IBERIA®

¡El secreto que a todo da sabor!

Menú Semanal

¡Ideas deliciosas para toda la semana!

TODOS LOS DÍAS #SAZÓNDEHOGAR

Guisar
Hornear
4en1
Freír
Untar

CONOCE MÁS

/IberiaMexico

iberia.mx

Margarina Iberia

COME BIEN

Lunes
Arroz a la mexicana y Picadillo
COME BIEN

Arroz a la Mexicana

40 minutos **12 porciones**

INGREDIENTES

Jitomate en mitades	3 pzas.
Cebolla blanca	¼ pza.
Ajo	1 pza.
Agua	4 tzas.
Sal	3 pizcas
Arroz grano grueso remojado	2 tzas.
Zanahoria en cubos	1 tza.
Chícharos	1 tza.
Grano de elote amarillo	1 tza.
Iberia®	**120 g.**

PREPARACIÓN

1. Licuar el jitomate, la cebolla, el ajo, el agua y la sal.

2. Calentar un sartén y fundir Iberia®.

3. Agregar el arroz y dorarlo.

4. Verter el líquido sobre el arroz y agregar la zanahoria, el chícharo y el elote. Mezclarlos. Tapar y una vez que hierva, bajar el fuego y cocinar por 25 min. sin mover ni destapar.

5. Apagar y reposar por 10 minutos.

6. Servir.

Picadillo con verduras

25 minutos **6 porciones**

INGREDIENTES

Jitomate	3 pzas.
Cebolla blanca	¼ pza.
Ajo	1 diente
Chile chipotle	2 pzas.
Agua	2 tzas.
Carne molida de res	2 tzas.
Zanahoria en cubos precocida	½ tza.
Papa en cubos precocida	½ tza.
Chícharos precocidos	½ tza.
Comino	
Sal	
Iberia®	**3 cdas.**

PREPARACIÓN

1. Licuar el jitomate, la cebolla, el ajo, el chipotle y el agua. Reservar.

2. Calentar en un sartén Iberia® y agregar la carne molida, sazonar con sal y comino.

3. Verter el jitomate licuado sobre la carne y cocinar por 4 minutos. Agregar las verduras precocidas. Rectificar sazón.

TIP: Dale un twist a tu receta colocando un chile chipotle al licuado de jitomate.

Martes
Espagueti blanco y Milanesa empanizada
COME BIEN

Espagueti blanco

40 minutos **12 porciones**

INGREDIENTES

Pasta espagueti	4 tazas
Agua	1L
Cebolla en cuadritos	¼ taza
Ajo picado	2cdtas
Perejil picado	2cdtas
Crema ácida	1 taza
Sal	
Pimienta	
Queso rallado	¼ taza
Iberia®	**2 cdas.**

PREPARACIÓN

1. Cocer la pasta en agua hirviendo con sal, escurrir y reservar.

2. Calentar un sartén con Iberia® y sofreír el ajo con la cebolla, crema ácida e incorporar la pasta. Sazonar con sal y pimienta.

3. Servir con perejil y queso rallado.

Milanesa empanizada

35 minutos | 4 porciones

INGREDIENTES

Aceite	½ tza.
Milanesa de res	4 pzas.
Sal y pimienta	
Harina	1 tza.
Huevo	2 pzas.
Pan molido	1 tza.
Ensalada al gusto	
Iberia®	**4 cdas.**

PREPARACIÓN

1. En un sartén calentar 1 cda de Iberia® con aceite.

2. Sazonar la milanesa de res con sal y pimienta, pasar por harina, por huevo batido y por pan molido.

3. Freír la milanesa en el sartén por ambos lados aproximadamente por 1 minuto de cada lado. Colocar la milanesa sobre papel absorbente.

4. Acompañar con ensalada.

Tip: Fríe con Iberia® y aceite para darle mayor sabor a la milanesa y una textura más crujiente.

