tritúralo.



3 Corta la chalota en aros y júntala con las espinacas y las alubias.



4 Emplata el tomate cortado en ruedas en la base de un plato, coloca encima la mezcla anterior y espolvorea el huevo triturado.



5 Termina con el aliño de sésamo, sal, aceite y vinagre a tu gusto.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Primeros Brotes
Espinaca



ENSALADA de Arroz, ATÚN Y MAÍZ

🕒 40 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 450 ml de agua
- 150 g de arroz basmati
- 1 cebolla roja
- 150 g de tomates cherry
- 100 g de maíz
- 75 g de atún en aceite de oliva
- 120 g de guisantes
- 1 bolsa de **Ensalada Tierna Florette**
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Aceitunas verdes



1 Cuece el arroz en agua hirviendo con sal durante 15 minutos y reserva.



2 Pica finamente la cebolla, corta los tomates en cuartos y reserva junto al arroz.



3 Añade el maíz, el atún y los guisantes.



4 Emplata la ensalada Tierna en la base de un plato, añade un poco de la mezcla anterior, sazona y aliña con aceite de oliva.



5 Decora con aceitunas verdes picadas finamente.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Ensalada
Tierna



ENSALADA de Berros Y REMOLACHA

🕒 60 minutos

👤 Fácil

👥 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 2 remolachas
- Sal
- 200 g de tomates cherry tricolor
- 2 melocotones
- 1 bolsa de **Berros Florette**
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de vino blanco
- 40 g de queso parmesano



1 Coloca las remolachas en un recipiente profundo para hornear, cubre con sal y **hornea** a 200 °C durante 45 minutos.



2 Mientras, **corta** los tomates cherry en mitades y el melocotón en finas láminas.



3 Una vez horneadas las remolachas, **pélaslas** y **córtalas** en octavos.



4 **Junta** los ingredientes anteriores con los berros y **adereza** con sal, aceite y vinagre.



5 **Sirve** en el recipiente que más te guste y termina con unas escamas de queso parmesano.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Monoproducto
Berro



ENSALADA DE Boquerones

🕒 45 minutos

👤 Fácil

👥 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 200 g de boquerones
- Sal
- Harina fina de maíz
- Aceite de oliva
- 1 manzana pink lady
- 150 g de aceitunas negras sin hueso
- 1 bolsa de **Primeros Brotes Deluxe Florette**
- Salsa de Módena y Miel Florette**



1 Sazona los boquerones y rebózalos en harina fina de maíz.



2 Fríelos en una sartén con aceite caliente durante 2 minutos por cada lado.



3 Cortamos la manzana en gajos y las aceitunas en ruedas.



4 Mezcla los dos ingredientes anteriores en un bol con los primeros brotes.



5 Emplata la ensalada en un plato llano, coloca sobre ella los boquerones, sazona y aliña con la salsa de módena y miel.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Primeros Brotes Deluxe



Salsa Módena y Miel



ENSALADA de Burrata Y TOMATES RAF

🕒 15 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 3 tomates raf
- 1 bolsa de **Gourmet Otoño-Invierno de Florette**
- Sal
- 2 burratas
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- Salsa de Miel y Módena Florette**



1 Corta los tomates raf en dados y reserva.



2 Vierte en una ensaladera la lechuga Gourmet Otoño-Invierno, **añade** los tomates, **sazona** al gusto y **mezcla**.



3 **Emplata** la ensalada en el recipiente que más te guste y **coloca** sobre ella una burrata.



4 **Añade** pimienta y aceite de oliva.



5 Termina **decorando** la ensalada con un poco de crema de miel y módena.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Gourmet
Otoño-Invierno



Salsa
Módena y Miel



ENSALADA DE Queso de Cabra Y FRUTOS ROJOS

🕒 20 minutos

👤 Fácil

👥 4 personas

✓ INGREDIENTES

- Mermelada de frambuesa
- Salsa de Módena y Miel Florette**
- Aceite de oliva virgen extra
- ½ barra de pan
- 1 rulo de queso de cabra
- Azúcar moreno
- 1 bolsa de **Gourmet Citrus Florette**
- Sal
- Nueces trituradas
- Pasas



1 Prepara la vinagreta de frutos rojos con 2 cucharadas de mermelada, 2 de crema de miel y módena y 4 de aceite de oliva. **Remueve y reserva.**



2 Corta la barra de pan en finas rebanadas y **tuéstalas** en el horno a 180 °C durante 10 minutos aproximadamente.



3 Corta también ruedas de queso de cabra, **espolvorea** por cada lado una cucharadita de azúcar moreno y **caramelízalo** con un soplete.



4 Vierte en una ensaladera la lechuga Gourmet Citrus, nueces trituradas y pasas al gusto. **Sazona y mezcla.**



5 **Emplata** en el recipiente que más te guste, **decora** la ensalada con el queso de cabra, el pan tostado y la vinagreta.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Salsa Módena y Miel



Ensalada Citrus Gourmet



ENSALADA DE Calabacín

🕒 30 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 1 calabacín
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- 150 g de pimientos del piquillo en conserva
- 1 aguacate
- 1 bolsa de **Dúo de Canónigos Florette**
- 60 g de queso feta
- Vinagre de manzana
- Almendras



1 Corta el calabacín en dados, cocínalo a la plancha con aceite de oliva, salpimenta y reserva.



2 Parte los pimientos del piquillo en tiras, el aguacate en láminas y tritura el queso feta.



3 Mezcla en un bol los canónigos con los ingredientes anteriores y emplata.



4 Sazona la ensalada y aliñala con aceite de oliva y vinagre de manzana.



5 Tritura las almendras y espolvoréalas sobre la ensalada.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Primeros Brotes
Dúo Canónigo



ENSALADA

de Calabaza

🕒 45 minutos

📏 Fácil

👤 2 personas

✓ INGREDIENTES

- 125 g de calabaza
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- 1 bolsa de **Gourmet Original Florette**
- 150 g de garbanzos cocidos
- 2 aguacates
- Salsa de Módena y Miel Florette**
- Topping de Frutos Secos Florette**



1 Corta la calabaza en dados y aliñala en un bol con un poco de aceite. **Salpimenta** y **hornea** a 200°C durante 30 minutos.



