

RECETARIO



COME BIEN

Menos
Sodio*
Más de lo
Bueno

MEJORA
TODO 

tajín

*Con relación al Tajín Clásico Salsa en Polvo 142g

Desayunos o Cenas

OMELETTE CON VERDURAS



Ingredientes

- **Tajín Reducido en Sodio®.**
- 1 Taza de champiñones.
- 1 Taza de espinacas.
- 1 Pieza de pimiento morrón rojo picado.
- 1 Cucharada de Aceite de oliva.

Preparación

- 1.- En un sartén con aceite de oliva fríe los champiñones y el pimiento, espera a que se ablanden un poco y añade las espinacas. Reserva.
- 2.- En un bowl, agrega los huevos y **Tajín Reducido en Sodio®** a tu gusto y bate. Viértelo en un sartén y cuando esté ligeramente cocido agrega las verduras y tápalo. Déjalo cocer a fuego lento.
- 3.- Cuando esté a medio cocer, doble a la mitad y vuelve a tapar para que se termine de cocer.
- 4.- Agrega **Tajín Reducido en Sodio®** sobre el huevo.
- 5.- Puedes acompañarlo con rebanadas de pan y una ensalada.

TOAST CON HUEVO ESCALFADO



Ingredientes

- **Tajín Reducido en Sodio**[®].
- Pan de caja integral.
- 1 Huevo fresco.
- 1/2 Aguacate.
- 2 Tazas de agua.
- Sal al gusto.

Preparación

- 1.- En un bowl abre el huevo sin mezclar y agrega sal al gusto.
- 2.- Pon a calentar el agua, cuando esté a punto de hervir haz un remolino con la ayuda de una cuchara. Deja caer el huevo al centro con delicadeza. Cocina durante 3 minutos y retira.
- 3.- Tuesta el pan y agrega una cama de aguacate machacado con **Tajín Reducido en Sodio**[®].
- 4.- Sirve el huevo encima y más **Tajín Reducido en Sodio**[®].
- 5.- Puedes acompañar con pico de gallo.

SINCRONIZADAS DE ARRACHERA



Ingredientes

- **Tajín Reducido en Sodio®.**
- 1 Diente de ajo picado.
- 2 Cucharadas de tallos de cebolla cambray picados.
- 3 Cucharadas de aceite de oliva.
- 400g de arrachera.
- 6 Cebollas cambray cortadas en mitades a lo largo.
- 1/2 Pimiento rojo, amarillo y verde en julianas.
- 1 Taza de queso machego rallado.
- 8 Tortillas de harina

Preparación

- 1.- Mezcla en un tazón ajo, tallos de cebolla, aceite de oliva y **Tajín Reducido en Sodio®**. Marina la arrachera, cebollas y pimiento en la mezcla. Deja reposar 30 minutos.
- 2.- Cocina la arrachera durante 4 minutos por lado. Retira del fuego y corta fajitas. Cocina los vegetales hasta que se suavicen.
- 3.- Calienta las tortillas y sobre estas coloca las fajitas y el queso. Cocina hasta que gratinen.
- 4.- Corta en triángulos y sirve.

Comidas

PASTA CREMOSA DE POBLANOS



Ingredientes

- **Tajín Reducido en Sodio®.**
- 3 Chiles poblanos.
- 2 Pechugas de pollo.
- 2 Cucharadas de aceite de oliva.
- 1 Paquete de pasta tallarines.
- 1 Trozo de cebolla.
- 1/2 Taza de cilantro.
- 1/2 Taza de caldo de pollo.
- 1 Taza de crema.
- 1 Diente de ajo.
- 1 Taza de elotes.

Preparación

- 1.- Pasa los chiles sobre una llama directa al fuego hasta carbonizarlos. Déjalos reposando en un tazón con tapa por 5 minutos. Quita la piel, el tallo y las semillas.
- 2.- Hierve el agua con sal y 1 trozo de cebolla. Cocina la pasta hasta que se suavice (3 minutos). Escurre la pasta.
- 3.- En una licuadora agrega 2 chiles poblanos, el cilantro, caldo de pollo, ajo y la crema. Licúa. Corta en tiras el tercer chile.
- 4.- Agrega la pasta, el chile poblano en tiras y los elotes. Deja que hierva a fuego medio durante 3 minutos.
- 5.- En un sartén sazona el pollo con **Tajín Reducido en Sodio®** y cocina. Corta en rodajas y sirve encima de la pasta.
- 6.- Puedes acompañarlo con una ensalada y más **Tajín Reducido en Sodio®**.

