

Descubre deliciosas y nutritivas recetas



Primera Edición

Índice



Pág. 3 Arroz Bueno® con berenjenas, morrones y chuleta de cerdo

Pág. 4 Arroz con leche y Avena Bueno®

Pág. 5 Arroz con mariscos

Pág. 6 Arroz frito con pollo y vegetales

Pág. 7 Bolitas de frijol refrito Bueno® con plátano macho y pescado

Pág. 8 Calabacitas rellenas de lentejas

Pág. 9 Caldo tlalpeño

Pág. 10 Ceviche de Frijol Bayo

Pág. 11 Chile relleno de carne y queso

Pág. 12 Chiles rellenos con tocino

Pág. 13 Croquetas de arroz y calamar

Pág. 14 Croquetas de papa con acelga y avena

Pág. 15 Cubitos de jamaica con chamoy

Pág. 16 Cuencos de manzana con Avena Bueno®

Pág. 17 Dip de garbanzo y pollo

Pág. 18 Enfrijoladas de res a la mexicana

Pág. 19 Ensalada de atún con Frijol Bayo

Pág. 20 Ensalada de frijol Bueno® y espinacas con queso de hebra

Pág. 21 Ensalada de lentejas Bueno® con pollo frito

Pág. 22 Estofado de res con Habas Bueno®

Índice



Pág.
23 Estofado de res con
vegetales y Frijol Bueno®

Pág.
24 Falso Hummus de Frijol
Negro y Habas Bueno®
con ajonjolí tostado

Pág.
25 Filete de pescado con
morrón y garbanzos

Pág.
26 Frijoles charros

Pág.
27 Frijoles puercos

Pág.
28 Galletas de avena

Pág.
29 Granola casera

Pág.
30 Hojaldre relleno
de frijol

Pág.
31 Horchata de arroz

Pág.
32 Leche de avena

Pág.
33 Lentejas con pollo,
papa y tocino

Pág.
34 Mousse de chocolate
y Avena Bueno®

Pág.
35 Pan dulce de avena

Pág.
36 Salmón en salsa
de lentejas

Pág.
37 Salsa de jitomate
con salsa macha
y Frijol Bueno®

Pág.
38 Sopa de arroz
con mariscos

Pág.
39 Sopa de habas con
espinacas y champiñones

Pág.
40 Sopas de frijol con
tocino y champiñones

Pág.
41 Tacos de chorizo
asado y salsa de frijol

Pág.
42 Tarro de avena

Arroz Bueno con berenjenas, morrones y chuleta de cerdo



INGREDIENTES:

Arroz Bueno - 250g
Berenjenas - 180g
Pimiento morrón - 180g
Chuleta de cerdo ahumada - 300g
Aceite vegetal
Sal y pimienta



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Cuece el arroz
2. Corta la berenjena, los pimientos y la chuleta en cubos
3. En un sartén con aceite cocina la berenjena, pimientos y chuleta
4. Agrega agua para que no se seque
5. Agrega el arroz cocido
6. Salpimenta y mezcla

Arroz con leche y avena Bueno



INGREDIENTES:

Arroz Bueno - 900g
Leche entera - 600ml
Vainilla - 30ml
Canela - Una pizca



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva el arroz a fuego medio hasta que esté casi cocido y escurre
2. Muele la avena en la licuadora
3. Coloca en una olla todos los ingredientes a fuego medio hasta que el arroz esté bien cocido
4. Deja enfriar
5. Espolvorea con canela y sirve



Arroz con mariscos

INGREDIENTES:

Arroz Bueno - 1 tz
Jitomate - 3 pzas
Ajo - 1 diente
Cebolla - 50 g
Perejil - .003 g
Camarones - 200 g
Pulpo - 200 g
Filete blanco - 200 g
Aceite
Sal



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Corta la cebolla, jitomate y ajo para poder licuarlos
2. Licúa con un poco de agua
3. Fríe y cuece el arroz
4. Saltéa los mariscos en un poco de aceite
5. Agrega la cebolla, jitomate y ajo que licuaste previamente
6. Incorpora el arroz
7. Cocina hasta que la salsa se reduzca
8. Sirve

