

# CHEF OROPEZA

CHEF OROPEZA  
Nº 123 MARZO



## 🌸 Cuaresma 2021 🌸

### 10 FLORES MÁS RICAS PARA COCINAR

Aptas para la cocina y dan  
un buen sabor a tus platillos.

### POR SU SABOR Y FRESCURA

Acompaña tus  
alimentos.

### 5 VERDADES DEL OMEGA 3

Te cuento sus beneficios  
para que los aproveches.

# Tacos de camarón en lechuga con semillas de girasol

 Rendimiento:  
**4 porciones**

 Tiempo de preparación:  
**20 minutos**

 Porción recomendada:  
**2 tacos**

## Ingredientes

- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de orégano, seco
- 1 cucharadita de tomillo, seco
- ½ cucharadita de pimienta cayena
- 1 cucharadita de ajo, en polvo
- 1 cucharadita de cebolla, en polvo
- 400g de camarón mediano, limpio
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 1 taza de semillas de girasol
- 4 hojas de lechuga francesa, lavada y desinfectada
- ½ taza de pico de gallo
- 2 cucharadas de hojas de cilantro, lavadas y desinfectadas
- 2 limones, en cuartos

<b>195</b> Energía (Kcal)	<b>103</b> Calcio (mg)
<b>24</b> Proteínas (g)	<b>127</b> Sodio (mg)
<b>6.7</b> Lípidos (g)	<b>2</b> Hierro (mg)
<b>161</b> Colesterol (mg)	<b>1</b> G. Saturadas (g)
<b>7.4</b> H.C. (g)	<b>2.2</b> G. Monoinsat. (g)
<b>2.4</b> Fibra (g)	<b>3</b> G. Poliinsat. (Kcal)

**C**

## Preparación

Combina las especias en un tazón e integra. Coloca camarones y aceite en otro tazón y añade una cucharada de la mezcla de especias. Mezcla hasta que los camarones estén bien cubiertos. Combina el resto de las especias con las semillas de girasol y reserva. Calienta en sartén a fuego medio y tuesta ligeramente las semillas de girasol especiadas; retira del sartén y reserva.

Calienta el sartén de nuevo y cocina los camarones por 2 minutos de cada lado o hasta que tengan color naranja y forma de "C". Coloca un par de camarones en cada hoja de lechuga y termina tus tacos con pico de gallo, cilantro fresco y las semillas de girasol tostadas. Comparte y disfruta.

Escanea esta  
receta





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

# Tortitas de zanahoria y semillas de girasol

Rendimiento:  
**4 porciones**

Tiempo de preparación:  
**30 minutos**

Porción recomendada:  
**3 tortitas**

## Ingredientes

### Para las tortitas

- 1 cebolla, fileteada
- 2 zanahorias medianas, ralladas
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 2 cucharadas de cilantro, lavado, desinfectado y picado
- ¼ de taza de semillas de girasol, tostadas y picadas
- 2 huevos, batidos
- 1 ½ tazas de harina de garbanzo
- 2 cucharadas de aceite de girasol

### Para servir

- 1 cabeza de ajo, rostizado
- ¾ de taza de crema
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 1 cucharadita de jugo de limón

## Preparación

### Para las tortitas

Coloca la cebolla rallada y las zanahorias en un tazón y cubre con agua hirviendo. Reposa por 3 minutos para que suavicen. Escurre perfectamente y seca. Combina cebolla y zanahoria con sal, pimienta, ajo, cilantro, semillas de girasol y huevo hasta integrar. Añade harina de garbanzo y mezcla para formar una masa.

Calienta el aceite en un sartén y coloca un poco de mezcla de tortitas. Cocina por dos minutos de cada lado o hasta que doren. Retira del sartén y reserva en toallas de papel.

### Para servir

Machaca los ajos rostizados hasta que estén suaves y añade la crema. Aumenta el sabor con sal, pimienta y jugo de limón. Integra por completo. Sirve las tortitas con esta salsa. Comparte y disfruta.

<b>556</b> Energía (Kcal)	<b>172</b> Calcio (mg)
<b>19</b> Proteínas (g)	<b>159</b> Sodio (mg)
<b>25</b> Lípidos (g)	<b>6.1</b> Hierro (mg)
<b>93</b> Colesterol (mg)	<b>6.2</b> G. Saturadas (g)
<b>64</b> HC (g)	<b>8.5</b> G. Monosatur. (g)
<b>15</b> Fibra (g)	<b>4.2</b> G. Poliinsat. (Kcal)

C

Escanea esta  
receta





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



Conoce nuestras recetas

## HAZ MÁS LIGERO TU DÍA CON LAS SEMILLAS DE GIRASOL

La semilla de girasol produce un **efecto antidepresivo de forma natural**. Gracias a su contenido de selenio, triptófano y vitamina B6, te mantiene de buen humor, te relaja y ayuda a tu sistema nervioso.



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