Miércoles
Sopa de fideo y Chicharrón en salsa verde
COME BIEN

Sopa de fideo

35 minutos **4 porciones**

INGREDIENTES

Jitomate	2 pzas.
Cebolla blanca	¼ pza.
Ajo	1 diente
Agua	2 litros
Aceite vegetal	60 ml
Sopa de fideo	250 g
Sal c/s	
Iberia®	**1/ 2 Barra 90g**

PREPARACIÓN

1. Licuar el jitomate, la cebolla, el ajo y 2 tzas. de agua. Sazonar con sal.

2. Calentar en una olla ½ barra de Iberia® y el aceite, agregar la sopa de fideo y dorar sin dejar de mover. Aproximadamente por 4 minutos.

3. Verter el jitomate licuado y mezclar.

4. Agregar la otra parte del agua, una vez que suelte el hervor agregar 1 cda. de Iberia® para dar mayor cremosidad a tu sopa. Cocer por 25 min. a fuego medio.

5. Servir.

TIP: Combina Iberia® con aceite para que el dorado de tu fideo esté más parejo.

Chicharrón en salsa verde

45 minutos **4 porciones**

INGREDIENTES

Ajo	2 dientes
Cebolla mediana	1 pieza
Tomate verde	400 gramos
Chile serrano	1 pieza
Caldo de pollo	2 tazas
Cilantro	10 ramitas
Chicharrón de cerdo delgado en trozos	200 gramos
Iberia®	**1/2Barra 90g**

PREPARACIÓN

1. Calentar una olla y fundir Iberia®

2. Agregar el ajo y la cebolla, freír hasta que la cebolla dore un poco, agregar los tomates, el chile y el caldo de pollo.

3. Cocer tapado a fuego bajo por 20 minutos, agregar el cilantro, sacar del fuego, dejar enfriar y licuar.

4. En una cazuela calentar las dos cucharadas de Iberia®, agregar la salsa verde cocer 5 minutos a fuego medio, agregar el chicharrón y cocinar 10 minutos más. (Si la salsa está muy espesa agregue un poco más de caldo para ajustar la consistencia a su gusto)

5. Rectificar sazón con sal y pimienta.

TIP: Agrega 1 taza de papa cocida para agregar otra textura y hacer rendir más tu guisado.

Jueves

Frijoles de la olla, Tinga y Coditos con piña

COME BIEN

Frijoles de la olla

30 minutos

4 porciones

INGREDIENTES

Frijoles negros cocido	500 g
Cebolla picada	1/2 pza
Ajo picado	2 dientes
Sal	
Tocino	4 tiras
Chile serrano	2 pzas
Iberia®	**2 cdas**

PREPARACIÓN

1. Poner a cocer los frijoles en agua con ajo y media cebolla.

2. En un sartén caliente agregar 2 cdas de Iberia® y sofreír el tocino en trozos junto con el chile serrano en rodajas.

3. Agregar los frijoles al sofrito, mezclar y sazonar. Dejar cocinar por 10 min más.

4. Servir y agregar cebolla picada y rodajas de chile serrano para decorar.

TIP: Para que tus frijoles no estén muy picosos agrega chile serrano entero en el hervor y retíralo una vez que los sirvas.

Tinga de pollo

45 minutos **8 porciones**

INGREDIENTES

Jitomate en cuartos	2 Pzas.
Ajo	4 dientes
Cebolla	1 Pza.
Chipotle	2 Pzas.
Sal	2 Cdas.
Agua	3 Tzas.
Pollo cocido deshebrado	2 Tzas.
Arroz	1 Tza.
Chícharos precocidos	½ Tza.
Zanahoria en cubos precocida	½ Tza
Iberia®	**Barra 90g**

PREPARACIÓN

1. Licuar 1 tza de agua con el jitomate, 2 dientes de ajo, ¼ de cebolla, el chipotle y 1 cda de sal. Reservar.

2. En una olla, fundir 45g de Iberia® , agregar ½ pza de cebolla fileteada y cocinar durante 3 min. a fuego medio.

3. Agregar el pollo y freír durante 1 min.

4. Agregar el puré licuado anteriormente, mezclar y cocinar durante 7 min. a fuego medio. Reservar.

5. Licuar 2 tzas. de agua con ¼ de cebolla, 2 dientes de ajo, 1 cda. de sal. Reservar.

6. En una olla, fundir 45g de Iberia®, agregar el arroz y freír hasta dorar.

7. Agregar el licuado anterior, los chícharos, la zanahoria, mezclar y cocinar durante 25 mins. a fuego bajo.

8. Servir la tinga acompañada del arroz blanco.

Ensalada de codito

30 minutos

4 porciones

INGREDIENTES

Pasta de codito	2 tazas
Sal	4 cdas
Agua	3 tazas
Cebolla	¼ taza
Piña	¼ taza
Apio	¼ taza
Jamón picado en cuadritos	¼ taza
Mayonesa	2 cdas
Sal	
Pimienta	
Iberia®	**4 cdas.**