Arroz Bueno frito, con pollo y vegetales

Recetas



INGREDIENTES:

2 Tazas de ARROZ BUENO
1 litro de agua
30 gr. de Poro
30 gr. de apio
5 gr. de cebolla
30 gr. de zanahoria
120 ml. de salsa de soya
1/2 pechuga de pollo
2 huevos
Aceite vegetal
Sal



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Cuece el arroz
2. En una sartén con aceite sofríe la cebolla cortada en cubos.
3. Agrega la zanahoria, apio y poro cortados en cubos y sofríe de nuevo.
4. Agrega el pollo y mezcla hasta que esté bien cocido.
5. Agregamos el arroz que se coció previamente y mezclamos.
6. Adiciona los huevos y mezcla.
7. Agrega la salsa de soya y cocina a fuego bajo.

6

Bolitas de frijol refrito Bueno con plátano macho y pescado



INGREDIENTES:

Frijoles negros refritos Frijolazo - 1 lata
Plátano macho - 180 g
Aceite vegetal - 200 ml
Filete blanco de pescado - 300g
Sal
Pimienta



iDisfruta!

PREPARACIÓN:

1. Corta el filete en cubos
2. Salpimenta el filete
3. Corta el plátano en cubos
4. Fríe el plátano en aceite vegetal
5. Por separado, fríe el pescado
6. Machaca el pescado y el plátano fritos
7. Haz bolitas con la mezcla
8. Sirve

Calabacitas rellenas de lentejas

Recetario



INGREDIENTES:

Lentejas Bueno - 2 tzas
Chile Guajillo Bueno - 2 pzas
Calabacitas - 2 pzas
Ajo - 2 dientes
Jitomates - 3 pzas
Queso panela - 100 g
Cebolla blanca - 1/4 pza
Sal



iDisfruta!

PREPARACIÓN:

1. Corta el chile guajillo en pedazos pequeños
2. Corta el jitomate y el ajo en trozos
3. Corta el queso panela en cuadritos
4. Quita las puntas a las calabacitas y corta en 3 partes
5. Hierva las lentejas con cebolla y sal
6. Hierva las calabacitas con sal
7. En una sartén con aceite, agrega el guajillo y ajo y saltea
8. Agrega el jitomate y un poco de agua,
9. Agrega las lentejas y saltea, añade el queso y saltea. Cocina.
10. Retira el interior de las calabacitas y rellena

8

Caldo Tlalpeño



INGREDIENTES:

- Garbanzos Bueno -1 taza
- Habas Bueno - 1 taza
- Pollo - 1/2 pechuga
- Ajo - 1 diente
- Epazote - 1 puño
- Zanahoria - 2 pzas
- Chile chipotle seco - 3 pzas
- Papa - 3 pzas pequeñas
- Aguacate - 1 cda
- Queso - 20 g



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierve el garbanzo
2. Agrega las habas y hierva
3. Agrega el pollo
4. Agrega las papas y zanahoria y cocina
5. Agrega ajo, chipotle y epazote
6. Agrega sal y hierva
7. Retira el pollo y desmenuza
8. Agrega el pollo, aguacate y chile guajillo al gusto



Ceviche de frijol bayo

INGREDIENTES:

Frijol bayo Bueno - 2 tzs
Jitomate - 1 pza
Cilantro - 2 cdas.
Cebolla morada - 1/4 pza
Chile verde - 1 pza
Aguacate - 1 pza
Aceite de oliva - 3 cdas
Limón - 3 pzas grandes
Naranja - 1/2 pza
Agua 1 l
Sal



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva los frijoles hasta que estén cocidos
2. Corta el jitomate en tiras
3. Filetea la cebolla
4. Corta el chile en pequeñas rodajas
5. Pica el cilantro finamente
6. Corta el aguacate en rebanadas delgadas
7. Agrega los ingredientes cortados, el aceite y los frijoles cocidos en un bol.
8. Agrega el jugo de naranja y limón
9. Agrega sal
10. Mezcla
11. Sirve

10



Chiles rellenos de carne y queso

INGREDIENTES:

Chiles Poblanos grandes - 2 pzas.

Queso de hebra o panela - 150g

Carne molida mixta - 200g

Almendras - 20g

Jitomate - 2 pzas.

