

Sazón



EDICIÓN RECETAS HONDUREÑAS



*Estofado
de Res*

PÁG. 6

**NUEVAS
RECETAS
HONDUREÑAS
AL ESTILO
SAZÓN SULA**

PÁG. 2

ÍNDICE

- PÁG. 3 **BURRITO CATRACHO**
- PÁG. 4 **CHULETAS A LA PIÑA**
- PÁG. 5 **ENCHILADAS DE PLÁTANO**
- PÁG. 6 **ESTOFADO DE RES**
- PÁG. 7 **SOPA DE JAIBA**

STAFF

PRODUCCIÓN EJECUTIVA
LACTHOSA SULA

DIRECTORA EJECUTIVA
VIVIAN KAFIE

JEFA DE MARCA
KAREN ZUNIGA

JEFA DE PRODUCCIÓN
STEPHANY RIVERA

DIRECTOR DE ARTE
OSCAR ARDÓN

CHEF
ISAAC ARBAÑIL

FOTÓGRAFO
DANIEL MENDOZA

 SAZONSULA.COM

 [SAZÓN SULA](#)

 [SAZONSULAHN](#)



Pura Nutrición Pura Fruta



¡El sabor que a los niños les encanta!



Otro producto de calidad 



BURRITO CATRACHO



Dificultad
Baja



Porciones
4



Tiempo
35 Minutos

Ingredientes

- 8 tortillas de harina grandes
- 1 taza de frijoles cocidos enteros
- 1 taza de arroz cocido
- 1 aguacate
- Queso Crema SULA (cortado en bastones – 4 Unidades)
- ¼ taza de Crema SULA

Ingredientes para ensalada de cebolla

- 1 taza de cebolla roja picada en julianas
- 2 limones
- 1 cucharada de vinagre
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para carne mechada

- 1 libra de carne de res para estofado
- 1 cucharada de ajo molido
- ½ taza de pasta de tomate
- ¼ taza de Jugo de Manzana SULA
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de chile verde picado
- ½ taza de tomate picado
- Sal, pimienta y comino al gusto

Procedimiento para carne mechada

1. En una licuadora disponer el ajo, pasta de tomate, Jugo de Manzana SULA, cebolla, chile verde y tomate. Procesar hasta que todo quede bien integrado.
2. Agregar la mezcla a la carne de res, añadir sal, pimienta y comino al gusto, mezclar y disponer en una olla con 2 tazas de agua para cocinar a temperatura baja por 3 horas.
3. Mover cada cierto tiempo para cuidar de que no se pegue, dejar reposar por 15 minutos.
4. Proceder a desmenuzar o mechar la carne, mezclar con un poco de la salsa obtenida en la cocción y reservar el resto de la salsa.



Procedimiento para la cebolla

1. Mezclar en un bowl todos los ingredientes y sazonar al gusto.

Procedimiento para el armado

1. Disponer 2 tortillas para preparar cada burrito, una superpuesta sobre la otra, primero agregar el arroz, luego añadir los frijoles cocidos, un corte de Queso Crema SULA, un corte de aguacate, carne mechada y Crema SULA, envolver las tortillas para formar los burritos.
2. Para terminar, colocar cada burrito ya envuelto en una sartén por el lado de la unión o cierre, dorar a temperatura media y dorar por todos los lados.
3. Cortar por la mitad, y servir acompañado de las cebollas.

Procedimiento para el arroz

1. Disponer la taza de arroz cocido y calentar a temperatura media, añadir ¾ de taza del jugo de cocción de la carne, mezclar y reservar.

CHULETAS A LA PINA



Dificultad
Baja



Porciones
4



Tiempo
1 Hora

Ingredientes

- 4 chuletas de lomo de cerdo
- ½ taza de Jugo de Piña SULA
- ½ taza de Jugo de Naranja SULA
- 1 cucharada de Néctar de Melocotón SULA
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharada de salsa de ketchup
- 1 lata de piña en conserva (rodajas)
- ¼ taza de cebollín picado

Procedimiento

1. En una bandeja colocar los cortes de chuleta, sazonar con sal y pimienta al gusto, agregar ajo, azúcar morena, salsa de tomate, Jugo de Piña SULA, Jugo de Naranja SULA y Néctar de Melocotón SULA. Mezclar y dejar reposar por 15 minutos.
2. Calentar una sartén o plancha a temperatura alta, sellar las chuletas marinadas en la sartén con un poco de aceite, permitir dorar de 2 a 3 minutos por lado, luego cocinar a temperatura baja por 8 minutos más.
3. Agregar en la sartén las rodajas de piña y dorar por ambos lados.
4. En otra sartén disponer el jugo del marinado, dejar cocinar por 10 minutos o hasta que reduzca y tome una textura ligeramente espesa.
5. Para servir, bañar las chuletas con la salsa y agregar la piña en rodajas y el cebollín.

