

RECETARIO MEJORA TU ALIMENTACIÓN



www.tajin.com



@TajinMexico

MEJORA TU ALIMENTACIÓN

Tú puedes ser el **agente de cambio** en tu familia, preparando comidas saludables, balanceadas, ricas en frutas y verduras, baja en grasas y alto contenido de fibra.

Acompaña la buena alimentación con actividad física, pues esta te ayuda a tener más energía, reducir tu nivel de estrés, disminuir el riesgo de enfermedades y mantener un peso saludable. Haz al menos 30 minutos al día de la actividad física que más te guste.

Tajín te apoya con estas recetas saludables que te ayudarán a mantener una buena alimentación.





COCTEL DE FRUTOS ROJOS

MEJORA
TODO
tajín

Ingredientes

- Zarzamora.
- Kiwi.
- Frambuesa.
- Manzana verde.
- Fresa.
- Mora Azul.
- Hojas de menta para decorar.
- **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**

Preparación

- Parte en cubos la manzana, kiwi y fresas.
- Coloca en un bowl la fruta y decora con la menta.
- Agrega **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®** como topping.



BENEFICIOS:

Rico en antioxidantes.

Ideal para incorporarlos como colación entre comidas.



CEVICHE DE QUINOA

Ingredientes

- 1 ½ Tazas de quinoa.
- 1 Taza de pepino picado.
- ½ Taza de cebolla picada.
- 1 Aguacate en cubos.
- 2 Cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- 1 Pizca de pimienta negra molida.
- El jugo de 3 limones.
- Tostadas deshidratadas.
- **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**

Preparación

- Lava la quinoa, ponla en una olla con agua hirviendo y deja que se cocine durante 15 minutos. Luego cuélala y déjala enfriar.
- En un bowl sazona la quinoa con la pimienta y limón. Luego agrega el resto de los ingredientes.
- Sirve en las tostadas y agrega **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®** como topping.
- Puedes acompañar con tostadas y la proteína de tu preferencia.



BENEFICIOS:

**Proteínas vegetales de alto valor biológico.
Contiene carbohidratos buenos que ayudan a mantener
los niveles de energía.**



CALABACITAS AL TAJÍN

MEJORA
TODO
tajín

Ingredientes

- 2 Calabazas medianas en láminas delgadas.
- ¼ De taza de pepitas de calabaza.
- Queso parmesano al gusto.
- ¼ De taza de agua.
- 1 Cucharada de aceite de oliva.
- Sal al gusto.
- **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**

Preparación

- En un sartén esparce el aceite de oliva y coloca las láminas de calabaza con una pizca de sal. Agrega el agua, tapa y deja cocinar al vapor durante 8 minutos.
- Sirve en porciones y agrega queso parmesano al gusto.
- Decora con pepitas de calabaza y agrega **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®** como topping.
- Puedes acompañar con tostadas y la proteína de tu preferencia.



BENEFICIOS:

Ricas en antioxidantes, aportan gran cantidad de hierro, magnesio y fosforo.



AGUA DE ALFALFA Y PEPINO

MEJORA
TODO
tajín

Ingredientes

- 1 Puño de germen de alfalfa.
- 1 Pepino.
- 3 Centímetros de jengibre.
- El jugo de 1 limón grande.
- ½ Manojó de perejil fresco.
- 3 hojas de menta fresca.
- Endulzante de tu preferencia.
- Agua
- Hielos
- **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**

Preparación

- Licúa todos los ingredientes excepto el hielo y el **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**
- Una vez que todos los ingredientes estén bien triturados, agrega los hielos y vuelve a licuar.
- Sirve en un vaso escarchado con **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®** y agrega más como topping.



BENEFICIOS:

Mejora la función intestinal y evita el desarrollo de bacterias, es depurativo y desintoxicante. Fortalece la flora intestinal.