2 En una ensaladera **mezcla** la calabaza con la ensalada Gourmet y los garbanzos. **Emplátala** en el recipiente que más te guste.



3 Corta los aguacates en láminas y colócalos en la ensalada.



4 **Sazona**, añade aceite de oliva y la crema de módena y miel. Por último, **decora** con el topping de frutos secos.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Gourmet Original



Salsa Módena y miel



Topping Frutos Secos



ENSALADA DE *Canónigos* CON GAMBAS

🕒 40 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 200 g de gambas
- Lima
- Sal
- ½ pepino
- 175 g de papaya
- Aceite de oliva virgen extra
- 100 g de maíz para tostar
- 1 bolsa **Dúo de Canónigos Florette**
- Cilantro fresco



1 Macera las gambas peladas en el zumo de lima con un poco de sal durante 20 minutos.



2 Pela el pepino y la papaya. Córtalos en finas láminas y en dados respectivamente.



3 Tuesta el maíz en una sartén con aceite y **seca** el exceso de aceite en papel absorbente.



4 Mezcla los ingredientes anteriores con los canónigos y **sirve** en un bol.



5 Aliña con sal y aceite de oliva y **decora** con cilantro picado.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Primeros Brotes
Dúo Canónigos



ENSALADA de *Canónigos* Y GUISANTES

🕒 30 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 1 bolsa de **Primeros Brotes de Canónigo Florette**
- Sal
- 160 g guisantes
- 3 zanahorias
- 100 g queso tierno
- ½ cebolla morada
- Salsa Vinagreta Gourmet Florette**
- Cebollino
- 1 limón



1 Cuece los guisantes en agua hirviendo con sal durante 10 minutos y escúrrelos.



2 Pela la zanahoria y láminala con ayuda del pelador.



3 Corta la cebolla en juliana y el queso tierno en dados.



4 Mezcla los ingredientes anteriores en un bol junto a los brotes de canónigo, **emplata** y **aliña** con sal y con la vinagreta gourmet al gusto.



5 Decora con cebollino y ralladura de limón.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Primeros Brotes
Canónigo



Salsa
Vinagreta Gourmet



ENSALADA de Espinacas Quinoa y setas

🕒 40 minutos

👤 Fácil

👥 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 100 g de Quinoa
- 255 ml de agua
- Sal
- 1 bolsa de **Brotos de espinaca Florette**
- 10 champiñones portobello
- Aceite de oliva virgen extra
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- ½ cebolleta
- Vinagre de manzana
- Topping Superalimentos Florette**



1 Lava la quinoa y **cuécela** en agua con sal durante 15 minutos. Reserva.



2 **Corta** en cuartos los champiñones y **rehógalos** en una sartén con aceite de oliva.



3 **Junta** en un bol individual los ingredientes anteriores, junto a los brotos de espinaca.



4 **Parte** en brunoise los pimientos y la cebolleta, y **prepara** una vinagreta mezclando las verduras con sal, 3 cucharadas de aceite de oliva y 1 de vinagre de manzana.



5 **Aliña** la ensalada, y **decora** con el topping superalimentos.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Primeros Brotes Espinaca



Topping Superalimentos



ENSALADA de Fresas

🕒 20 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 150 g de fresas
- 120 g de queso de Burgos
- 3 cucharadas de vinagre de módena
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 bolsa de **Brotos Classics Florette**
- Sal
- 100 g de pechuga de pavo cocida
- Almendras



Corta las fresas en ruedas, el queso en triángulos y reserva.



Prepara una vinagreta con el aceite de oliva y el vinagre.



Sazona los primeros brotes Clásics y **aliñalos** con la vinagreta. **Emplata** en recipientes individuales.



Coloca a tu gusto las lonchas de pechuga de pavo, las fresas y el queso de Burgos en triángulos.



Como toque final, **añade** a la ensalada almendras ligeramente trituradas y ¡listo!

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Primeros Brotes
Classics



ENSALADA de Frutas Y ESPÁRRAGOS

🕒 30 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 120 g de espárragos blancos en conserva
- Aceite de oliva
- Sal
- 2 Kakis
- Primeros Brotes Gourmet Edición fiestas Florette**
- ½ Granada
- Piñones
- Salsa Gourmet Florette**



1 Corta los espárragos en 4 porciones, cocínalos en una sartén con aceite de oliva y sazónalos.



2 Parte el kaki en dados y resérvalo.



3 Dispón en un plato circular los brotes en forma de corona y reparte los ingredientes anteriores sobre ellos.



4 Pela la granada, extiéndela y decora con piñones.



5 Acompaña con un bol de vinagreta gourmet en el centro.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Primeros Brotes Gourmet Edición fiestas



Salsa Gourmet



ENSALADA DE *Garbanzos* CON ESCAROLA

🕒 45 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 400 g de garbanzos cocidos
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Sal
- Orégano seco
- Aceite de oliva virgen extra
- 150 g de tomates cherry tricolor
- ½ cebolleta
- 1 pepino
- 1 bolsa de **Corazón de Escarola Florette**
- Zumo de ½ lima
- Vinagre de vino blanco
- Cebollino



