

# LENTEJAS VEG ESTILO THAI

*VEG para cregg!*

DIFICULTAD **FÁCIL**

PORCIONES **2**

TIEMPO **25 MIN**



## INGREDIENTES

- 1 Sobre de base para lentejas MAGGI® VEG
- 1 Tarro de bebida de coco (400 ml) procura que no sea endulzada
- ½ Tarro de crema de coco (200 ml) procura que no sea endulzada
- 1 Zanahoria mediana pelada
- 2 Cdtas de curry en polvo
- ½ Cdta de jengibre en polvo
- 1 Pizca de sal
- 1 Pizca de pimienta
- 1 Cebollín cortado fino (su parte verde)

## A COCINAR

### PASO 1

Comienza por agregar a una olla la base para lentejas MAGGI® VEG y agrega el tarro de bebida de coco y cocina por 5 minutos. Mientras corta la zanahoria en rodajas y cada rodaja en cuatro partes. Agrega a las zanahorias a las lentejas y cocina por 10 minutos más. Procura que estén bien cocidas.

### PASO 2

Luego, agrega la crema de coco junto al resto de especias y condimentos y mezcla bien. Debes obtener una preparación cremosa y de color amarillo, puedes rectificar cualquier condimento y deja cocinar a fuego bajo por 5 minutos más.

### PASO 3

Sirve en 2 pocillos de forma pareja y decora con el cebollín cortado fino y disfruta bien caliente.





# CHARQUICÁN VEG

*VEG para crecE!*

**DIFICULTAD** FÁCIL  
**PORCIONES** 2  
**TIEMPO** 36 MIN



## INGREDIENTES

- 1 Cda de aceite
- 1 Sobre de base MAGGI® para pino VEG
- 2 Cebollas medianas cortada en cubos pequeños
- ½ Cda de paprika o aji color
- ½ Cda de orégano
- 2 Pizcas de pimienta negra
- 1 Zanahoria cortada en cubos pequeños
- 4 Papas medianas peladas y partidas en cuartos
- 1 Trozo de zapallo cortado en cubos 250 g
- 1 Sobre de caldo en polvo MAGGI® de verduras
- ½ Taza de choclo
- ½ Taza arvejas
- 1 Taza de zapallo italiano mediano cortado en cubos
- ½ Kg de porotos verdes partidos

## A COCINAR

### PASO 1

Comienza por hidratar el sobre de base MAGGI® para pino VEG en el agua indicada en el envase. Luego calienta una olla a fuego medio con el aceite y sofríe las cebollas hasta que queden translúcidas y agrega el pino, revuelve y condimenta con paprika, orégano y pimienta. Agrega la zanahoria junto con las papas y el zapallo, condimenta con el sobre de caldo en polvo MAGGI® de verduras y vierte una taza de agua caliente, cocina a fuego medio y con la olla tapada durante 15 minutos removiendo de vez en cuando hasta avanzar la cocción de los ingredientes.

### PASO 2

Después, agrega el choclo y las arvejas, el zapallo italiano y los porotos verdes. Cocina nuevamente durante 8 minutos removiendo de vez en cuando. Rectifica la condimentación y muele levemente las papas con el zapallo de forma irregular (no molido completamente).

### PASO 3

Finalmente, sirve en platos y disfruta con un pequeño toque de aceite de oliva y una fresca ensalada de tomates.



# VEG





# ESTOFADO DE CHAMPIÑONES PAPAS Y PINO VEG

*Veg para creag!*

DIFICULTAD **FÁCIL**

PORCIONES **2**

TIEMPO **21 MIN**



## INGREDIENTES

- ½ Bandeja de champiñones paris cortados en cuartos
- ½ Bandeja de champiñón ostra en tiras
- ¼ Bandeja de champiñón shitake cuartos
- 1 Cda de aceite
- 1 sobre de Base para Pino MAGGI® VEG
- 2 Cebollas cortadas finamente
- 2 zanahorias peladas y cortadas en rodajas
- 4 papas cortadas en cubos
- 2 cajitas de Crema NESTLÉ®



## A COCINAR

### PASO 1

En una olla con agua fría cocina las papas cortadas en cubos hasta que estén blandas. Calienta una sartén con una cucharada de aceite, agrega los champiñones, las zanahorias y saltea por unos minutos. Mientras se cocinan los champiñones con el resto de ingredientes hidrata el sobre de Base para Pino MAGGI® VEG según indicaciones del envase, cuando esté listo agrégalo al salteado y cocina por 5 minutos más.