BOWL REFRESCANTE

MEJORA
TODO
tajín

Ingredientes

- Zanahoria.
- Jícama.
- Naranja.
- **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**

Preparación

- Pasa la jícama y zanahoria por un rallador grueso.
- Divide las naranjas en gajos y pártelos en 4 trozos eliminando las semillas.
- Mezcla todo en un bowl, agrega limón y **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**



BENEFICIOS:
Fuente de vitaminas y rica en fibra.

ENSALDA VERDE CON HUMMUS DE BETABEL

Ingredientes

- 1 Taza de espinacas.
- 2 Calabazas medianas en círculos.
- ½ Cebolla morada en tiras.
- 1 Aguacate.
- Semillas de tu preferencia.
- ½ Taza de arroz cocido.
- **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**

Para el hummus:

- 2 Tazas de garbanzos.
- 1 Betabel cocido.
- El jugo de 1 limón.
- 1 Aguacate.
- 1 Diente de ajo.
- 2 Cucharadas de aceite de oliva.

Preparación

- Para el hummus, licúa todos los ingredientes hasta obtener una pasta y luego salpimenta al gusto.
- Mezcla todos los ingredientes de la ensalada en un bowl y sirve acompañado del hummus.
- Agrega **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®** como topping.
- Puedes acompañar con tostadas y la proteína de tu preferencia.



BENEFICIOS:

Fuente de minerales y vitaminas fácilmente digeribles.
El betabel ayuda a mejorar el flujo de la sangre.

TOSTADA DE ATÚN Y AGUACATE

Ingredientes

- Tostadas horneadas.
- 1 Aguacate.
- El jugo de 1 limón.
- 2 Latas de atún.
- 1 Jitomate.
- ½ Cebolla en cubos.
- Cilantro picado.
- **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**

Preparación

- En un recipiente mezcla el atún previamente drenado con el jitomate, cebolla y cilantro.
- En otro recipiente, tritura el aguacate y sazona con limón y **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**
- Unta el aguacate en la tostada y agrega la mezcla del atún.
- Agrega más limón y **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**



BENEFICIOS:

Contiene proteína con omega-3 y grasas naturales que repercuten en una mayor energía.



JUGO DE KALE CON PEPINO

MEJORA
TODO
tajín

Ingredientes

- 5 hojas de kale lavadas y desinfectadas.
- 1 Pepino.
- 1 Manzana verde.
- ½ Taza de piña.
- Agua.
- Hielos.
- **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**

Preparación

- Licúa todos los ingredientes excepto el **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®** hasta que tenga una consistencia homogénea.
- Sirve en un vaso escarchado con **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**
- Agrega más **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®** como topping.



BENEFICIOS:
Alto contenido de minerales, antioxidantes y fibra.



ESPIRALES DE VERDURAS

Ingredientes

- 3 Zanahorias.
- 2 Calabazas.
- 5 Espárragos en trozos.
- 4 Almendras ralladas.
- Aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.
- **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**

Preparación

- Con ayuda de un espiralizador o un pelador, haz espirales o tiras con la calabaza y zanahoria.
- En una cacerola esparce el aceite de oliva y agrega los espirales y los espárragos.
- Salpimenta y revuelve constantemente hasta que estén ligeramente suavizados.
- Sirve y agrega como topping almendras ralladas y **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**
- Puedes agregar tu proteína favorita.



BENEFICIOS:

La zanahoria contiene provitamina A, ayudando a la vista y a lucir una piel saludable.



BOWL DE ATÚN ORIENTAL

MEJORA
TODO
tajín

Ingredientes

- ½ Taza de ejotes.
- 2 Tazas de lechuga romana en trozos.
- Un puño de espinacas.
- 1 Taza de col morada picada.
- 1 Aguacate en cubos.
- 1 Lata de atún.
- **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**

Preparación

- Mezcla los ingredientes en un bowl.
- Sazona con **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**
- Puedes acompañar con tostadas y la proteína de tu preferencia.



BENEFICIOS:

Los ejotes contienen propiedades antioxidantes y el atún es una fuente de proteína con omega-3.