1 Mezcla los garbanzos cocidos con las especias, la sal, el orégano y un poco de aceite de oliva.



2 Extiende sobre una bandeja con papel de hornear y hornea a 200 °C durante 30 min.



3 Mientras, corta los tomates en cuartos, la cebolleta en juliana y el pepino en dados.



4 Mézclalos con los garbanzos y la escarola y emplata.



5 Prepara un aliño con el zumo de lima, el vinagre, 50 ml de aceite y cebollino al gusto. Sazona la ensalada y salsea con el aliño.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Monoproducto
Corazón Escarola



ENSALADA DE HIGOS Queso de Cabra Y AVELLANAS

🕒 30 minutos

👤 Fácil

👥 4 personas

✓ INGREDIENTES

- ½ Cebolleta
- Aceite de oliva virgen extra
- 250 g de higos
- 80 g de queso de cabra
- 1 bolsa de **Ensalada del Chef Florette**
- 50 g de avellanas
- Salsa de Vinagreta Gourmet Florette**
- Cebollino



1 Corta la cebolleta en aros y rehógala en una sartén con aceite de oliva hasta dorar.



2 Corta los higos lavados en cuartos y el queso de cabra en pequeñas porciones.



3 Mezcla los dos ingredientes anteriores con la Ensalada del Chef.



4 Emplata en el recipiente que más te guste y aliña con la vinagreta Gourmet.



5 Añade las avellanas, la cebolleta cocinada y decora con cebollino picado.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Gourmet
Del Chef



Salsa
Vinagreta Gourmet





🕒 30 minutos

📏 Fácil

👤 2 personas

✓ INGREDIENTES

- 150 g de **Verduras Micro al vapor Brócoli Florette**
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 aguacate
- 1 bolsa de **Primeros Brotes Gourmet Florette**
- 100 g de arándanos
- 50 g de queso feta
- Topping de Frutos Rojos y Mango Florette**
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de mostaza en grano
- Sal



1 **Saltea** el brócoli en una sartén con aceite de oliva y reserva.



2 **Pela y corta** el aguacate en porciones.



3 **Mezcla** los brotes con los ingredientes anteriores y con los arándanos.



4 **Emplata** en el recipiente que más te guste, y **decora** con queso feta triturado y el topping de frutos rojos.



5 **Prepara** una salsa con la miel, la mostaza, 4 cucharadas de aceite de oliva, sal a tu gusto y **aliña** la ensalada.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Verduras Micro
Brócoli



Gourmet
Primeros Brotes



Topping
Frutos Rojos y Mango



ENSALADA de Kale con Bacalao ahumado

🕒 20 minutos

👤 Fácil

👥 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 1 mango
- 80 g de aceitunas negras deshuesadas
- ½ bolsa de **Primeros Brotes Superalimentos Florette**
- 100 g de bacalao ahumado
- 60 g de queso feta
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de sésamo tostado
- Pimienta
- Sal
- Topping de Frutos Secos Florette**



1 Pela y corta el mango en dados, las aceitunas en mitades y reserva.



2 Mezcla los brotes con los ingredientes anteriores y sirve la ensalada.



3 Añade el bacalao ahumado en pequeñas porciones.



4 Tritura el queso feta, y añádelo también.



5 Haz un aliño batiendo el sésamo con sal, pimienta, 4 cucharadas de aceite de oliva y 2 de vinagre. Viértelo sobre la ensalada y **decora** con el topping de frutos secos.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Primeros Brotes Superalimentos



Topping Frutos Secos



ENSALADA DE *Lentejas con* HUEVO Y PATATA

🕒 40 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 2 tomates rama
- 1 pimiento verde
- 1 cebolleta
- 1 patata
- 3 huevos de codorniz
- 200 g de lentejas cocidas
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 bolsa de **Ensalada Mezclum Florette**
- Cilantro



1 **Corta** los tomates en dados sin utilizar la pulpa, resérvala y pica la cebolleta y el pimiento verde.



2 **Cuece** la patata durante 20 minutos y los huevos durante 2. **Córtalos** en cubos y mitades respectivamente.



3 En un bol **incorpora** la sal, la pimienta y el aceite de oliva con la pulpa del tomate y **remueve** hasta conseguir la textura de una vinagreta.



4 **Mezcla** la ensalada con los tomates, la cebolleta, los pimientos verdes y las patatas. **Emplata** en el recipiente que más te guste, y **aliña** con la vinagreta.



5 **Coloca** los huevos de codorniz y **decora** con cilantro picado.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Ensalada
Mezclum



ENSALADA de Mango Y ZANAHORIA

🕒 30 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 2 zanahorias
- 1 mango
- ½ cebolla morada
- Ensalada Detox Florette**
- 3 cucharadas de tahini
- Sal
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- ½ lima



1 Pela las zanahorias y córtalas en tiras con ayuda del pelador.



2 Pela también el mango y la cebolla y pártelos en láminas y juliana respectivamente.



3 **Emplata** la ensalada en una fuente amplia y coloca sobre ella los ingredientes cortados anteriores.



4 **Prepara** un aliño mezclando el tahini con el vinagre, el zumo de media lima y un poco de sal.



5 **Aliña** la ensalada.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Mezcla
Detox



ENSALADA de Melón con JAMÓN DE PATO

🕒 15 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 100 g de dulce de membrillo
- 2 vasitos de **Duo Melón Florette**
- 1 bolsa de **Primeros Brotes Rúcula Florette**
- 40 g de jamón de pato
- Topping de Frutos Rojos y Mango Florette**
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de vino blanco
- 20 g de queso feta



1 **Parte** el dulce de membrillo en daditos.



2 **Mézclalo** con el melón.



3 **Emplata** una base de rúcula en un plato profundo y **coloca** sobre ella los ingredientes anteriores junto al jamón de pato.



4 **Añade** el topping de frutos rojos y mango.



