

# CHEF OROPEZA

CHEF OROPEZA  
Nº 127 JULIO-AGOSTO

## *Sabores de verano* RECETAS PARA LA OCASIÓN

JULIO-AGOSTO

REVISTA CHEF OROPEZA



# Alitas estilo búfalo con dip de ajo y semillas de girasol

## Ingredientes

### Para el dip

- ½ taza de semillas de girasol, remojadas por una noche
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ de taza de tahini
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de agua
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 2 cucharadas de eneldo picado

### Para las alitas

- ½ taza de salsa picante
- 3 cucharadas de aceite de coco, derretido
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 800g de alitas de pollo
- 5 cucharadas de polvo para hornear
- 1 taza de bastones de apio

## Preparación

### Para el dip


Combina en un procesador de alimentos o licuadora todos los ingredientes menos el eneldo y muele hasta incorporar por completo y obtener una consistencia cremosa. Integra el eneldo picado y reserva.


### Para las alitas

Combina en un tazón salsa picante, aceite de coco derretido, ajo en polvo y una pizca de sal e incorpora por completo. Acomoda las alitas en una rejilla sobre una charola y reposa en tu refri destapadas por una noche, esto ayuda a que se sequen y queden perfectamente crujientes; si no tienes tiempo puedes secarlas muy bien con toallas de papel. Precalienta tu horno a 120°C.

Mezcla las alitas con polvo para hornear, sal y pimienta. Acomoda en una rejilla ligeramente engrasada sobre una charola y hornea durante 30 minutos. Aumenta la temperatura a 200°C y hornea por 40 minutos más, volteando las alitas a mitad del tiempo, o hasta que estén doradas con la piel crujiente. Mezcla las alitas con la salsa búfalo, sirve con dip de semillas de girasol y bastones de apio. Comparte y disfruta.

 Rendimiento:  
**4 porciones**

 Tiempo de preparación:  
**90 minutos + tiempo de reposo**

 Porción recomendada:  
**200 g de alitas + ¼ de taza de dip**

<b>443</b> Energía (Kcal)	<b>376</b> Calcio (mg)
<b>48</b> Proteínas (g)	<b>806</b> Sodio (mg)
<b>22</b> Lípidos (g)	<b>4</b> Hierro (mg)
<b>114</b> Colesterol (mg)	<b>4</b> G. Saturadas (g)
<b>11</b> HC (g)	<b>7.7</b> G. Monoinsat. (g)
<b>3</b> Fibra (g)	<b>3.7</b> G. Poliinsat. (Kcal)



Escanea esta receta



semillas de  
**GIRASOL**  
USA

Receta elaborada por el Chef Oropeza  
para la Asociación Americana de Girasol



# Pimientos rellenos de picadillo de semillas de girasol

 Rendimiento:  
**4 porciones**

 Tiempo de preparación:  
**30 minutos**

 Porción recomendada:  
**½ pimiento relleno**

## Ingredientes

- 2 tazas de semillas de girasol, remojadas en agua caliente por 20 minutos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de aceite de aguacate
- 2 dientes de ajo, picados
- ¼ de cebolla, picada
- 1 chile chipotle en adobo, picado
- 1 taza de salsa de tomate
- ½ taza de chícharos, blanqueados
- ½ taza de zanahoria, blanqueada
- ½ taza de agua
- 2 pimientos, en mitades a lo largo
- ¼ de taza de queso manchego, rallado

## Preparación

Escurre muy bien las nueces y procesa a pulsos en un procesador de alimentos con el resto de los ingredientes hasta comino. Debes tener una textura similar a la carne molida. Calienta el aceite de aguacate en un sartén, tirale cebolla y ajo y permite que suden.

Agrega la carne y cocina bien por 5 minutos o hasta que dore. Integra el chipotle, la salsa de tomate, vegetales y el agua. Permite que hierva y calienta 5 minutos más. Aumenta el sabor con sal y pimienta de ser necesario.

Precalienta tu horno a 180°C. Rellena las mitades de pimiento con esta mezcla, espolvorea queso y hornea por 10 minutos o hasta que estén suaves. Comparte y disfruta.

<b>381</b> Energía (Kcal)	<b>169</b> Calcio (mg)
<b>13</b> Proteínas (g)	<b>295</b> Sodio (mg)
<b>25</b> Lípidos (g)	<b>3</b> Hierro (mg)
<b>11</b> Colesterol (mg)	<b>3</b> G. Saturadas (g)
<b>21</b> HC (g)	<b>9.4</b> G. Monoinsat. (g)
<b>7.4</b> Fibra (g)	<b>7</b> G. Poliinsat. (Kcal)

Escanea esta receta





semillas de  
**GIRASOL**  
USA

Receta elaborada por el Chef Oropeza  
para la Asociación Americana de Girasol



# Bites de semillas de girasol y coco

## Ingredientes

- ½ taza de semillas de girasol
- ¼ de taza de semillas de calabaza (pepitas)
- ¼ de taza de almendras
- 1 cucharada de semillas de chía
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de mantequilla de semillas de girasol
- 3 cucharadas de aceite de coco
- Una pizca de flor de sal
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 taza de coco rallado

## Preparación

Combina semillas de girasol, pepitas, almendras y chía en tu procesador de alimentos y muele a pulsos hasta integrar y formar una harina. Pasa esta mezcla a un tazón agrega agua, miel, mantequilla de semillas y aceite de coco; mezcla hasta que se forme una pasta.

Aumenta el sabor con sal, ralladura de naranja y canela en polvo. Forma bolitas y enfría por 15 minutos. Extiende el coco rallado en un plato extendido y rueda los bites cubriendo completamente con el coco. Comparte y disfruta.

 Rendimiento:  
**15 piezas aprox.**

 Tiempo de preparación:  
**10 minutos + tiempo de reposo**

 Porción recomendada:  
**½ pieza**

<b>226</b> Energía (Kcal)	<b>46</b> Calcio (mg)
<b>5.1</b> Proteínas (g)	<b>100</b> Sodio (mg)
<b>16</b> Lípidos (g)	<b>1.3</b> Hierro (mg)
<b>0</b> Colesterol (mg)	<b>5.7</b> G. Saturadas (g)
<b>18</b> HC (g)	<b>7.2</b> G. Monoinsat. (g)
<b>4</b> Fibra (g)	<b>6</b> G. Poliinsat. (Kcal)

Escanea esta receta



semillas de  
**GIRASOL**  
USA

Receta elaborada por el Chef Oropeza  
para la Asociación Americana de Girasol



Semillas de  
**Girasol**  
#elcrunchsaludable

Para quemar las calorías de una porción de Semillas de Girasol sin cáscara (21g - 119 Kcal) necesitas aproximadamente:



19 min



12 min



9 min

#USAlamejorcalidad



Conoce nuestras recetas

## MEJORA EL CONTENIDO NUTRIMENTAL DE TUS ENSALADAS

Las Semillas de Girasol representan una increíble fuente de nutrientes para nuestro cuerpo, aportando una gran cantidad de **vitaminas**, **minerales**, **proteínas** y **ácidos grasos (grasas buenas)** que nos ayudan, entre otras cosas a **disminuir los niveles de colesterol malo (LDL) e incrementar los niveles de colesterol bueno (HDL)**.



Para más información visita:  
[www.girasol-usa.com](http://www.girasol-usa.com)