

Maní

en todas tus comidas



RECETARIO
almuerzo y cena

maniparami.com.ar




MANÍ
para mí

Desde el desayuno, al almuerzo, pasando por la merienda a la cena, este recetario está diseñado para darte ideas de recetas simples y deliciosas que incluyan maní y apoyen una alimentación equilibrada y saludable.



- _ El maní es un alimento **rico en grasas buenas, insaturadas**, las cuales son importantes en una dieta balanceada.
- _ El maní aporta **7 gramos de proteína vegetal cada 30 gr** y la pasta de maní tiene 8 gramos cada 2 cucharadas *¡Más que cualquier otro fruto seco!*
- _ Son una **buena fuente de fibra con 2,4 gramos cada 30 gr.**
- _ El maní es un alimento **rico en nutrientes esenciales**, incluyendo **vitamina E** y varias **vitaminas del complejo B.**
- _ Los **granos de maní, la pasta de maní y la harina de maní** son alimentos naturalmente **libres de gluten**, por lo que son aptos para celíacos.
- _ El maní es un alimento de **bajo índice glucémico**, lo que significa que no tienen un efecto significativo en los niveles de azúcar en sangre luego de consumirlos.
Además **añaden proteínas, grasas buenas y fibras** a las comidas ricas en carbohidratos, ayudando a disminuir el incremento de azúcar en el torrente sanguíneo. En vez de un “pico”, se produce una liberación más lenta y estable, ideal para el manejo de diabetes y pre-diabetes.



AL MU ER ZO

Sumá nutrientes

RECETAS

- _ Tallarines orientales en salsa de maní
- _ Pollo con salsa de maní
- _ Sopa crema de zanahoria
- _ Pad Thai de pollo
- _ Pesto de albahaca y maní
- _ Kebabs de mini pollo y maní



**CE
NA**



Tallarines

orientales en salsa de maní



Vegetariano



Sin Gluten



Preparación

INGREDIENTES

Algunas verduras cortadas en trozos pequeños (zanahoria, brotes de soja, brócoli, calabacín)

Algún trozo de carne

½ taza de mantequilla de maní

¼ de salsa de soja

1 chorrito de vinagre de arroz

1 chorrito de caldo o agua

Salsa picante tipo sriracha a gusto

Esta receta es la cena perfecta: rápida, económica, vistosa, nutritiva y llena de sabor. ¿Qué más podríamos pedir?

PREPARACIÓN

Cocinar tus verduras favoritas al wok o en una cacerola (zanahoria, palmitos, brotes de soja, brócoli, calabacín)

Añadir proteína al gusto: pollo, res, cerdo o camarón cortada en pequeños trozos.

En otra olla poner agua a hervir y preparar espaguetis o tallarines orientales, siguiendo las instrucciones del paquete.

Mientras todo eso está listo, preparar la salsa mezclando la mantequilla de maní con la salsa de soja, el vinagre de arroz, caldo o agua si te parece muy salado, y salsa picante.

Servir los tallarines en un plato, agregar las verduras con carne y bañar en la salsa.



Pollo

con salsa de maní



Sin Gluten

30'

Preparación

INGREDIENTES

8 piezas de pollo

100 g pasta de maní

80 g bechamel

1 cebolla

2 dientes de ajo

200 ml agua

3 cucharadas de jugo de limón

3 cucharadas de aceite

1 cucharadita de curry

1 cucharadita de comino

1 cucharadita de cilantro

1 cucharadita de miel

Pimienta · Aceite · Sal

PREPARACIÓN

Retirar la piel del pollo y hacerlos ya sea en el horno o en una sartén, deben quedar muy crujientes por fuera.

Pelar y rallar la cebolla. La pochamos.

Incorporar los ajos rallados.

A continuación echar la pasta de maní, la bechamel, el agua y el jugo.

Sazonar con las hierbas, la miel y la sal.



Sopa Crema

de zanahoria con maní

30' 

Preparación

INGREDIENTES (para 6 porciones)

1 cucharada aceite de maní

1 cebolla grande cortada

½ cucharadita de sal

1 ó 2 dientes de ajo picados

3 tazas zanahoria cortada

2 cucharadas de jengibre fresco picado

3 tazas de agua o caldo de verdura

2 tazas de leche de maní u otra leche

Sal y pimienta a gusto

Opcional: Maníes picados y salteados y cilantro

PREPARACIÓN

En una olla grande, saltear la cebolla en el aceite de maní a fuego medio-bajo durante aproximadamente 5 minutos.

Agregar sal y ajo y cocinar por aproximadamente 1 minuto más.

Agregar las zanahorias picadas, el jengibre y agua o caldo y llevar a ebullición a fuego alto.

Reducir el fuego para permitir que la sopa se cocine a fuego lento durante unos 20 minutos, o hasta que las zanahorias estén muy suaves.

En tandas, licuar la mezcla.

Volver la sopa a un recipiente limpio, incorporar la leche de maní u otra leche, y cocinar la mezcla a fuego lento hasta que esté caliente.

Añadir sal y pimienta a su gusto.