5 **Aliña** la ensalada con sal, aceite y vinagre a tu gusto, y **decora** con queso feta triturado.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Fruta
Duo Melón



Primeros Brotes
Rúcula



Topping
Frutos rojos y Mango





ENSALDA OTOÑAL con Setas

🕒 20 minutos

📏 Fácil

👤 2 personas

✓ INGREDIENTES

- 100 g de champiñones
- 100 g de hongos
- 100 g de setas de ostra
- Aceite de oliva virgen extra
- ½ bolsa de **Ensalada Gourmet Otoño-Invierno Florette**
- 1 cebolleta
- Sal
- Salsa de Miel y Mostaza Florette**
- Pipas de girasol



1 **Corta** los tres tipos de setas en porciones.



2 **Calienta** un poco de aceite en una sartén y **cocínalas**.



3 **Sirve** la lechuga en el recipiente que más te guste y **dispón** sobre ella las setas.



4 **Corta** la cebolleta en aros y **añádelas** a la ensalada.



5 **Sazona**, **aliña** con la vinagreta de miel y mostaza y **decora** con las pipas de girasol.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Gourmet
Otoño-Invierno



Salsa
Miel y Mostaza



ENSALADA DE *Papaya y gambas*

🕒 30 minutos

📏 Fácil

👤 2 personas

✓ INGREDIENTES

- 2 rabanitos
- 2 bolsas de **Manzana Florette**
- Aceite de oliva virgen extra
- 14 gambas cocidas
- ½ bolsa de **Ensalada Gourmet Estacional Primavera-Verano Florette**
- 50 g de queso azul
- ½ papaya
- Piñones
- Vinagre de manzana
- Mermelada de melocotón
- Sal



Corta los rabanitos en ruedas, y la manzana en dados.



Saltea las gambas en una sartén con aceite de oliva.



Junta la ensalada con los ingredientes anteriores, añade el queso cortado y reserva.



Emplata en un plato llano la papaya cortada en láminas y sobre ella, la ensalada. **Decora** con piñones.



Aliña con una vinagreta hecha con 1 cucharada de mermelada de melocotón, 1 de vinagre de manzana, 4 de aceite y una pizca de sal.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Fruta
Manzana



Gourmet
Primavera-Verano



ENSALADA DE Pavo

🕒 30 minutos

📏 Fácil

👤 2 personas

✓ INGREDIENTES

- 1 pechuga de pavo entera
- Aceite de oliva virgen extra
- 200 g de uvas verdes
- ½ Cebolla roja
- ½ bolsa de **Primeros Brotes Classics Florette**
- 100 g de frambuesas
- Sal
- Salsa de Yogur Florette
- Cebollino



Corta la pechuga de pavo en porciones y **cocínala** a la plancha con un poco de aceite de oliva.



Parte las uvas en mitades y la cebolla en juliana.



En un bol, **junta** los brotes con los ingredientes anteriores, **añade** las frambuesas, sal y **remueve** el conjunto.



Sirve la ensalada y **aliña** con la salsa de yogur al gusto.



Decora con cebollino picado.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Primeros Brotes Classics



ENSALADA de Pera Y GORGONZOLA

🕒 30 minutos

📏 Fácil

👤 2 personas

✓ INGREDIENTES

- 2 peras
- 40 g de mantequilla
- 80 g de queso gorgonzola
- ½ bolsa de **Mezcla Dúo Canónigo + Rúcula Florette**
- 4 cucharadas de miel
- ½ lima
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Cebolla crujiente



1 Corta las peras en gajos y glasea en una sartén con un poco de mantequilla. **Reserva.**



2 Parte el queso en pequeños dados y **mézclalo** con la mezcla de canónigo y rúcula.



3 **Añade** los gajos de pera.



4 **Prepara** un aliño con la miel, el zumo de lima y el aceite de oliva.



5 **Sazona, salsea** con el aliño y termina con la cebolla crujiente.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Duo
Canónigo + Rúcula



ENSALADA de Pulpo

🕒 30 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 150 g de tomates cherry
- 3 vasitos de **Duo Piña y Mango Florette**
- 1 bolsa de **Ensalada Gourmet Original Florette**
- Topping Picatostes Originales Florette**
- Aceite de oliva virgen extra
- 4 patas de pulpo cocido
- Almendras laminadas
- ½ pomelo
- 1 cucharadita de pimentón
- Sal



Corta los tomates cherry en mitades.



Mézclos con el Dúo de frutas piña y mango, la ensalada y los picatostes.



Cocina el pulpo en una sartén con aceite de oliva hasta que se dore.



Emplata la ensalada, **coloca** el pulpo al lado y **decora** con almendras laminadas.



Prepara un aliño de pimentón mezclando 50 ml de aceite de oliva con zumo de pomelo, un poco de sal y el pimentón.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Fruta
Piña y Mango



Gourmet
Original



Topping
Picatostes Original



ENSALADA DE *Camembert y* JAMÓN SERRANO

🕒 30 minutos

👤 Fácil

👥 4 personas

✓ INGREDIENTES

- ½ berenjena
- Aceite de oliva virgen extra
- ½ manzana Granny Smith
- 100 g de queso camembert
- 1 bolsa de **Ensalada Mixta Florette**
- 200 g de jamón serrano en lonchas
- Sal
- Vinagre de módena
- Topping de Frutos Rojos y Mango Florette**



Corta la berenjena en dados y **saltéala** en una sartén con aceite.



Parte la manzana en gajos y el queso en láminas.



Mezcla los dos ingredientes anteriores con la ensalada mixta y **emplata** en el recipiente que más te guste.



Corta las lonchas de jamón en mitades y **colócalas** en la ensalada.



