



MENÚ DE PRIMAVERA



Croqueta Receta Maestra Chipirones

Freidora
5 - 5,5 min.
180°C

Sartén
5 - 5,5 min.
180°C

INGREDIENTES:

- Chipirón
- Pota
- Pan rallado
- Harina de trigo
- Sal

PREPARACIÓN

1. No es necesario descongelar.
2. Si las preparas en la freidora o la sartén: fríe las croquetas directamente en sartén o freidora en abundante aceite bien caliente (180°C) durante 5-5.5 minutos hasta que estén bien doradas.



Quinoa con Kale y Lentejas

Sartén
6 min.
180°C

Microondas
4 min. 800W

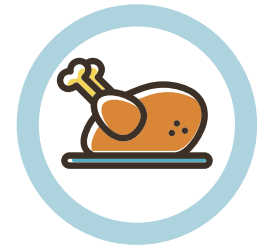


INGREDIENTES:

- Quinoa
- Mezcla de vegetales
- Lentejas
- Pipas de calabaza
- Aceite de girasol, sal y otros

PREPARACIÓN

1. No es necesario descongelar.
2. Si lo preparas en la sartén: pon 4 cucharadas de aceite. Vierte el contenido y saltea durante 3 minutos. Añade 4 cucharadas de agua y saltea 3 minutos más.
3. Si lo preparas en el microondas: pon el contenido en un recipiente adecuado para microondas. Añade 2 cucharadas de aceite, tapa, calienta dos minutos, remueve y vuelve a calentar 2 minutos más.



Escalope de Pollo Empanado

Microondas
4 - 5 min.
800W

Freidora
3,5 - 4,5 min.
180°C

Horno
10 - 12 min.
220°C

INGREDIENTES:

- Pechuga de pollo
- Pan rallado
- Aceite

PREPARACIÓN

1. No es necesario descongelar.
2. Si lo preparas en la sartén: fríe a fuego medio y con poco aceite, dándoles la vuelta de vez en cuando, durante 8-10 minutos.
3. Si lo preparas en la freidora: fríe a 180°C de 3,5 a 4,5 minutos.
4. Si lo preparas en el microondas: precalienta el horno a 220°C. Coloca el producto en una bandeja a media altura y hornea durante 10-12 minutos.



Maheso®

Tan bueno,
tan fácil

¡NOVEDADES! PECHUGA ESTILO KENTUCKY Y LASAÑA BARBACOA



www.maheso.com

www.facebook.com/maheso [@Maheso_news](https://twitter.com/Maheso_news) [@mahesocongelados](https://www.instagram.com/mahesocongelados)