PREPARACIÓN

1. Cocer la pasta en agua hirviendo con sal.
2. Cortar la cebolla, piña, apio y jamón en cubitos.
3. Calentar un sartén y sofreír con Iberia® y reservar.
4. Mezclar la pasta con mayonesa, sazonar con sal y pimienta
5. Agregar los vegetales a la pasta, mezclar y servir.

Viernes
Torta de milanesa
COME BIEN

Torta de milanesa

15 minutos **4 porciones**

INGREDIENTES

Telera	4 pzas
Milanesa de res	4 pzas
Harina	½ taza
Huevo	2 pzas.
Pan molido	1 ½ tazas
Aceite vegetal	1 ½ tzas.
Sal	2 pizcas
Mayonesa	1/2 taza
Queso Oaxaca	200 g
Jitomate	2 pzas
Aguacate	1 pza
Iberia®	**Barra 250g**

PREPARACIÓN

1. Empanizar la milanesa con harina, huevo y pan molido.

2. Calentar un sartén con Iberia®, aceite y un poco de sal para freír las milanesas por ambos lados.

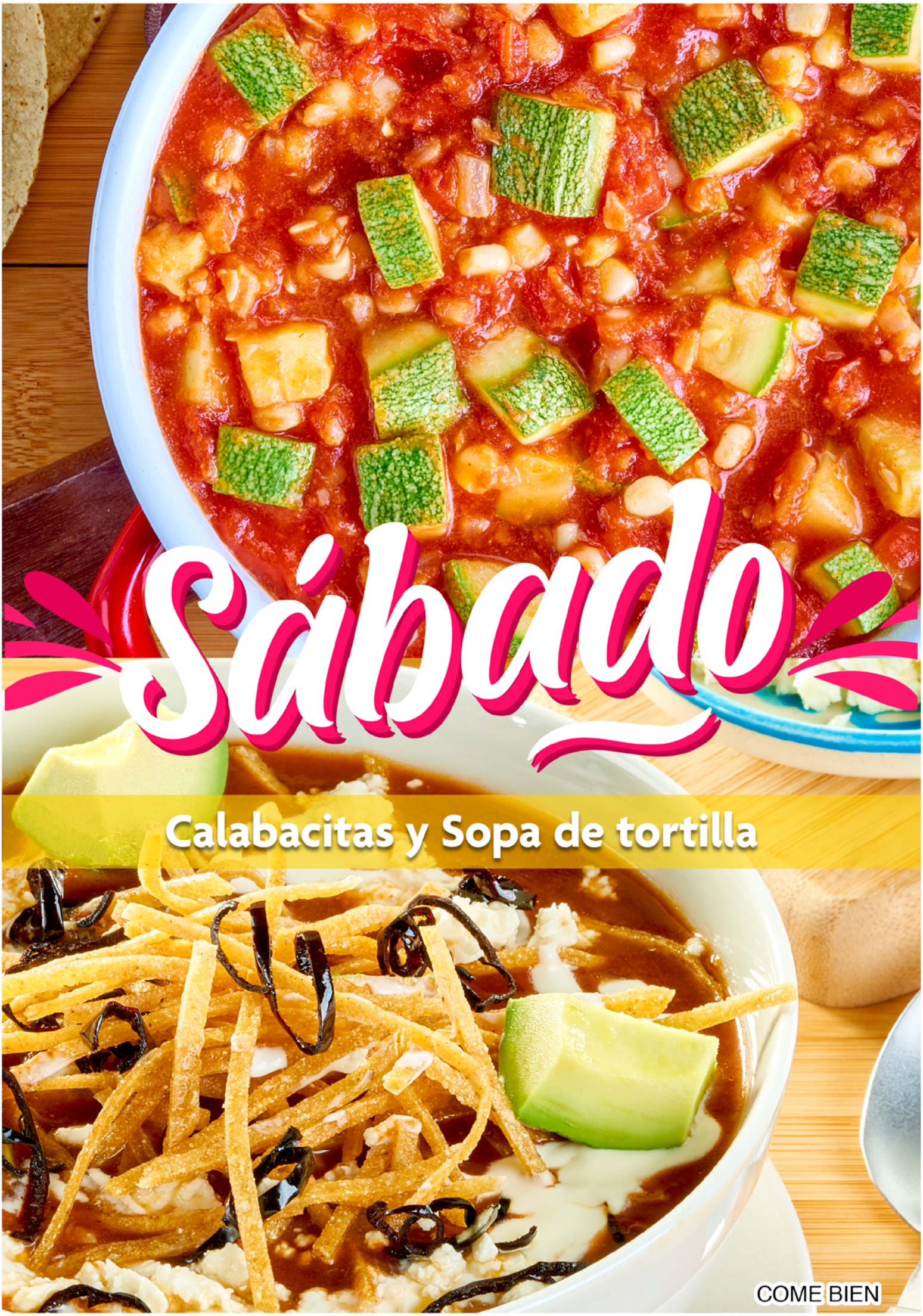
3. Rebanar la telera por mitad, untar con mayonesa cada tapa.