Prepara una vinagreta de módena: para ello **mezcla** 6 cucharadas de aceite con 2 de vinagre y sal. **Salsea** con la vinagreta y **decora** con los frutos rojos.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Ensalada Mixta



Topping Frutos Rojos y Mango



ENSALADA DE *Queso de cabra* Y GRANADA

🕒 30 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 1 rulo de queso de cabra
- ½ granada
- 1 bolsa de **Ensalada Mezclum Florette**
- 250 g de salmón ahumado
- Nueces
- ½ cebolla roja
- ½ tomate rama
- Cilantro fresco
- 1 lima
- 60 ml de aceite de oliva virgen extra



1 Corta el queso de cabra en dados, pela la granada y **reserva** en una ensaladera.



2 Añade la ensalada Mezclum a los ingredientes anteriores.



3 **Emplata** en el recipiente que más te guste, **incorpora** un poco de salmón cortado en mitades y las nueces a cada ración.



4 **Parte** finamente la cebolla, el tomate y el cilantro.



5 **Prepara** un aliño juntándolos con la lima exprimida y el aceite de oliva, y **aliña** la ensalada a tu gusto.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Ensalada
Mezclum





ENSALADA de Salmón Y AGUACATE

🕒 15 minutos

👤 Fácil

👥 2 personas

✓ INGREDIENTES

- ½ cebolla morada
- 2 aguacates
- 1 bolsa de **Dúo de Canónigos Florette**
- 200 g de salmón ahumado
- Sal
- Salsa de Yogurt Florette**



Pela la cebolla, córtala en juliana y resérvala.



Pela también el aguacate y córtalo en dados.



Mezcla los canónigos y los ramilletes con los ingredientes anteriores y **emplata** en el recipiente que más te guste.



Decora con salmón ahumado y **sazona**.



Por último, **aliña** la ensalada con la salsa de yogurt.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Mezclas
Dúo de Canónigos



Salsa
Yogurt



ENSALADA de Tomates Y MOZZARELLA

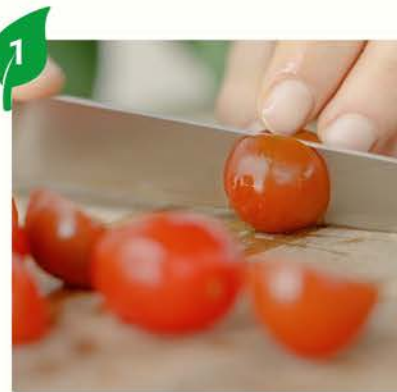
🕒 20 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 300 g de Tomates cherry tricolor
- 200 g de Mini mozzarellas frescas
- 80 g de dulce de membrillo
- 1 bolsa de **Primeros Brotes Superalimentos Florette**
- 5 g de albahaca fresca
- 1 cucharadita de orégano
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Avellanas



Corta los tomates cherry y la mozzarella en mitades.



Parte el dulce de membrillo en dados.



En un bol amplio, **mezcla** los tres ingredientes con los brotes superalimentos y **sirve** la ensalada.



Para el aliño de albahaca: **pártela** manualmente y **júntala** en un mortero con el orégano, el aceite de oliva y un poco de sal y **remueve**.



Tritura ligeramente las avellanas y **decora** la ensalada.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Primeros Brotes
Superalimentos



ENSALADA DE *Trigo Sarraceno* UVAS Y SETAS

🕒 40 minutos

👤 Fácil

👥 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 160g de trigo sarraceno
- 340 ml de agua
- Sal
- 200 g de setas shiitake
- 250 g de uvas rojas
- 1 pepino
- ½ bolsa de **Primeros Brotes Deluxe Florette**
- 20 g de sésamo negro
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- 10 ml de vinagre de arroz



1 Lava el trigo sarraceno y **cuécelo** en agua hirviendo con sal durante 20 minutos. **Emplata** en el centro de un plato hondo con ayuda de un molde circular.



2 **Cocina** las setas cortadas en cuartos a la plancha y **emplátalas** también junto al trigo sarraceno.



3 **Parte** las uvas en mitades, el pepino en ruedas y completa la ensalada.



4 **Termina** con los Primeros Brotes Deluxe y sazona.



5 **Prepara** un aliño con el sésamo, el aceite y el vinagre de arroz y **salsea** la ensalada.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Primeros Brotes
Deluxe





🕒 15 minutos

👤 Fácil

👥 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 150 g de tomates cherry
- 1 pepino
- ½ cebolleta
- 1 bolsa de **Corazón de Escarola Florette**
- 80 g de aceitunas negras
- 60 g de alcaparras
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de vino blanco
- 100 g de queso feta



1 Corta los tomates cherry en mitades y el pepino en triángulos.



2 Parte también la cebolleta en brunoise.



3 En una ensaladera, **mezcla** la lechuga con los ingredientes anteriores y **añade** las aceitunas y las alcaparras.



4 **Aliña** la ensalada con sal, aceite y vinagre al gusto, remueve el conjunto y emplata.



5 **Decora** con queso feta triturado.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Corazón
Escarola



ENSALADA de San Valentín

🕒 40 minutos

📏 Fácil

👤 2 personas

✓ INGREDIENTES

- 1 lámina de hojaldre
- 1 huevo
- ½ bolsa **Gourmet Citrus Florette**
- 120 g de queso mozzarella
- 50 g de frambuesas
- Topping de Frutos Rojos y Mango Florette**
- Sal
- Pimienta
- Salsa de Módena y Miel Florette**



1 Con ayuda de un molde, **corta** corazones. Cuatro de ellos déjalos enteros y a los otros cuatro, córtales la parte central con un molde más pequeño.



2 **Pincha** los corazones enteros con un tenedor y **pincela** con huevo batido. **Coloca** los recortados sobre ellos y vuelve a pincelar.



3 **Hornea** a 190 °C durante 15 minutos aproximadamente, deja enfriar y **vacía** el interior.