TOAST DE AGUACATE

Ingredientes

- 2 Rebanadas de pan integral.
- 1 Aguacate.
- El jugo de un limón.
- Tus toppings favoritos (jitomate, elote, semillas, etc).
- **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**

Preparación

- Calienta el pan en un sartén o en el horno hasta que tenga una consistencia firme y crujiente.
- Tritura el aguacate y sazona con limón y **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**
- Unta el aguacate el pan y agrega tus toppings favoritos.
- Agrega **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**
- Puedes agregar o acompañar con la proteína de tu preferencia.



BENEFICIOS:
Fuente de proteínas, minerales y grasas buenas.



SMOOTHIE DE AGUACATE Y MANGO

MEJORA
TODO
tajín

Ingredientes

- 1 Aguacate en trozos.
- 1 Mango en trozos.
- Agua de coco.
- Miel o endulzante de tu preferencia.
- 6 Nueces de la India.
- ½ Taza de jugo de naranja.
- Hielos.
- **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**

Preparación

- Licúa todos los ingredientes excepto el **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®** hasta que quede una consistencia cremosa.
- Sirve en un vaso escarchado con **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®** y agrega más como topping.



BENEFICIOS:

Fuente de energía. Contiene antioxidantes, ayuda a disminuir el colesterol malo y la tensión arterial.

TOSTADA LIGERA DE AGUACATE

Ingredientes

- Tostadas de tu preferencia.
- 1 Aguacate.
- El jugo de un limón.
- Panela al gusto en láminas.
- Un puño de pepitas de calabaza.
- Germinado de tu preferencia.
- **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**

Preparación

- Tritura el aguacate y sazona con limón y **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**
- Unta el aguacate en la tostada y agrega la panela en láminas.
- Si prefieres que se suavice la panela, calienta durante 2 minutos en el horno.
- Agrega el germinado, las pepitas de calabaza y más **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**



BENEFICIOS:

Fuente de grasas naturales. La panela contiene calcio y es fuente de proteína y es uno de los quesos frescos más bajos en calorías.



BROCHETAS DE CARNE

Ingredientes

- Palitos para brochetas.
- Carne de res cortada en cubos.
- 2 Pimientos rojos partidos en cubos.
- 2 Pimientos verdes partidos en cubos.
- 2 Cebollas partidos en trozos.
- 200 Gr de champiñones cortados a la mitad.
- Aceite de oliva
- Tortillas de maíz.
- **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®.**

Preparación

- Inserta en los palitos alternando la carne y los vegetales hasta que completen la brocheta, dejando libre un lado para sortenerlo.
- Esparce aceite de oliva en la plancha y coloca las brochetas a fuego medio.
- Cuando la carne comience a soltar sus jugos, espolvorea **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®** sobre toda la brocheta
- Acompaña las brochetas con tortillas de maíz.



BENEFICIOS:

La carne es rica en proteínas, los vegetales aportan vitamina C y las tortillas como fibra.



ENSALADA CON POLLO EMPANIZADO

Ingredientes

- 1 Pechuga de pollo.
- Sal y pimienta.
- Harina de tu preferencia.
- 1 Huevo batido.
- Pan para empanizar de tu preferencia.
- Aceite en aerosol.
- 2 Tazas de lechuga desinfectada y en trozos.
- ½ taza de Jitomate Cherry.
- 1 Huevo cocido.
- **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®**.

Preparación

- Sazona el pollo con sal y pimienta. Pásalo por la harina, seguido del huevo y después el pan.
- Cocinalo en un sartén con un poco de aceite en aerosol hasta que esté cocido por completo. Retira y corta en tiras, reserva.
- Coloca la lechuga en un bowl, agrega el jitomate y el huevo cocido en trozos.
- Sirve y agrega los trozos de pollo.
- Agrega **Tajín Clásico Polvo Tapa Azul®** como topping.



BENEFICIOS:

Fuente de grasas naturales. La panela contiene calcio y es fuente de proteína y es uno de los quesos frescos más bajos en calorías.

MEJORA
TODO 

tajin®



www.tajin.com



@TajinMexico