

Recetas
con
Semilla
de
Girasol

8
Deliciosas
recetas



¿Qué
cocinaré
hoy?

#ElCrunchSaludable

Semillas de
Girasol USA
¡Un alimento funcional y nutritivo!

 USA
Sunflower
ASSOCIATION

Pan de Girasol y Nuez



Ingredientes

- 21 kg. Harina de fuerza
- 900 ml. Agua
- 200 grs. Harina integral
- 24 grs. Sal
- 20 grs. Levadura fresca
- 200 grs. Masa fermentada
- 150 grs. Semillas de girasol tostada
- 150 grs. Nuez en trozo

Masa fermentada

- 4 grs. Sal
- 100 ml. Agua
- 3 grs. Levadura
- 160 grs. Harina
- 15 grs. Sal

Método

Masa fermentada

En la batidora disolvemos en agua la levadura y agregamos la harina, trabajamos 3 minutos en la primera velocidad, después 10 minutos en la tercera velocidad y a los 5 minutos se agrega la sal.

Al salir de la batidora se pesa la porción y se guarda en el refrigerador. Al día siguiente se saca 2 horas antes de que se utilice.

Ponemos en el tazón de la batidora todos los ingredientes secos y agregamos la levadura, poco a poco vamos agregando agua y por último la masa fermentada, trabajar hasta obtener una pasta lisa y elástica.

Al final agregamos la nuez y las semillas de girasol, dejamos descansar por una hora aproximadamente.

Ponchar y formar piezas de 400 grs. Cada una dejamos fermentar y por último horneamos a 220°C durante 20 minutos aproximadamente con 20 seg. de vapor.

Asociación Americana del Girasol

Galletas de Mantequilla con Semillas de Girasol



Ingredientes

- 200 g Mantequilla
- 260 g Harina
- 85 g Azúcar glass
- 60 g Blvo de almendra
- C/s sal
- 35 g Semilla de girasol quebrada
- 20 g Leche

Método

Cernimos por separado la harina y el azúcar glass, en un tazón mezclamos la mantequilla suave con la harina y la sal, agregamos el azúcar glass, el polvo de almendra y el girasol ya tostado, por último agregamos la leche y mezclamos hasta obtener una pasta.

Dividimos la pasta en 3 y la refrigeramos, cuando endurezca se hacen cilindros y se refrigera de nuevo. Al día siguiente se revuelcan los cilindros en azúcar, se cortan y se hornean a 160°C durante 10 minutos aproximadamente.

Asociación Americana del Girasol



Crema de Chile Poblano



Ingredientes

- 20 chiles poblanos
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo chico prensado
- $1\frac{1}{2}$ cebollas chicas picadas finamente
- 10 tazas de caldo de pollo
- Pimienta negra
- 3 tazas de leche
- 3 tazas de crema espesa
- Semilla de girasol tostada con chile para espolvorear encima
- $1\frac{1}{2}$ tazas de granos de elote cocido como guarnición

- $\frac{1}{2}$ tazas de queso panela cortado en cubos "opcional"
- Hoja de flor de calabaza para decorar

Método

Asar los chiles, pelarlos y desvenarlos, picar finamente. En una olla, calentar aceite de oliva, acitronar cebolla y ajo. Sazonar con sal y pimienta. Agregar los chiles picados y cocer ligeramente. Agregar el caldo de pollo y la leche y cocer hasta que los chiles estén suaves. Licuar y agregar la crema al final y rectificar el sazón. Servir la sopa y espolvorear con granos de elote calientes y semilla de girasol. Decorar con la flor de calabaza y acompañar con queso panela.

Asociación Americana del Girasol

Sopa de Quinoa y Vegetales



Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de canola
- 2 tazas de poro, rebanado
- $\frac{1}{2}$ taza de nabo, en cubos chicos
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 3 tomates (jitomates), en cubos chicos
- 1 pimiento verde, picado
- $\frac{1}{2}$ taza de quinoa blanca, enjuagada

- 4 tazas de caldo de res sin sal
- 1 taza de agua
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 2 cucharadas de cilantro, lavado, desinfectado y finamente picado
- 2 cucharadas de semillas de girasol, peladas y tostadas

Método

Calienta el aceite en una olla y cocina el poro, el nabo y los ajos, a fuego medio, moviendo ocasionalmente, hasta que suavicen; por 6 minutos, aproximadamente. Incorpora tomates, pimiento, quinoa, caldo, agua, sal y pimienta y deja hervir a fuego alto. Baja la temperatura a medio y sigue cocinando la sopa por 20 minutos hasta que los vegetales y la quinoa suavicen; aumenta el sabor con cilantro. Sirve caliente, decora con semillas de girasol y disfruta.