Harina - 100g

2 claras de huevo y una yema

Sal

Aceite vegetal

Cilantro



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Tatema los chiles
2. Quita la piel, abre los chiles solo por un lado y limpialos
3. Calienta el aceite y cocina la carne
4. Agrega los quesos, almendras, jitomate y cilantro
5. Agrega sal y cocina
6. Rellena los chiles
7. Cubre con harina
8. Bate las claras a punto de turrón, agrega una yema y mezcla
9. Cubre los chiles y fríe

Chiles rellenos de lentejas y quesillo



INGREDIENTES:

Lentejas Bueno - 500g
Chile huachinango - 4 pzas
Queso de hebra o quesillo - 50 g
Manzana - 1/2 pza
Tocino ahumado - 8 tiras
Sal



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva las lentejas con sal y la manzana
2. Limpia los chiles
3. Rellena los chiles con el queso y las lentejas
4. Envuelve los chiles con el tocino
5. Fija el tocino con un palillo
6. Cocina los chiles hasta que el tocino se dore

Croquetas de arroz y calamar

Recetario



INGREDIENTES:

Arroz Bueno - 1 1/2 tz
Morrón rojo - 30 g
Chile verde - 1/2 pza
Calamar - 100 g
Perejil - Un puño
Huevo - 1 pza
Harina - 60 g
Pan molido - 125 g
Agua - 1 l
Salsa de soya
Sal
Aceite vegetal



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Limpia y corta el morrón en cubos
2. Corta el chile
3. Pica el perejil finamente
4. Corta el calamar en trozos pequeños
5. Sofríe el arroz
6. Agrega dos tazas de agua y cocina a fuego bajo
7. Cuece el calamar en agua con sal
8. Saltea el chile, el morrón y el calamar en un sartén
9. Saltea el chile, el morrón y el calamar en un sartén
10. Agrega el perejil y saltea
11. Agrega el arroz
12. Agrega la salsa de soya y saltea
13. En un bol, mezcla con la harina y tres cucharadas de huevo
14. Haz bolitas y cúbre las con el pan molido
15. Fríe las bolitas
16. Sácalas y escurre
17. Sirve con salsa de soya

13



Croquetas de papa con acelgas y avena Bueno

INGREDIENTES:

Avena Bueno - 150g
Papa Blanca - 660g
Acelga - 3 pzas de un manojo
Sal
Pimienta



iDisfruta!

PREPARACIÓN:

1. Licúa la avena hasta que esté hecha polvo
2. Pica las acelgas
3. Mezcla todos los ingredientes en un bol
4. Con la mano, dale forma a las croquetas

Cubitos de jamaica y chamoy

Recetario



INGREDIENTES:

Jamaica Bueno - 50 g
Azúcar Bueno - 3 cdas
Agua - 1 l
Chamoy
Chilito en polvo
Palitos de paleta o palillos botaneros



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva la jamaica en medio litro de agua
2. Mezcla con medio litro de agua limpia
3. Agrega 3 cucharadas de azúcar y mezcla
4. Sirve en recipientes o moldes de tu elección y coloca los palitos
5. Congela
6. Deja a temperatura ambiente por un minuto y saca del molde
7. Cubre con chamoy y chile en polvo

15

Cuencos de manzana con avena Bueno



INGREDIENTES:

Avena Bueno - 360 g
Azúcar Bueno - 200 g
Manzana amarilla - 6 pzas
Mantequilla - 15 g
Leche - 500 ml
Canela



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Corta las manzanas y con una cuchara escarba el interior hasta tener cuencos
2. Pica la manzana que removiste
3. A fuego bajo prepara el relleno calentando la mantequilla, avena, la leche y la manzana picada hasta que se absorba toda la leche
4. Llena los cuencos con el relleno
5. Espolvorea con canela y sirve



Dip de garbanzo y pollo

INGREDIENTES:

Garbanzos Bueno - 1 taza
Nuez - 1 cda
Ajonjolí - 1 cda
Crema - 250 ml
Queso crema - 200 g
Chipotle adobado - 2 pzas
Mayonesa - 2 cdas y 1/2
Perejil - 1 puño
Pechuga de pollo - 1/2 pechuga
Sal
Limón



