

# Club Viva Cocina

L I V I A N A S

BEBIDAS · ENSALADAS · FONDOS · POSTRES · PICOTEOS



VIDA | security

CLUB VIVA COCINA

# Recetas Livianas

*Disfruta la primavera con recetas livianas que llenan tus días de frescura. Sabores vibrantes que inspiran y renuevan cada momento. ¡Celebra la temporada en cada bocado!*

## BEBIDAS

---

Batidos naranjos 03

## PICOTEO

---

Tabla de picoteo 04

Mini panqueques de zapallo italiano 05

## ENSALADAS

---

Ensalada Caprese 06

Ensalada de verano 07

## FONDOS

---

Chopsuey de pollo 08

Arroz de coliflor, estilo thai 09

## POSTRES

---

Helado de chocolate vegano 10

Postre de limón relleno 11

# BATIDOS

# Naranjitos

2 PERSONAS



## INGREDIENTES



### Sweet Orange

- 2 naranjas
- 1 plátano
- 1 taza de leche vegetal

### Carrot Orange

- 1 naranja
- 2 zanahorias
- 1 taza de leche vegetal

## PREPARACIÓN

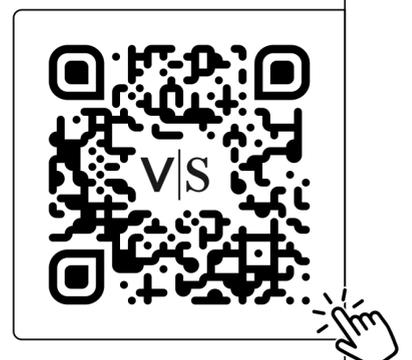
### Sweet Orange:

1. Pela las naranjas y el plátano para licuarlas junto a la leche vegetal. ¡Y ya está!

### Carrot Orange:

1. Pela las zanahorias y la naranja. Te recomendamos cortar la zanahoria en pedazos pequeños para no dañar tu licuadora.
2. Licúa todo con leche vegetal. ¡Disfruta!

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Tabla

## DE PICOTEO

2 PERSONAS



### INGREDIENTES



- Zanahorias
- Pepino
- Apio
- Las verduras que desees
- Tomate
- Cebollín
- Palta
- Sal
- Pimienta
- Garbanzos cocidos
- Aceite
- Tahini
- Sal
- Pimienta
- Ajo
- Jugo de limón

### PREPARACIÓN

#### 1. Guacamole

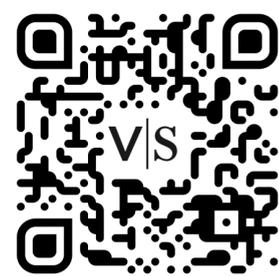
Pica el tomate, cebollín y palta en trozos muy finos. Luego, sazona.

#### 2. Hummus:

Sólo procesa los garbanzos ya cocidos con aceite, tahini, sal, pimienta, ajo y jugo de limón.

3. Corta todas las verduras en forma de bastón y arma la tabla a tu gusto.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# MINI Panqueques DE ZAPALLO ITALIANO

4 PERSONAS



## INGREDIENTES



- 2 zapallos italianos en rodajas
- 4 cucharadas harina integral
- 1 cdta. polvos de hornear
- 1 cdta. orégano
- 1 cdta. ajo en polvo
- 1 huevo
- ½ taza leche vegetal
- 4 cucharadas aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto
- 1 taza de arvejas cocidas
- 1 taza de yogurt natural
- 1 diente de ajo

## PREPARACIÓN

1. En un bowl, incorpora la harina integral, polvos de hornear, orégano, ajo en polvo, huevo, leche vegetal, aceite de oliva, sal y pimienta. Bate todo muy bien hasta conseguir una mezcla homogénea.

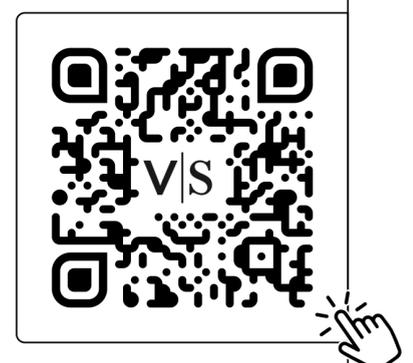
2. A la preparación anterior, añade los zapallos italiano.

### Para la salsa:

1. En una sartén precalentada con aceite de oliva y cocinar 2 minutos por lado.

2. Procesar las arvejas, yogurt natural, diente de ajo, un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta a gusto.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# ENSALADA

# Caprese

4 PERSONAS



## INGREDIENTES

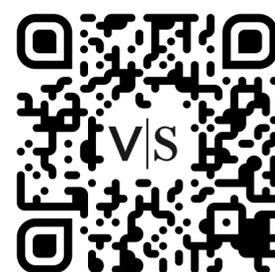


- 6 lonchas de jamón serrano
- 12 tomates cherry
- 12 bolitas de queso mozzarella de búfala
- 12 hojas de albahaca
- Alcaparras
- 12 tostadas de pan baguette
- Aceite de oliva y sal a gusto

## PREPARACIÓN

1. En un plato, acomoda el jamón serrano como prefieras y corta en dos los tomates cherry con el queso mozzarella.
2. Decora con las hojas de albahaca y alcaparras.
3. Dale un toque más de frescura con aceite de oliva y sal a gusto.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# ENSALADA DE Verano

2 PERSONAS



## INGREDIENTES



- Manzana verde
- Tocino
- Tomate cherry
- Almendras
- Jugo de limón
- Mayonesa
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Canela
- Ajo en polvo
- Cranberries

## PREPARACIÓN

1. Corta la manzana y el tocino de forma fina. En una sartén, cocina el tocino hasta que se dore.
2. En el aceite que quedó del tocino, cocina los tomates cherry junto a las almendras.