SALMÓN AL TAJÍN



Ingredientes

- **Tajín Reducido en Sodio®.**
- 3 Chiles poblanos.
- 2 Pechugas de pollo.
- 2 Cucharadas de aceite de oliva.
- 1 Paquete de pasta tallarines.
- 1 Trozo de cebolla
- 1/2 Taza de cilantro.
- 1/2 Taza de caldo de pollo.
- 1 Taza de crema.
- 1 Diente de ajo.
- 1 Taza de elotes.

Preparación

- 1.- Pasa los chiles sobre una llama directa al fuego hasta carbonizarlos. Déjalos reposando en un tazón con tapa por 5 minutos. Quitá la piel, el tallo y las semillas.
- 2.- Hierve el agua con sal y 1 trozo de cebolla. Cocina la pasta hasta que se suavice (3 minutos). Escurre la pasta.
- 3.- En una licuadora agrega 2 chiles poblanos, el cilantro, caldo de pollo, ajo y la crema. Licúa. Corta en tiras el tercer chile.
- 4.- Agrega la pasta, el chile poblano en tiras y los elotes. Deja que hierva a fuego medio durante 3 minutos.
- 5.- En una sartén sazona el pollo con **Tajín Reducido en Sodio®** y cocina. Corta en rodajas y sirve encima la pasta.
- 6.- Puedes acompañarlo con una ensalada y más **Tajín Reducido en Sodio®.**

POLLO AL TAJÍN Y NARANJA



Ingredientes

- **Tajín Reducido en Sodio**®.
- 1 Pechuga de pollo.
- 1 Naranja.
- 1 Cucharada de mostaza.
- 1 Cucharada de aceite de oliva.

Preparación

- 1.- Haz unos cortes superficiales en diagonal a la pechuga de pollo para que se marine mejor.
- 2.- En un bowl mezcla la mostaza, el jugo de naranja, aceite de oliva y suficiente **Tajín Reducido en Sodio**®. Esparece por toda la pechuga.
- 3.- Cocina en un sartén por ambos lados. Puedes dar una segunda capa con la mezcla.
- 4.- Sirve acompañado de arroz y verduras al vapor.

Snacks

Saludables

UVAS CONGELADAS



Ingredientes

- 1 Taza de **Tajín Reducido en Sodio**®.
- 1 Taza de uvas lavadas.
- El jugo de 1 limón.
- 1 Sobre de gelatina de fresa sin azúcar.
- 1/4 Taza de **Tajín Salsa Líquida Chamoy Afrutado**®.

Preparación

- 1.- Mezcla los ingrediente en un recipiente con tapa.
- 2.- Llévalas al congelador por 5 horas.
- 3.- Si lo prefieres, empaniza las uvas con más **Tajín Reducido en Sodio**®.
- 4.- ¡Disfruta!

CHAMOY DE JAMAICA



Ingredientes

- 1/2 Taza de **Tajín Reducido en Sodio**®.
- 2 Piezas de duraznos picados.
- 4 Piezas de ciruela pasa.
- 50 Gramos de Jamaica.
- El jugo de 1 limón.
- 3 Tazas de agua.
- 1/2 Taza del endulzante de tu elección.

Preparación

- 1.- Hierve el agua y agrega la Jamaica, los duraznos y las pasas. Deja hervir durante 15 minutos moviendo constantemente. Retira del fuego y deja enfriar.
- 2.- Licúa esta mezcla junto con el endulzante. Regula el espesor agregando agua hasta obtener la consistencia de tu preferencia.
- 3.- Vierte en un recipiente y agrega el limón y el **Tajín Reducido en Sodio**®. Mezcla.
- 4.- Disfrútalo con tus frutas favoritas.

PALETAS ESTILO GOMITA SANDÍA - FRESA



Ingredientes

- 1/2 Taza de **Tajín Reducido en Sodio**[®].
- 1/4 de taza de **Salsa Líquida Tajín Chamoy Afrutado**[®].
- 1 Taza de sandía.
- 1/2 Taza de fresas.
- 1/2 Sobre de gelatina de fresa sin azúcar.
- El jugo de 1 limón.

Preparación

- 1.- En una licuadora agrega todos los ingredientes y licúa.
- 2.- Vierte en moldes para paletas y llévalos al congelador durante 5 horas.
- 3.- Desmolda y barniza con **Salsa Líquida Tajín Chamoy Afrutado**[®]. Luego empaniza con **Tajín Reducido en Sodio**[®].



COME BIEN

**Menos
Sodio*
Más de lo
Bueno**

**MEJORA
TODO** 

tajín

*Con relación al Tajín Clásico Salsa en Polvo 142g