4. Rebanar el jitomate y el aguacate. Colocar por encima de la mayonesa las rodajas de jitomate, la milanesa partida a la mitad y el queso deshebrado.

5. Calentar en un sartén la torta y dar la vuelta rápidamente quedando el queso boca abajo, una vez que se funda voltearla.

6. Servir con el aguacate, tapar y cortar por la mitad.

TIP: Mezclar aceite con Iberia® espolvoreado con sal para que no brinque, la mezcla nos sirve para darle mayor sabor a tu milanesa.


Sábado
Calabacitas y Sopa de tortilla
COME BIEN

Calabacitas

35 minutos | 4 porciones

INGREDIENTES

Cebolla picada	¼ pza
Ajo picado	1 diente
Calabacitas en cubos	2 pzas
Jitomate en cubos	2 pzas
Sal	
Pimienta	
Iberia®	**2 cdas.**
Barra 90g	

PREPARACIÓN

1. En un sartén caliente agregar 2 cucharadas de Iberia® y freír la cebolla con el ajo.

2. Agregar la calabaza, el jitomate y cocinar a fuego medio 8 minutos.

3. Sazonar con sal y pimienta, dejar cocinar por 2 minutos más. Servir.

Sopa de tortilla

45 minutos **4 porciones**

INGREDIENTES

Agua	1 L
Jitomate	3 pzas
Chile guajillo limpio y desvenado	1 pza
Chile pasilla limpio y desvenado	3 pzas
Ajo	1 diente
Cebolla	¼ pza
Aceite	¼ tza
Tortillas	8 pzas
Queso fresco desmoronado	½ taza
Crema	1 cda
Aguacate	1/2 pza
Chile pasilla frito	1 pza
Iberia®	**1/2 Barra 250g**

PREPARACIÓN

1. Hervir el jitomate con los chiles, el ajo y la cebolla.

2. Licuar y colar lo anterior.

3. Calentar 2 cdas de Iberia® en una cacerola y freír lo anteriormente licuado por 3 minutos a fuego medio, verter el agua hasta llevarlo a ebullición por 5 minutos.

4. Cortar en tiras delgadas las tortillas y freírlas en aceite y Iberia®, hasta que se encuentren doraditas. Reposar en papel absorbente.