4 En un bol **mezcla** la ensalada Gourmet Citrus con el queso cortado en dados, las frambuesas y topping de frutos rojos y mango al gusto. **Salpimenta**.



5 **Rellena** los corazones de hojaldre con la ensalada y **decora** con crema de módena y miel.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Gourmet Citrus



Topping Frutos Rojos y Mango



Salsa Módena y Miel



ENSALADA *Tibia* de LANGOSTINOS

🕒 30 minutos

📏 Fácil

👤 2 personas

✓ INGREDIENTES

- 2 tomates pera
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Mayonesa
- 1 lima
- 6 langostinos
- 1 bolsa de **Ensalada Antiox Florette**
- Topping Cebolla Crujiente Florette**
- Cebollino



1 Corta los tomates por la mitad y rállalos. **Salpimenta**, añade un poco de aceite de oliva y reserva.



2 Exprime media lima y mezcla el zumo con 5 cucharadas de mayonesa. Reserva también.



3 Pela los langostinos e introduce un palo de brocheta hasta llegar al extremo. **Cocina** en una sartén con aceite hasta que estén ligeramente dorados.



4 Para una ración, **dispón** un poco de ensalada en la base, sobre ella una cucharada de pulpa de tomate y **cubre** de nuevo con otro poco de ensalada.



5 Coloca 3 langostinos y **decora** con la salsa de mayonesa, cebolla crujiente y cebollino picado.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Ensalada Antiox



Topping Cebolla Crujiente



ENSALADA de Cereza Y QUESO BRIE

🕒 15 minutos

🍴 Fácil

👤 2 personas

✓ INGREDIENTES

- 200 g de cerezas
- 150 g de queso brie
- ½ bolsa de **Ensalada Mixta Florette**
- Almendras
- Sal
- Salsa de Módena y Miel Florette**
- Topping Cebolla Crujiente Florette**



1 Corta las cerezas en mitades retirando el hueso.



2 Lamina el queso brie y añade los dos ingredientes con la mezcla de Ensalada Mixta.



3 Incorpora almendras al gusto y remueve el conjunto.



4 Emplata la ensalada y sazona.



5 Finaliza aliñando con la crema de miel y módena y **decora** con cebolla crujiente, ¡colorida y deliciosa!

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Mezclas Mixta



Salsa Módena y Miel



Topping Cebolla Crujiente





🕒 30 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 100 g de piña
- Aceite de oliva virgen extra
- 200 g de langostinos cocidos
- 1 pepino
- 1 bolsa de **Dúo de Canónigos Florette**
- 10 g de jengibre
- 2 cucharaditas de mostaza en grano
- 3 cucharadas de vinagre de vino blanco
- Sal
- Topping de Frutos Rojos y Mango Florette**



1 Pela la piña, **córtala** en triángulos y **ásala** en una sartén con aceite de oliva junto a los langostinos pelados.



2 **Corta** el pepino en pequeños dados y **mézlalo** en una ensaladera con la piña, los langostinos y los canónigos. **Emplata** en una fuente.



3 **Prepara** el aliño con jengibre pelado y rallado, la mostaza, el vinagre y 6 cucharadas de aceite de oliva.



4 **Sazona** la ensalada.



5 **Decora** con el topping de frutos rojos y mango y **aliñala**.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Primeros Brotes
Dúo de Canónigos



Topping
Frutos Rojos y Mango



GARBANZOS con Cúrcuma Y ACELGAS

🕒 30 minutos

👤 Fácil

👥 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 1 Cebolla roja
- 2 Zanahorias
- 200 g de **Acelga Florette**
- 400 g Garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- Sal
- 2 cucharaditas de cúrcuma
- 250 ml de caldo de verduras
- Cilantro
- Topping Superalimentos Florette**



Corta la cebolla y la zanahoria en dados.



Rehoga las verduras en una olla con aceite de oliva y **añade** las acelgas.



Incorpora los garbanzos, la salsa de tomate, sal y cúrcuma.



Añade el caldo de verduras y deja cocinar durante 10 minutos.



Sirve en un plato hondo y **decora** con cilantro fresco y el topping superalimentos.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Verduras
Acelga



Topping
Superalimentos



HUMMUS

de Brócoli

🕒 30 minutos

👤 Fácil

👥 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 1 bolsa de **Verduras Micro al vapor Brócoli Florette**
- 200 g de garbanzos cocidos
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de tahini
- Zumo de 1 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Comino
- Piñones
- 4 tortitas de trigo
- Pimentón
- Pimienta
- Sésamo



1 **Cocina** el brócoli al microondas durante 5 minutos aproximadamente y **viértelo** en un recipiente para batir.



2 **Incorpora** los garbanzos cocidos, el diente de ajo pelado, el tahini y el zumo de limón.



3 **Añade** 3 cucharadas de aceite de oliva y **tritura** el conjunto hasta conseguir una textura homogénea. **Emplata** y **decora** con comino y piñones.



4 **Corta** las tortitas en triángulos. Colócalos sobre una bandeja con papel de hornear y **píntalos** con aceite de oliva.



5 **Añade** pimentón, pimienta molida y sésamo. **Hornea** a 190 ° C durante 10 minutos y sirve junto al hummus.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Verduras Micro
Brócoli



MAGRET de Pato

SALSA DE MANZANA Y ENSALADA

🕒 75 minutos

📏 Fácil

👤 2 personas

✓ INGREDIENTES

- 4 bolsitas de **Manzana Florette**
- 2 cucharadas de azúcar
- 100 ml de agua
- 1 magret de pato
- Sal
- Queso tierno
- 1 bolsa de **Dúo Canónigo + Rúcula Florette**
- Frambuesas
- Pistachos
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de manzana
- Tomillo fresco



1 Coloca la manzana en una bandeja con papel de hornear, espolvorea 2 cucharadas de azúcar sobre ella, **hornea** a 180 °C durante 30 minutos y **tritura** junto al agua.