Decorar con maní salado picado y cilantro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL* (1 PORCIÓN)

CALORÍAS	110	GRASAS TOTALES	6 g
PROTEÍNAS	3 g	GRASAS TRANS	0 g
CARBOHIDRATOS	5 g	COLESTEROL	0 mg
		SODIO	290 mg

*Fuente: Peanut Institute

Pad Thai

de pollo con maní

20' 
Preparación

INGREDIENTES (para 5 porciones)

500 g pechuga de pollo
Pimienta molida
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada miel
2 cucharaditas de salsa de chili y ajo
3 cucharadas de vinagre de vino de arroz
2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
1 cucharada manteca de maní
¼ taza de agua
1 zucchini mediano
2 zanahorias medianas
1 taza fideos de Pad Thai
1 taza brotes de soja
1 taza repollo finamente cortado
1 lima en cuartos
¼ taza maní picado
2 cucharadas cilantro picado

PREPARACIÓN

Condimentar el pollo con pimienta.

Calentar el aceite de oliva en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto y cocinar el pollo completamente. Retirlo de la sartén y dejar reposar durante 5 minutos antes de cortarlo.

En un recipiente pequeño, mezclar todos los ingredientes de la miel al agua para hacer la salsa.

Agregar vegetales en espiral, fideos y pollo a una sartén, verter la salsa encima y revolver para cubrir.

Agregar los brotes y el repollo, y servirlos con una rodaja de limón, maní triturados y cilantro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL*

CALORÍAS	295	GRASAS	12 g
PROTEÍNAS	27 g	GRASAS TRANS	0
CARBOHIDRATOS	22 g	COLESTEROL	60 mg
SODIO	792 mg		

*Fuente: Peanut Institute

Pesto

de albahaca y maní



Vegano

10'



Preparación

INGREDIENTES (para 6 porciones)

2 tazas de hojas frescas de albahaca

2 dientes de ajo

¼ taza de maní

⅔ taza de aceite de maní o aceite de oliva

Sal y pimienta a gusto

½ taza de queso pecorino (o parmesano)

PREPARACIÓN

Mezclar la albahaca, el ajo y el maní en una procesadora y pulse hasta picar en trozos grandes.

Agregar ½ taza de aceite y procesar hasta que esté completamente incorporado y suave.

Sazonar con sal y pimienta.

Si se usa inmediatamente, agregar todo el aceite restante y pulse hasta que quede suave. Transfiera el pesto a un bowl grande y mezcle el queso.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL* (2 CUCHARADAS)

CALORÍAS	290	GRASAS TOTALES	29 g
PROTEÍNAS	5 g	GRASAS TRANS	0 g
CARBOHIDRATOS	5 g	COLESTEROL	0 mg
		SODIO	520 mg

*Fuente: Peanut Institute

Kebabs

de pollo



Sin Gluten



Sin lactosa

15'



Preparación

INGREDIENTES (para 15 porciones pequeñas)

1 paquete de pollo molido

2 dientes de ajo machacados

1 cucharadita de jengibre triturado

¼ cucharadita de sal

2 cucharaditas de pimentón

1 cucharadita de semillas de comino

2 cucharadas de menta fresca picada

2 cucharadas de perejil fresco picado

½ cucharadita de semillas de cilantro

2 cucharadas colmadas de yogurt natural bajo en grasa

¾ taza de maní salado

Mix de Ensaladas

Pan Pita

PREPARACIÓN

Precalentar la parrilla a fuego medio.

Mezclar todos los ingredientes juntos. Formar 15 salchichas, usando una cantidad del tamaño de una pelota de golf de la mezcla para cada una.

Asar los kebabs hasta que estén bien dorados, darlos vuelta con frecuencia durante 10-15 minutos (asar con o sin brochet).

Rellenar los panes pita con ensaladas y luego agregar los kebabs (Servir dos y medio kebabs por persona).

Nota: la mezcla puede prepararse con un día de anticipación y almacenarse sin cocinar y tapada en la heladera. Cuando están fríos, los kebabs son más sólidos y puedes perforarlos en brochets antes de cocinarlos si lo prefieres.

La receta funciona bien con cualquier carne.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL*

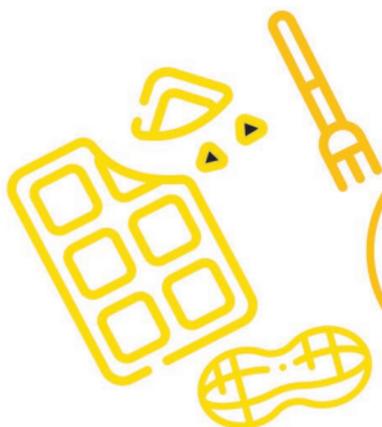
CALORÍAS	222	GRASAS	7 g
PROTEÍNAS	11 g	GRASAS SATURADAS	0
CARBOHIDRATOS	29 g	COLESTEROL	26 mg
SODIO	342 mg		

*Fuente: Peanut Institute



MANÍ

para mí



... porque te hace bien,
te da energía,
es nutritivo y sabroso,
y además,
es nuestro

cam
CÁMARA ARGENTINA
DEL MANÍ

WWW.CAMARADELMANI.ORG.AR