5. Repartir una porción de tortillas en cada plato, agregar el caldo y servir.

6. Acompañar con crema, queso, aguacate y chile pasilla frito.

Domingo
Arroz Blanco y Pechuga Rellena empanizada
COME BIEN

Arroz Blanco

35-40 minutos | **4 porciones**

INGREDIENTES

Arroz	1 taza
Cebolla en trozo	¼ de cebolla
Ajo	½ diente
Caldo de pollo	2 tazas
Zanahoria en cubos	¼ taza
Chicharos limpios	¼ taza
Sal al gusto	
Pimienta al gusto	
Iberia®	**1/2 Barra 225g**

PREPARACIÓN

1. Remojar el arroz en agua tibia 5 minutos, enjuagar y escurrir.

2. Calentar la sartén y fundir Iberia®.

3. Agregar el arroz, dorarlo ligeramente y retirar del fuego.

4. Licuar la cebolla y el ajo con el caldo de pollo.

5. Verter el líquido sobre el arroz, sazonar con sal y pimienta, agregar la zanahoria y el chícharo, llevar al hervor, bajar la flama, tapar y cocer por aproximadamente 20 minutos o hasta que todo el caldo se haya evaporado.

TIP: Puedes agregar chile serranos enteros durante la cocción para acompañarlo al servirlo.

Pechuga Rellena empanizada

25 minutos **4 porciones**

INGREDIENTES

Pechuga de pollo aplanada	4 pzas
Calabaza en juliana	1 pza
Zanahoria en juliana	1 pza
Jamón	4 rebanadas
Queso oaxaca deshebrado	1 taza
Harina	1 taza
Huevo	4 pzas
Pan molido	2 tazas
Aceite	1 taza
Arroz blanco	2 tazas
Ensalada al gusto	
Iberia®	**Barra 250g**

PREPARACIÓN

1. Extender la pechuga sobre una tabla, rellenar con jamón, queso oaxaca calabaza y zanahoria.

2. Enrollar y pasar por harina, huevo previamente sazonado y pan molido para empanizar.

3. En un sartén caliente agregar 2 cdas. de Iberia® con aceite y freír la pechuga. Sacar del fuego y cortar en rodajas.

4. Servir con arroz blanco y ensalada.

TIP: Cortar las rodajas de pechuga al salir del sartén para que se pueda comer con el queso recién fundido.

Postres

Rollitos de Canela, Crepas, Platanitos Fritos

COME BIEN

Rollitos de Canela

25 minutos **4 porciones**

INGREDIENTES

Manzana roja en cubos pequeños	4 pzas
Azúcar mascabado	1/4 taza
Canela molida	4 cdtas
Tortilla de Harina	8 pzas
Azúcar blanca **Iberia®**	**Barra 225g**

PREPARACIÓN

1. En un sartén caliente agregar 2 cdas. de Iberia®, agregar la manzana en cubos con el azúcar mascabado, dejar cocinar por 5 min. y agregar 1 cdta. de canela molida. Reservar.

2. En otro sartén calentar las tortillas de harina, sacar del fuego y rellenar colocando 3 cdas. De la manzana con azúcar, formar el rollito. Calentar un sartén y colocar los rollitos hasta que se doren.

3. Fundir 2 cdas. de Iberia® y con una brocha barnizar los rollitos. Pasar por mezcla de azúcar con canela. Servir.

Crepas con Cajeta y Nuez

25 minutos **4 porciones**

INGREDIENTES

Harina	200g
Huevo	5 pzas
Leche	480ml
Azúcar	50g
Sal	5 g
Cajeta	
Nuez picada	
Iberia®	**Barra 90g**

PREPARACIÓN

1. Fundir Iberia® y juntar en un bowl con la leche, huevo, harina, azúcar y sal.

2. Calentar un sartén agregando 1 cda. de Iberia® y con un cucharón vaciar la mezcla para formar la crepa. Cocinar a fuego bajo por 2 min cada lado.

3. Engrasar el sartén con Iberia® cada que se haga una crepa en el sartén.

4. Doblar las crepas en forma de triángulo y bañar con cajeta al gusto, incorporar la nuez picada y servir.

Platanitos Fritos

25 minutos

4 porciones

INGREDIENTES

Plátano macho maduro	4 pzas.
Aceite vegetal	½ tza.
Crema ácida	1/2 tza.
Mermelada de fresa	1/2 tza.
Iberia®	**Barra 90g**

PREPARACIÓN

1. Cortar el plátano en rodajas gruesas.

2. Calentar en un sartén la barra de Iberia® con el aceite.

3. Freír los plátanos por ambos lados, colocar en papel absorbente.

4. Servir y acompañar con crema y un toque de mermelada.