Asociación Americana del Girasol



Pollo Engrasolado



Ingredientes

- 30 piezas muslos y piernas deshuesadas y abiertas en mariposa
- Sal de ajo o sal de mar
- Pimienta negra recién molida
- 1 taza de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo chico prensado
- Mezclar el pollo, sal, pimienta, ajo y aceite de oliva, marinar una hora aprox.
- Sacar y cocer en un sartén caliente hasta dorar

Salsa de girasol (tipo salsa de cacahuete de Veracruz)

- 15 chiles anchos
- 10 chiles pasilla
- 10 chiles costenos (o de árbol)
- 10 tazas de caldo de pollo
- 6 tazas de cacahuete tostado sin sal
- 5 tazas de semilla de girasol
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla cortada a la mitad
- 1/4 taza de aceite de girasol

Método

Asar los chiles en un sartén o comal. Quitar las semillas y desvenar. Remojar en agua caliente (1/2 taza) por 20 min. Poner los chiles + agua en la licuadora y moler. Agregar los cacahuates, semilla de girasol, ajo y mitad de la cebolla y moler.

Calentar el aceite en un sartén, poner el resto de la cebolla y saltear por 2 minutos. Retirar la cebolla añadir los chiles molidos y dejar cocer por 5 min. Sazonar y si es necesario, agregar más caldo de pollo.

Asociación Americana del Girasol

Camarones Spicy



Ingredientes

- 1 cucharadita de paprika
- 1/4 de cucharadita de sal
- Una pizca de canela molida
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de chile morita seco molido
- 1/2 cucharadita de curry en polvo
- 16 camarones medianos, limpios

- 2 cucharadas de mermelada de chabacano sin azúcar
- 2 cucharadas de semillas de girasol peladas y tostadas
- 1 cucharada de ajonjolí mixto, tostado
- 1 cucharada de cebollín, lavado, desinfectado y picado
- 1 echalote finamente picado
- 4 cucharadas de cilantro, lavado, desinfectado y ligeramente picado
- 1 limón amarillo, en mitades

Método

Precalienta tu horno a 180°C. Combina en un tazón todas las especias y espolvorea los camarones. Coloca en otro tazón mermelada de chabacano, semillas de girasol, ajonjolí, cebollín, echalote y mezcla muy bien. Cubre los camarones con la mezcla y hornéalos en una charola con papel encerado de 15 a 20 minutos o hasta que estén ligeramente dorados y perfectamente cocinados. Pásalos a un platón familiar y espolvorea con cilantro. Comparte y disfruta con jugo de limón.

Asociación Americana del Girasol

Queso Untable de Girasol



Ingredientes

- 1 taza de semillas de girasol, remojadas (colocar en un recipiente, llenarlo con agua y poner en la nevera durante unas horas o durante la noche)
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de sal de mar
- 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de aceitunas

Método

Coloque las semillas, la sal y el limón en el recipiente de un procesador de alimentos y procese hasta que sea una mezcla cremosa.

Con el procesador funcionando, añada la 1/2 taza de agua para que la mezcla sea ligera y cremosa. ¡Hacerlo lentamente y use su juicio para que no quede Aguado! Si la consistencia se ve bien, dejar de agregar agua.

Agregue las aceitunas y licúe hasta que todo quede bien mezclado.

Unte esto en galletas, usar como un dip de vegetales, añadir como un paté en bocadillos! Hay tantas cosas que puede hacer con él!

Asociación Americana del Girasol

Filete de Pescado Con Limon



Ingredientes

- 20 filetes de tilapia o blanco del nilo
- Sal de mar molida
- Pimienta negra recién molida
- 20 cucharas de aceite de oliva
- 1 1/4 tazas de jugo de limón amarillo
- 1 taza de jugo de limón verde
- 1 1/4 tazas de piñones blancos ligeramente dorados
- 1 1/4 tazas de semillas de girasol

- 1 1/4 tazas de albahaca fresca picada finamente
- 10 cucharas de perejil picado finamente
- 10 cucharas de cebollín picado finamente
- Juliana de verduras asadas - 5 camotes amarillos, 10 zanahorias, 10 piezas zuchini c/s aceite de olivo

Método

Sazonar los filetes con sal y pimienta. Calentar el aceite de olivo en un sartén grande a fuego medio alto. Saltear los filetes de un lado hasta dorar aprox. 2 minutos, voltear y cocer 1 a 2 minutos más. Pasar a un plato caliente. Agregar el jugo de limón al sartén y cocer hasta reducir. Agregar los piñones y semilla de girasol. Espolvorear las hierbas finas encima.

Acompañar con la juliana de verduras asadas: Cortar las verduras en juliana, poner aceite de olivo, sal y pimienta en un refractario y cocer en un horno caliente a 200° c, mezclar hasta dorar bien.

Asociación Americana del Girasol





**Buen
Provecho**