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva el garbanzo
2. Hierva el pollo con un poco de sal
3. Tuesta los garbanzos
4. Tuesta el ajonjolí
5. Agrega todos los ingredientes a la licuadora excepto el pollo
6. Licúa
7. Agrega el pollo y licúa
8. Sirve y disfruta



Enfrijoladas de res a la mexicana

INGREDIENTES:

Frijol negro refrito Frijolazo - 1 lata
Bistec de res cortado en cubos - 300 g
Jitomate - 2 pzas
Cebolla morada - 1/4 pza
Chile verde - 1 pza
Cilantro - .003 g
Queso añejo - 150 g
Media crema - 100 ml
Tortilla taquera - 6 pzas
Aceite vegetal - 100 ml
Sal



iDisfruta!

PREPARACIÓN:

1. Para preparar el relleno, saltea en un sartén el jitomate cortado en cubos, la cebolla picada y el chile en rodajas
2. Agrega el bistec cortado en cubos y saltea
3. Fríe las tortillas en el aceite vegetal
4. Por separado, en un sartén, mezcla los frijoles con un poco de agua hasta que adquiera consistencia de una salsa
5. Rellena las tortillas con la carne, jitomate, cebolla y chile
6. Baña con los frijoles y después media crema
7. Agrega el queso, cilantro y cebolla morada
8. Sirve



Ensalada de atún con frijol bayo

INGREDIENTES:

Frijol Bayo Bueno 1 tz.
Medallón de atún 1 pza.
Lechuga 1/2 pza.
Aguacate 1/5 pza.
Elote desgranado 1/2 tz.
Tomate cherry 1/2 tz.
Aderecho ranch 1 cda.
sal
Aceite de oliva
Jugo de limón



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva los frijoles
2. Corta tomate, lechuga y aguacate
3. Corta el atún en cubos
4. Dora el atún con aceite de oliva y sal
5. Pon los vegetales en un bol y agrega el elote
6. Agrega aceite de oliva, sal y limón
7. Agrega los frijoles hervidos y mezcla
8. Sirve con un poco de aderezo



Ensalada de frijol Bueno y espinacas con queso de hebra

INGREDIENTES:

Frijol Negro Bueno - 300g
Espinaca - 1 manojo
Lechuga - 2 hojas
Queso de hebra - 180 g
Jitomate - 150 g
Aceite de oliva - 60 ml
Limón - 40 g
Sal
Pimienta



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva los frijoles
2. Corta la lechuga en trozos medianos
3. Corta las espinacas en trozos medianos
4. Corta los jitomates en gajos
5. Corta el queso en cubos
6. Mezcla la lechuga, espinacas, jitomate, queso, queso y los frijoles sin caldo en un bol
7. Sirve



Ensalada de frijol Bueno y espinacas con queso de hebra

INGREDIENTES:

Frijol negro Bueno - 300 g
Espinaca - 1 manojo
Lechuga - 2 hojas
Queso de hebra - 180 g
Jitomate - 150 g
Aceite de oliva
Limón
Sal
Pimienta



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva los frijoles
2. Corta la lechuga y las espinacas en trozos grandes
3. Corta el jitomate en rebanadas
4. Corta el queso en cubos
5. Mezcla todos los ingredientes en un bol
6. Sirve

Estofado de res con habas Bueno



INGREDIENTES:

Haba Bueno - 150 g
Res en bistec - 480 g
Jitomate - 600 g
Aceite de oliva
Sal
Pimienta



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva las habas
2. Corta la carne en cubos
3. Corta el jitomate en cubos
4. En un sartén, calienta el aceite a fuego alto
5. Agrega la carne y saltea
6. Agrega el jitomate y saltea
7. Agrega las habas
8. Salpimenta
9. Cocina a fuego medio
10. Sirve

Estofado de res con vegetales y frijol Bueno

Recetario



INGREDIENTES:

