



Cocina para volver al origen

**Pollo, carnes y pescados:
recetas divertidas para
la familia**

Chef Melissa Sánchez



Chef Melissa Sánchez Monsalve

“Alimentarte de forma sana y consciente es un camino para reconectarte con tu **energía vital**, pero también es una camino para ampliar tu perspectiva y recordar que con los **ingredientes naturales** también puedes lograr **preparaciones ricas y divertidas** para compartir con quienes amas.

Vuelve a lo natural, vuelve a disfrutar en familia,
vuelve al origen”

Contenido

<input type="checkbox"/> Recetas básicas	5
<input type="checkbox"/> Zumo de manzana	5
<input type="checkbox"/> ¿Qué es escalivar el pimentón?	5
<input type="checkbox"/> Salsas para acompañar tus carnes	6
<input type="checkbox"/> Mi versión de Salsa barbacoa (BBQ)	7
<input type="checkbox"/> Salsa agridulce casera	7
<input type="checkbox"/> Salsa rocoto	8
<input type="checkbox"/> Mojo verde	8
<input type="checkbox"/> Chimichurri	9
<input type="checkbox"/> Recetas divertidas con pollo	10
<input type="checkbox"/> Alitas de pollo limón pimienta	11
<input type="checkbox"/> Alitas apanadas con salsa agridulce casera	12
<input type="checkbox"/> Suprema rellena con tomates secos y espárragos	13
<input type="checkbox"/> Rollitos de pollo y manzana con salsa agridulce	13
<input type="checkbox"/> Brochetas de pollo con vegetales asados	14
<input type="checkbox"/> Torticas de pollo con vegetales	14
<input type="checkbox"/> Recetas divertidas con res o búfala	15
<input type="checkbox"/> Lomitos encostrados con salsa BBQ	16
<input type="checkbox"/> Lomo encostrado a la parrilla	16
<input type="checkbox"/> Carnitas mexicanas	18
<input type="checkbox"/> Acompañantes: Frijoles refritos	18
<input type="checkbox"/> Rollo de carne	19
<input type="checkbox"/> Kibbeh con quínoa	20
<input type="checkbox"/> Pastel de carne y plátano	20
<input type="checkbox"/> Ceviches	21
<input type="checkbox"/> Arma tu ceviche en 7 pasos	22
<input type="checkbox"/> Ceviche de atún	23
<input type="checkbox"/> Ceviche caribeño de corvina	23
<input type="checkbox"/> Trucha acevichada	24
<input type="checkbox"/> Pollo acevichado	24
<input type="checkbox"/> Ceviche de champiñones	25
<input type="checkbox"/> Ceviche rojo de pescado	25
<input type="checkbox"/> Tiraditos de mero en salsa rocoto	26