### PASO 2

Cuando las papas estén listas fíltralas y agrégalas al salteado junto con las cajitas de Crema NESTLÉ®.

### PASO 3

Finalmente ya puedes disfrutar de tu sabroso Estofado de champiñones, papas y pino VEG, perfecto para un fin de semana en casa.





# SAQUITOS DE ZAPALLO ITALIANO CON BOLOÑESA VEG

*Veg para creer!*

**DIFICULTAD** INTERMEDIO

**PORCIONES** 2

**TIEMPO** 30 MIN

## INGREDIENTES

- 1 Sobre de base para salsa boloñesa MAGGI® VEG
- 1 Zapallo italiano
- 1 Cda de aceite de oliva
- 1 Cda de sal
- 1/2 Cda de pimienta
- Un trozo de queso parmesano para rallar



## A COCINAR

### PASO 1

Comienza precalentando el horno a 180°C y prepara una lata con una capita de aceite de oliva. Con ayuda de una mandolina o un cuchillo bien afilado, corta laminas delgadas hasta tener aprox 18 a 20 láminas y reserva. En una olla mediana prepara la salsa boloñesa MAGGI® VEG según sus indicaciones y cocina un poco más de tiempo de lo habitual para tener una salsa más espesa.

### PASO 2

Calienta un sartén con el aceite de oliva indicado y dora cada lamina de zapallo por lado y lado condimentando con sal y pimienta. Para armar un saquito, toma 2 laminas de zapallo y disponlas formando una cruz, en el centro agrega una cucharada generosa de salsa (idealmente fría o tibia) y ve cubriendo con los extremos hasta formar un saquito. Repite esto hasta tener al menos 8 saquitos.

### PASO 3

Acomódalos en la lata de horno y lleva a hornear por unos 10 minutos solo para calentar. Sirve 4 saquitos por persona y decora con queso rallado y disfruta.







# PASTEL DE CHOCLO

*Veg para creag!*

**DIFICULTAD** INTERMEDIO  
**PORCIONES** 6  
**TIEMPO** 40 MIN

## INGREDIENTES

- 3 Sobres de base para pino MAGGI® VEG
- 2 Cebollas grandes cortadas en cubitos pequeños
- 2 Cdas de aceite de oliva o maravilla
- ½ Cdta de comino, sal, pimienta y ajo en polvo
- 1 Sobre de pastelera de choclo congelada
- 12 Aceitunas
- \*Azúcar granulada para espolvorear

## A COCINAR

### PASO 1

Comienza precalentando tu horno a 180°C.

En un bowl grande hidrata la base para pino MAGGI® VEG según sus instrucciones y reserva

En otra olla comienza a cocer la pastelera de choclo a fuego medio cuidando que no se pegue sin dejar de revolver y mantenla a fuego bajo o sobre un tostador.

### PASO 2

En un sartén u olla agrega el aceite indicado y sofríe a fuego medio la cebolla hasta que se vuelva más transparente y agrega la base de pino ya hidratada. Cocina por aprox 5 minutos condimentando con comino, sal, pimienta y ajo y reserva caliente.

### PASO 3

En 6 pocillos de greda individuales porciona el pino y agrega 2 aceitunas por cada uno. Cubre con pastelera y lleva al horno por 10 a 15 minutos. Si deseas puedes agregar azúcar antes para dorar más y luego disfruta de 1 por persona.