2 Traza en la parte de la piel del magret con ayuda de un cuchillo unos rombos.



3 **Cocínalo** con la piel hacia abajo en una sartén glaseando la parte superior continuamente con una cuchara. **Sazonalo**, córtalo en láminas y reserva.



4 **Corta** el queso en dados y **mézclalo** con los canónigos y rúcula, las frambuesas y los pistachos ligeramente triturados. **Añade** sal, aceite y vinagre a tu gusto.



5 **Emplata** en un plato llano las láminas de magret acompañado de la salsa de manzana, la ensalada y **decora** con hojas de tomillo fresco.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Fruta
Manzana



Duo
Cánonigo + Rúcula





🕒 30 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- Sal
- 250 g de noodles de arroz
- 1 bolsa de **Verduras Micro al vapor Florette: Brócoli, Coliflor y Zanahoria**
- ½ Cebolla morada
- 15 g de Jengibre fresco
- Curry
- 300 ml de leche de coco
- Cacahuets
- Cilantro fresco



Cuece los noodles en agua hirviendo con sal durante 4 minutos y **escúrrelos**.



Cocina las verduras micro al microondas según las indicaciones del envase y **juntalas** con los noodles en una sartén.



Añade la cebolla roja en juliana, el jengibre fresco rallado, curry al gusto y la leche de coco. **Enciende** el fuego y deja reducir.



Emplata sobre un recipiente hondo.



Termina **decorando** con cacahuets y cilantro fresco picado.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Verduras Micro
Brócoli, Coliflor y Zanahoria



SALMÓN CON *Chips de Kale* Y SALSA DE YOGUR

🕒 40 minutos

👤 Fácil

👥 2 personas

✓ INGREDIENTES

- 125 g de **Kale Adulto Florette**
- Aceite de oliva virgen extra
- 300 g de salmón fresco
- Sal
- Pimienta
- 1 pepino
- 150 g de fresas
- ½ cebolla morada
- Lima
- Salsa de Yogurt Florette**
- Avellanas trituradas



En un bol, **mezcla** el kale con aceite de oliva. Coloca en una bandeja con papel de hornear, **hornea** a 175 °C durante 15 minutos y reserva.



Corta el salmón en dados, **cocínalo** a la plancha, y salpimenta.



Corta también el pepino y las fresas en dados, y la cebolla en juliana.



En un bol, **mezcla** las verduras y la fruta con el salmón, y **exprime** la lima.



Emplata en el recipiente que más te guste junto al kale, **aliña** con la salsa de yogurt y **decora** con avellanas trituradas.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Superalimentos
Kale



Salsa
Yogurt



SALTEADO de Verduras Y TERNERA

🕒 90 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

Para la carne marinada:

- 300 g de ternera
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de salsa de ostras
- Pimienta
- 1 cucharadita de harina fina de maíz

Para el salteado:

- Verduras para Saltear Florette**
- Aceite de oliva virgen extra
- 50 ml de salsa de soja
- Hierbabuena
- 20 g de anacardos



1 Corta la ternera en porciones y **júntala** en un bol con la salsa de soja, la de ostras, un poco de pimienta y la harina fina de maíz. **Marínala** durante 1 hora.



2 Una vez marinada, **saltea** las verduras en una sartén con aceite de oliva.



3 Cuando estén cocinadas, **añade** la carne y espera a que se dore. **Incorpora** la salsa de soja.



4 En el último momento, **vierte** la hierbabuena, **remueve** y **emplata** en el recipiente que más te guste.



5 **Tuesta** los anacardos en una sartén y **decora** el emplatado.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Verduras para Saltear



SOPA FRÍA de Manzana Y RÚCULA

🕒 15 minutos

📏 Fácil

👤 3 personas

✓ INGREDIENTES

- 1 pepino
- 5 bolsas de **Manzana Florette**
- Sal
- 30 ml de vinagre de manzana
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 200 ml de agua fría
- Piñones
- 1 remolacha cocida
- Primeros Brotes de Rúcula Florette**



1 Pela el pepino y córtalo en porciones. Corta también la manzana y coloca ambos en un recipiente para batir.



2 Añade sal, vinagre y aceite.



3 Cubre con agua fría y bate el conjunto hasta obtener un resultado homogéneo. Sirve en vasos o tazas.



4 Tuesta los piñones y corta la remolacha en daditos.



5 Decora con los ingredientes anteriores y termina con unas hojas de rúcula.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Fruta
Manzana



Primeros Brotes
Rúcula



SPAGHETTI DE *Calabacín con* LANGOSTINOS

🕒 30 minutos

📏 Fácil

👤 2 personas

✓ INGREDIENTES

- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla morada
- Aceite de oliva virgen extra
- 300 g de langostinos
- 2 packs de **Spaghetti de Calabacín Florette**
- Sal
- Pimentón
- Frutos Secos
- Cebollino



1 Pela los ajos, la cebolla y córtalos en láminas y en juliana respectivamente.



2 Rehoga las verduras anteriores. Una vez estén cocinadas, **incorpora** los Spaghetti de calabacín, **sazona** y **añade** pimentón.



3 En el último momento, **vierte** los langostinos pelados, **rehógalos** y **retira** la sartén del fuego.



4 Tritura con un cuchillo los frutos secos y **mézclos** con el contenido de la sartén.



5 **Emplata** en el recipiente que más te guste y **decora** con cebollino picado.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Spaghetti
Calabacín



TAGLIATELLE CON

Verduras Y SALSA DE QUESO

🕒 30 minutos

📏 Fácil

👤 2 personas

✓ INGREDIENTES

- Sal
- 250 g de tagliatelle
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 bolsa de **Verduras Micro al vapor Florette: Brócoli, Zanahoria y Puerro**
- Pimienta
- 200 g de queso crema
- 100 ml de nata para cocinar
- Orégano
- Queso parmesano
- Topping Superalimentos Florette**



Cuece los tagliatelle en una olla con agua hirviendo y sal. **Escúrrelos** y añade un poco de aceite para evitar que se peguen.