Enchiladas de Plátano



Dificultad
Baja

Porciones
5

Tiempo
1 Hora

Ingredientes

- 1 taza de lechuga picada
- 1 aguacate
- ½ taza de tomate picado
- ¼ taza de Crema SULA

Ingredientes para tortillas de plátano

- 2 plátanos maduros
- Papel aluminio
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

Ingredientes

para la salsa rosada

- 3 cucharadas de ketchup
- 1 cucharada de Jugo de Naranja SULA
- ¾ taza de mayonesa
- Pizca de sal y pimienta
- 2 cucharadas de Crema SULA

Ingredientes para la carne

- 1 libra de carne molida
- ¼ taza de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 taza de agua
- ¼ taza de Jugo de Manzana SULA
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de ajo molido

Procedimiento para la salsa rosada

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl hasta integrar, guardar en refrigeración.

Procedimiento para tortillas de plátano

1. Envolver cada plátano entero en papel aluminio y hornear a 350°F por 25 minutos. Aún caliente, retirar del aluminio, pelar y disponer en un bowl.
2. Machacar el plátano y agregar aceite de oliva, machacar hasta formar una masa uniforme.
3. Dividir la masa en pelotas medianas y con ayuda de una tortillera presionar para formar la tortilla, cocinar en una sartén de teflón a temperatura media 3 minutos cada lado.

Procedimiento para la carne

1. En una olla poner la Mantequilla Amarilla SULA y dejar derretir a temperatura media, agregar el ajo molido, dejar cocinar 2 minutos.
2. Luego agregar la carne molida y mezclar. Añadir agua, el Jugo de Manzana SULA y dejar cocinar por 15 minutos. Añadir salsa de soya y sazonar al gusto con sal, pimienta y comino.
3. Una vez listo, reservar.

Procedimiento para el armado

1. Disponer sobre cada tortilla un poco de salsa rosada, sobre la misma agregar la carne molida, lechuga picada, tomate y terminar con aguacate y Crema SULA.

Estofado de Res



Dificultad
Media



Porciones
4 - 6



Tiempo
4 Horas

Ingredientes

- 2 libras de lomo chato cortado en cubos grandes
- Sal y pimienta al gusto
- 1 libra de papas medianas, limpias y cortadas en cubos grandes
- 2 tazas de cebolla picada
- 2 cucharadas de ajo molido
- ½ libra de zanahoria, limpia y cortada en cubos grandes
- 1 taza de habichuelas picadas
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharadas de perejil picado
- ½ taza de pasta de tomate
- ¼ taza de Jugo de Manzana SULA
- 1 cda de Néctar de Melocotón SULA
- 1 cda de Jugo de Piña SULA
- 1 rama de romero
- 1 taza de vino tinto

Procedimiento

1. Calentar una olla a temperatura media, agregar las cebollas y el ajo, añadir un poco de aceite de oliva y dejar cocinar por 5 minutos, añadir una pizca de sal y pimienta, cuidar de que no se queme el sofrito, una vez listo agregar la pasta de tomate y revolver.
2. Agregar la carne de res, mezclar con el sofrito, agregar el vino tinto mezclar y dejar hervir por 1 minuto.
3. Añadir la zanahoria, las papas, mezclar y agregar el Jugo de Manzana SULA, Néctar de Melocotón SULA, Jugo de Piña SULA, hojas de laurel, romero y añadir agua hasta cubrir la preparación al ras.
4. Dejar cocinar a temperatura media baja por 3 horas o hasta que la carne este completamente suave.
5. Agregar las habichuelas y dejar cocinar por 5 minutos más, terminar añadiendo perejil picado mezclar.
6. Acompañar con arroz blanco y tortillas.





Sopa de Jaiba



Ingredientes

- 6 jaibas
- 2 plátanos verdes cortados en 4 (con o sin piel)
- 2 plátanos maduros en cortes sesgados gruesos
- 1 taza de leche de coco
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de ajo molido
- ½ taza de Jugo de Piña SULA
- ¼ taza de Queso Parmesano SULA
- ½ taza de chile amarillo licuado
- Sal y pimienta al gusto
- Ramas de culantro
- Limón al gusto

Procedimiento

1. En una olla, disponer la cebolla y el ajo molido, dejar sofreír junto con la Mantequilla Amarilla SULA, añadir una pizca de sal y dejar cocinar por 5 minutos a temperatura media.
2. Agregar el chile morrón amarillo licuado, dejar cocinar por 10 minutos, luego añadir el Jugo de Piña SULA, mezclar y dejar cocinar 10 minutos más, luego agregar las jaibas limpias, mezclar y añadir los plátanos verdes, agregar 2 litros de agua, dejar cocinar por 30 minutos.
3. Freír en abundante aceite los plátanos maduros hasta que estén dorados.
4. Terminar la sopa agregándole leche de coco, ramas de culantro y Queso Parmesano SULA, sazonar con sal y pimienta al gusto.
5. Mezclar y servir la sopa con plátano verde, plátano maduro y limón para acompañar.



Dificultad
Baja



Porciones
4



Tiempo
1 Hora

¡Disfruta la variedad de sabores!



Ahora con nueva presentación

