



# RECETAS PARA SERVIR EN FRÍO

**LISTAS PARA COMER  
EN EL MOMENTO CON  
INGREDIENTES FRESCOS**



# ENSALADA

## *de melón y zanahoria*

### INGREDIENTES

- **1 ½** tazas de melón en cubos pequeños
- **1 taza** de zanahoria rallada
- **1 taza** de crema
- **1 taza** de nuez picada
- **2 cucharadas** de miel de abeja
- **Hojas** de menta



### PROCEDIMIENTO

- **En un tazón**, combinar el melón, la zanahoria, la crema, ½ taza de nuez y la miel
- **Refrigerar** la mezcla por al menos 30 minutos
- **Servir** en porciones individuales
- **Decorar** con el resto de la nuez y una hojita de menta





## CEVICHE *mitotero*

### INGREDIENTES

- **200 g** camarón cocido
- **200 g** camarón crudo
- **200 g** callo de hacha
- **200 g** pulpo cocido
- **1** cebolla morada, picada
- **2** jitomates, picados
- **1** pepino, picado
- **1** manojo de cilantro, picado
- **1** chile serrano, picado (opcional)
- **Jugo** de 5 limones
- **Sal** al gusto
- **Pimienta** al gusto
- **Salsa** de soya al gusto
- **Salsa** picante al gusto
- **Hielo** (para mantener fresco)



### PROCEDIMIENTO

- **Cortar** el camarón cocido, el camarón crudo, el callo de hacha y el pulpo cocido en trozos pequeños
- **Mantener** los mariscos en hielo mientras se prepara el resto de los ingredientes para asegurar su frescura
- **Mezclar** los ingredientes:
- **En un tazón** grande, combinar los mariscos cortados, la cebolla morada, los jitomates, el pepino, el cilantro y el chile serrano (si se usa)
- **Agregar** el jugo de limón, sal, pimienta, salsa de soya y salsa picante al gusto
- **Mezclar** bien todos los ingredientes
- **Refrigerar** por al menos 30 minutos antes de servir para que los sabores se integren y el ceviche esté bien frío
- **Servir** el ceviche en porciones individuales, asegurándose de que esté bien frío para disfrutar al máximo su frescura y sabor



## ESTOFADO FRÍO

### *de salmón con mango*

#### INGREDIENTES

- **600** g salmón fresco
- **360** g mango Ataúlfo
- **30** g sal
- **18** g pimienta
- **3** onzas aceite de oliva
- **120** ml jugo de limón
- **Para el aderezo**
- **6** chiles anchos
- **6** chiles guajillos
- **6** chiles cascabel
- **300** ml aceite de oliva
- **24** láminas de pepino
- **24** láminas de cebolla morada
- **24** láminas de rábano
- **24** láminas de chile habanero verde
- **24** láminas de aceituna negra
- **24** hojas de lechuga frisée
- **6** hojas de kale
- **300** g mango en cubos
- **Paprika**

#### PROCEDIMIENTO

- **Tostar** los chiles en un comal. Licuarlos con el aceite de oliva y colar la mezcla
- **Cortar** el salmón y el mango en cubos de 1 cm. Mezclar en un recipiente con jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta
- **Reservar**
- **Colocar** un molde al centro de cada plato. Rellenar con 50 g de cubos de mango y coronar con una hoja de kale
- **Distribuir** el encurtido de salmón y mango alrededor de la torre
- **Colocar** hojas de lechuga frisée en forma de cruz alrededor del plato
- **Añadir** láminas de pepino, cebolla morada, rábano, chile habanero verde y aceituna negra
- **Verter** un chorrito de aceite de chile sobre el encurtido y el resto alrededor del plato.
- **Espolvorear** paprika en el borde del plato para decorar



