



Ensalada Energética de Verduras Asadas con Cacahuates Mafer Tostado Sazonado Porción por persona

INGREDIENTES:

- 100 g calabacín/calabaza (media pieza mediana)
- 100 g zanahoria (media pieza mediana)
- 50 g pimiento amarillo (1/4 pza)
- 1 taza de Espinaca
- 5 a 6 hojitas de arúgula
- 1 bolsa de Cacahuates Mafer Tostado Sazonado 65 g
- 10 ml aceite de oliva
- 1/2 limón sin semilla (limón grande)
- 1/2 dientes de ajo picado
- Sal al gusto
- Aceite de oliva 5 ml

Instrucciones:

1. Picar la calabaza, zanahoria y pimiento en cuadritos.
2. Colocar en un sartén a fuego medio el aceite de oliva (5 ml) y asar las verduras. Agregar sal al gusto.
3. Ir sacando las verduras cuando estén en el punto que te gustan. Recuerda que la zanahoria tarda un poco más de tiempo en estar lista.
4. Esperar a que las verduras se enfríen o estén a temperatura ambiente.
5. Colocar en un bowl la espinaca y la arugula.
6. Una vez frías agregar las verduras y revolver.
7. Agregar al gusto **Cacahuates Mafer Tostado Sazonado**.

Para la vinagreta:

1. En un bowl colocar los 10 ml de aceite de oliva, el limón, el ajo y sal al gusto.
2. Revolver hasta que tenga una consistencia espesa de vinagreta.
3. Añadir al gusto la vinagreta a la ensalada.



DESDE  1952

Mafer®

Ensalada Mexicana con Manzana y Cacahuates Mafer Japonés Limón

Porción por persona

INGREDIENTES:

- 1 taza de Lechuga romana u orejona
- 1/4 de manzana verde
- 1/4 de manzana gala (roja)
- 30 g de jícama rallada
- 1 bolsa de **Cacahuates Mafer Japonés Limón 65 g**
- 1 limón sin semilla
- Chile en polvo al gusto



Instrucciones:

1. Picar 1/4 de manzana verde y 1/4 de manzana gala.
2. Picar y rallar la jícama.
Tip: para que la manzana se mantenga bien y sin oxidar hay que ponerle un poco de limón.
3. Lavar y desinfectar la lechuga.
4. Picar la lechuga en cuadros medianos.
5. En un bowl agregar la lechuga, la manzana, la jícama y revolver.
6. Agregar al gusto **Cacahuates Mafer Japonés Limón**.
7. Por último añadir limón y chile en polvo al gusto.





Ensalada Crunch de Pepino y Mango con Cacahuates Mafer Japonés Clásico

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de pepino (Aprox 100 g)
- 100 g de mango picado
- 30 g zanahoria rallada
- 1 bolsa de **Cacahuates Mafer Japonés Clásico 65 g**
- 1 limón sin semilla
- Chile en polvo



Instrucciones:

1. Lavar, desinfectar y pelar el pepino y la zanahoria.
2. Cortar el pepino, la zanahoria y el mango en cuadritos.
3. En un bowl agregar el pepino, el mango, la zanahoria y revolver.
4. Agregar al gusto **Cacahuates Mafer Japonés Clásico**.
5. Añadir limón y chile en polvo al gusto.





Ensalada Crunch de Jícama y Durazno con Cacahuates Mafer Salados

Porción por persona.

INGREDIENTES:

- 100 g de jícama en cuadritos
- 100 g de durazno en almíbar picado en cuadritos
- 1 bolsa de **Cacahuates Mafer Salado 65 g**
- 15 ml chamoy
- 5 g de chile en polvo dulce

Instrucciones:

1. Pelar y picar la jícama.
2. Picar el durazno en cuadritos.
3. En un bowl agregar la jícama, el durazno y los **Cacahuates Mafer Salado**.
4. Agregar chamoy y el chile en polvo dulce al gusto.





Ensalada Picante de Jícama y Piña con Mafer Surtido Enchilado

INGREDIENTES:

- 100 g de jícama en cuadritos
- 3 rodajas de piña en almíbar en cuadritos
- 100 g de pepino en cuadritos (1/3 de pza)
- 1 bolsa de mezcla de **Mafer Surtido Enchilado 65 g**
- Chamoy
- Chile en polvo dulce
- 1 limón sin semilla



Instrucciones:

1. Picar la piña, la jícama y el pepino.
2. Mezclar los ingredientes en un bowl.
3. Agregar al gusto chamoy, limón, chile en polvo dulce y **Mafer Surtido Enchilado** al gusto.



DESDE  1952

Mafer®

Ensalada de cítricos con Mafer Surtido Mexcalísimo



Porción por persona.

INGREDIENTES:

- 3 gajos de mandarina pelados y picados
- 2 gajos de toronja pelados y picados
- 100 g de pepino (1/3 de pieza)
- 1 bolsa de **Mafer Surtido Mexcalísimo 65 g**
- 1 limón sin semilla
- Chile en polvo

Instrucciones:

1. Pelar la mandarina y la toronja, hacer supremas de cada una (quitar la piel) de los respectivos gajos.
2. Picar la mandarina y la toronja.
3. Lavar, pelar y picar el pepino.
4. En un bowl, agregar el pepino, los cítricos y revolver.
5. Agregar limón, chile en polvo y **Mafer Surtido Mexcalísimo** al gusto.





Ensalada crunch de verduras frescas con Mafer Surtido Salad

Porción por persona

INGREDIENTES:

- 1/2 calabacitas en cuadritos
- 5 a 6 jitomates cherry
- 1 taza de espinaca
- 5 a 6 hojas de arúgula
- 1 bolsa de **Mafer Surtido Salado 65 g**
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico

Instrucciones:

1. Lavar y picar la calabaza.
2. En un sartén agregar aceite de oliva, colocar la calabaza, agregar sal al gusto.
3. Una vez asada, apagar el sartén y dejar enfriar la calabaza.
4. Lavar y desinfectar los jitomates cherry.
5. Cortar en mitades los jitomates.
6. En un bowl colocar la espinaca, la arúgula, la calabaza ya fría y los jitomates cherry. Revolver todo.
7. Agrega el aceite de oliva, el vinagre balsámico y **Mafer Surtido Salado** al gusto.

