



**RECETARIO**



**GASTRONOMÍA**

**insuma**



## Arroz árabe

[Ver página](#)



## Ensalada Waldorf

[Ver página](#)

Contenido

# Arroz Árabe



# Arroz árabe

INGREDIENTES	Cantidad	Unidad
Arroz Tacuarí Saman	400	g
Cola negra (gaseosa) Coca Cola	500	g
Tocino Segoviana	200	g
Fideo cabello de ángel Don Vittorio	150	g
Sal Alpasa	5	g
Pasas verdes bebé	100	g

## EQUIPOS A USAR



Balanza  
calibrada



Olla



Cuchillo



Espátula

PROCEDIMIENTO



**01.**  
Pesar los ingredientes de acuerdo a la receta.



**02.**  
Picar el tocino en lardones, cocer en su propia grasa y retirar.



**03.**  
En la olla, agregar la cola negra, y cuando esté a punto hervor, agregar el arroz.



**04.**  
Tapar, bajar el fuego al mínimo y dejar cocer.



**05.**  
En sartén, agregar el fideo cabello de ángel picado y tostar.



**06.**  
Cuando el arroz esté casi listo agregar pasas verdes bebé, fideos tostados y tocino.

NOTA

Se aprovecha la grasa del tocino para aportar sabor al arroz.

Tener cuidado al agregar la sal, debido a que el tocino ya aporta al producto final.



# Ensalada Waldorf



# Ensalada Waldorf

INGREDIENTES	Cantidad	Unidad
<b>ENSALADA</b>		
Lechuga americana	700	g
Manzan Golden verde	300	g
Nueces	80	g
Sal Alpessa	5	g
Apio	40	g
<b>SALSA</b>		
Mayonesa Base Macbel	65	g
Agua	32	g
Sal Alpessa	5	g
Sazonador Ajinomoto	2	g

## EQUIPOS A USAR



Balanza calibrada



Bowls



Licuadaora



Espátula de goma

PROCEDIMIENTO



**01.**  
Pesar los ingredientes de acuerdo a la receta.



**02.**  
Lavar y deshojar la lechuga manualmente.



**03.**  
Cortar la manzana en emincé.



**04.**  
Picar el apio en brunoise.



**05.**  
Picar manualmente las nueces.



**06.**  
En una licuadora procesar la mayonesa Macbel con el agua.



**07.**  
Agregar sal y sazonador.



**08.**  
En un bowl integrar todos los ingredientes y agregar sal.



**09.**  
Añadir la mayonesa y mezclar.



**10.**  
Rectificar sabores.

**NOTA**

Al cortar la lechuga manualmente evitamos que se oxide rápido.

El corte Emince tiene las medidas de 4 cm de largo x 1 cm de ancho.

El corte Brunoise tiene la medida de 1 mm<sup>3</sup>.

ALTO EN  
AZÚCAR

ALTO EN  
GRASAS  
SATURADAS

ALTO EN  
SODIO

EVITAR SU CONSUMO  
EXCESIVO



CONTENIDO PUBLICITARIO  
Encuentra estos productos en **insuma**