Saltea las verduras en una sartén con aceite, añádelas a los tagliatelle, salpimenta y reserva.



Derrite el queso crema con la nata en un cazo y agrega un poquito de orégano.



Emplata los tagliatelle con las verduras y **salsea** con la salsa de queso.



Espolvorea queso parmesano al gusto sobre y **decora** con el topping superalimentos de Florette.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Verduras Micro
Brócoli, Zanahoria y Puerro



Topping
Superalimentos



TARTA DE Verduras

🕒 60 minutos

📏 Media

👤 8 personas

✓ INGREDIENTES

- 1 bolsa de **Verduras Micro Florette: Acelga, Zanahoria, Puerro y Col blanca**
- 2 huevos
- 140 ml de leche evaporada
- 170 g de queso crema
- Romero seco
- Sal
- Pimienta
- 1 lámina de masa de hojaldre



Cocina las verduras al microondas 5 minutos siguiendo las instrucciones del envase.



Mézclalas con 1 huevo, la leche evaporada, y el queso crema. **Añade** romero seco, sal y pimienta.



Engrasa con aceite de oliva un molde de tarta y **cubre** la base con la masa de hojaldre. **Recorta** los sobrantes y **reservalos**.



Vierte sobre la masa la mezcla de verduras.



Decora la tarta con los recortes, píntala con el huevo sobrante batido y **hornea** a 180 °C durante 30 minutos aproximadamente.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Verduras Micro
Acelga, Zanahoria, Puerro y Col Blanca



TARTAR DE *Atún*

🕒 60 minutos

👤 Fácil

👥 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 300 g de atún fresco
- 60 ml de salsa de soja
- 30 ml de vinagre de arroz
- 60 g de puerro
- Aceite de oliva
- 2 aguacates
- Sésamo tostado
- Primeros Brotes Gourmet Edición Fiestas**
- Topping Picatostes Ajo-Hierbas**



1 Corta el atún en pequeños cubos y **marínalo** en salsa de soja y vinagre de arroz durante 30 minutos.



2 Mientras, **parte** también el puerro en dados y **cocínalo** en una sartén con aceite de oliva.



3 Pela el aguacate, **retírale** el hueso y **córtalo** en porciones.



4 Mezcla los ingredientes anteriores y **emplátala** en un vaso.



5 **Termina** colocando sobre el tartar unos brotes Gourmet, **decora** con picatostes y un poco de sésamo.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Primeros Brotes Gourmet Edición Fiestas



Topping Picatostes Ajo-Hierbas



TATAKI DE *Ternera con* BROTOS DE RÚCULA

🕒 200 minutos

📏 Fácil

👤 2 personas

✓ INGREDIENTES

- 350 g de solomillo de ternera
- Aceite de oliva virgen extra
- 5 g de jengibre fresco
- 50 ml de salsa de soja
- 100 ml de vinagre de arroz
- ½ lima
- Topping Superalimentos Florette**
- Primeros Brotes Rúcula Florette**
- Salsa de Miel y Mostaza Florette**



1 Calienta una sartén con aceite de oliva, sella el solomillo por todos los laterales durante 2 minutos máximo por cada uno y **resérvalo** en un recipiente con profundidad.



2 Corta el jengibre en brunoise y prepara un marinado mezclándolo con la salsa de soja, el vinagre de arroz y el zumo de media lima.



3 Cubre el solomillo con el marinado y **reserva** en frío durante 3 horas.



4 Una vez terminado el tiempo de maceración, **láminalo** el solomillo y **emplátalo** en una fuente alargada.



5 **Acompaña** de rúcula, topping superalimentos y de una lágrima de vinagreta de miel y mostaza.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Topping Superalimentos



Primeros Brotes Rúcula



Salsa Miel y Mostaza



TOSTADAS de Calabacín Y PARMESANO

🕒 30 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- Pan de centeno
- 1 calabacín
- Aceite de oliva virgen extra
- Mermelada de albaricoque
- 40 g de **Ensalada Gourmet Original Florette**
- Queso parmesano
- Sal
- Cebollino



1 Corta el pan en rebanadas, **tuéstalo** y reserva.



2 Corta el calabacín en láminas y **cocínalo** a la plancha con un poco de aceite.



3 **Extiende** la mermelada sobre el pan y **coloca** encima la ensalada.



4 **Añade** el calabacín a la plancha y unas **escamas** de queso parmesano al gusto.



5 **Sazona**, y termina con **cebollino** picado.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Gourmet
Original



YOGUR con Granola de FRUTOS SECOS

🕒 30 minutos

📏 Fácil

👤 2 personas

✓ INGREDIENTES

- 1 bolsa de **Toppings Mix de Frutos Secos Florette**
- 1 bolsa de **Toppings Superalimentos Florette**
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- 60 g de miel
- 4 yogures griegos
- 40 g de frambuesas
- 1 plátano



Mezcla en un recipiente el topping de frutos secos y el topping superalimentos con la canela, el jengibre, el cacao y la miel.



Dispón el conjunto en una bandeja con papel de hornear y **hornea** durante 15 minutos a 180 °C.



Una vez horneado, **remueve** la granola para soltarla y deja que se enfríe.



Pela el plátano, **córtalo** en dados y resérvalo.



Emplata el yogur griego en un bol, **incorpora** la granola al gusto y **decora** con el plátano y las frambuesas.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Topping
Frutos secos



Topping
Superalimentos