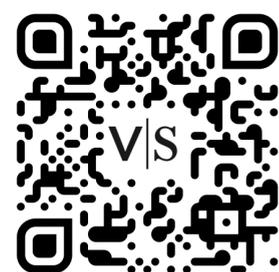
### Para el aliño:

1. Mezcla el jugo de limón, mayonesa, aceite de oliva, canela, ajo en polvo, sal y pimienta.

### Base de la ensalada:

1. Incorpora todos los pasos anteriores en un recipiente y, por último, el toque final: cranberries. ¡A disfrutar!

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Chop suey

## DE POLLO

4 PERSONAS



### INGREDIENTES

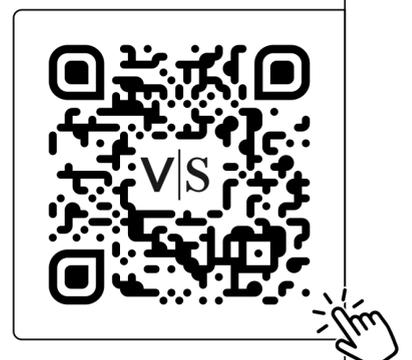


- 2 cucharadas de aceite
- 2 cebollines cortados en rodajas
- 2 tazas de pollo en cubo
- 2 tazas de champiñones
- 2 tazas de brócoli
- 1 taza morrón en tiritas
- 1 taza de brotes de soja
- 5 cucharadas salsa de soja
- 2 cucharadas semillas de sésamo

### PREPARACIÓN

1. Precalienta la sartén con el aceite y añade los cebollines para cocinarlos por 3 minutos.
2. Luego, incorpora el pollo, cocínalo hasta que esté dorado y súmale los champiñones.
3. Agrega el brócoli y continúa cocinando por 2 minutos más. Después, echa el morrón, brotes de soja junto a la salsa de soja y semillas de sésamo.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Arroz thai

DE COLIFLOR

4 PERSONAS



## INGREDIENTES

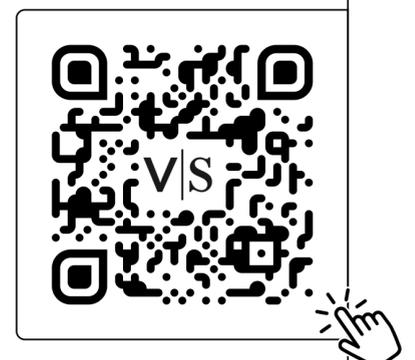


- 1 coliflor
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de sofrito
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 1 cdta. orégano
- 1 cdta. pomelo
- 4 cucharadas salsa de soja
- ½ taza maní picado

## PREPARACIÓN

1. Corta la coliflor y procésala con 3 pulsaciones (para que no quede tan "puré").
2. En una sartén precalentada con aceite oliva, cocina los dientes de ajo, sofrito, orégano, pomelo, sal y pimienta, hasta que todo se dore. Luego, añade la coliflor para cocinarla 5 minutos más.
3. Agrega la salsa de soja y el maní picado. Revuelve un poco más y retira del fuego.
4. Puedes añadir zanahoria rallada como topping.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Helado

## DE CHOCOLATE VEGANO

4 PERSONAS



### INGREDIENTES

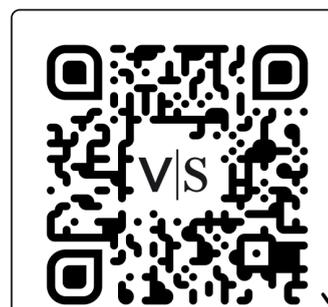


- 3 plátanos en rodajas (congelados por 12 horas)
- 3 cucharadas cacao amargo
- ½ taza nueces

### PREPARACIÓN

1. Procesa todos los ingredientes hasta que quede con textura cremosa.
2. Puedes agregarle nueces como toppings o lo que tú prefieras.
3. En tan solo un paso, tienes tu helado de chocolate para estos días de calor.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# POSTRE DE Limón relleno

4 PERSONAS



## INGREDIENTES

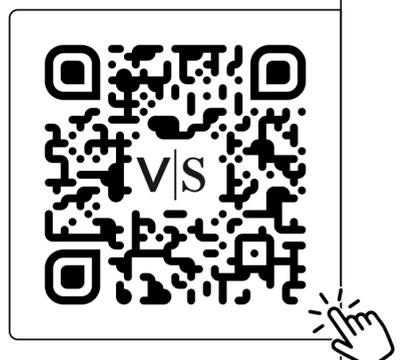


- 6 limones
- 2 yogurt griego
- 1/2 taza jugo de limón
- 2 cucharadas leche en polvo
- 1 cucharada alulosa
- 1 cdta. esencia de vainilla
- Hojas de menta

## PREPARACIÓN

1. Corta la base de cada limón y retira el interior con cuidado.
2. En un bowl, mezcla muy bien los yogurt, jugo de limón, leche en polvo, alulosa y esencia de vainilla. Llévala al refrigerador por 2 horas.
3. Transcurrido el tiempo, puedes rellenar los limones con la mezcla.
4. Decora con menta y ralladura de limón.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Club Viva Cocina

*Las mejores recetas para disfrutar  
de una cocina ligera en días de calor.  
¡perfectas para compartir en familia  
y amigos!*

---

VIDA | security



vidasecurity



vidasecurityoficial



vida\_security



vida-security



vida\_security