Frijol negro Bueno - 400g
Jitomate - 6 pzs
Chícharos - 100g
Ejotes - 100g
Carne de res en Bistec - 500g
Aceite vegetal
Sal
Pimienta



iDisfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva los frijoles
2. Hierva los ejotes
3. Hierva los chícharos
4. Corta el jitomate en cuadritos
5. Corta la carne en cuadritos
6. Corta los ejotes
7. Caliente el aceite en un sartén
8. Agrega el jitomate y la carne
9. Agrega los chícharos y los ejotes
10. Agrega los frijoles hervidos
11. Salpimenta y cocina a fuego medio hasta que la carne esté bien cocida

23



Falso Hummus de frijol negro y habas Bueno con ajonjolí tostado

INGREDIENTES:

Frijol negro Bueno - 400g
Haba Bueno - 400g
Ajonjolí - 60 g
Aceite de oliva - 60 ml
Cebolla - 1/2 pza
Sal y pimienta



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva los frijoles con cebolla y sal
2. Hierva las habas con sal hasta que estén bien cocidas
3. Tuesta el ajonjolí
4. Licúa las habas con los frijoles
5. Agrega el ajonjolí a la mezcla
6. Salpimenta
7. Agrega el aceite de oliva y mezcla
8. Haz bolitas con la mezcla.
9. Sirve

Filete de pescado con morrón, cebolla y garbanzos

Recetario



INGREDIENTES:

150 gr. de GARBANZO BUENO
1 filete blanco
2 jitomates
1 pimiento morrón
1 cebolla morada
250 ml. de agua
1 cucharada de aceite vegetal
Sal
Pimienta



iDisfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva los garbanzos en agua con sal.
2. Corta el jitomate y la cebolla en cubos.
3. Saca el interior del pimiento morrón y córtalo en tiras delgadas.
4. Sofríe el morrón en un poco de aceite vegetal y saltea.
5. Agrega la cebolla y saltea.
6. Agrega el pescado y ponle sal y pimienta al gusto.
7. Agrega el jitomate, saltea y cúbrelo.
8. Agrega agua y cocina a fuego bajo y añade los garbanzos.

25

Frijoles charros

Recetario



INGREDIENTES:

Frijoles Bueno de tu variedad preferida 2 tzas

Jitomate 5 pzas

Chile verde 1 pza

Cebolla 1/2 pza

Salchicha 3 pzas

Chicharrón 5 g

Chorizo español 2 pzas

Cilantro - 1 manojo

Sal



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva los frijoles con sal hasta que estén cocidos
2. En una olla con aceite vegetal sofríe la cebolla
3. Agrega el chorizo cortado en rodajas y sofríe
4. Agrega las salchichas en rodajas y sofríe
5. Agrega el jitomate cortado en cubos y sofríe
6. Agrega el chile cortado en rodajas y sofríe
7. Agrega los frijoles hervidos con un poco de su caldo
8. Agrega agua hasta cubrir
9. Agrega sal y el cilantro, cocina a fuego lento
10. Agrega chicharrón y sirve

Frijoles puercos



INGREDIENTES:

Frijol Pinto Bueno - 500 g
Chorizo - 300 g
Tocino - 200 g
Chipotles adobados - 150 g
Rajas de chiles jalapeños
en escabeche - 150 g
Queso manchego - 200 g
Cebolla - 1/2 pza
Sal



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva los frijoles con un poco de sal
2. Agrega a la licuadora los frijoles con un poco de su caldo
3. Licúa
4. En una olla caliente agrega el chorizo
5. Agrega el tocino
6. Agrega la cebolla
7. Agrega los frijoles y mezcla
8. Agrega las rajas y los chipotles
9. Agrega el queso y mezcla

Galletas de avena con zanahoria y arándano



INGREDIENTES:

Avena Bueno 1 1/4 tz.
Azúcar Bueno 1/2 tz.
Mantequilla 1/2 tz.
Huevo 1 pza.
Vainilla 1/2 cdta.
Harina 1 tz.
Nueces 1/4 tz.
Sal 1/4 cdta.
Polvo para hornear 1/2 cdta.
Bicarbonato de sodio 1/2 cdta.
Canela en polvo 1/2 cdta,
Arándanos 1/2 tz.



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Acrema la mantequilla
2. Agrega el azúcar y bate
3. Agrega el huevo y la vainilla y bate (esta es la mezcla húmeda)
4. Aparte, mezcla la harina, canela, polvo para hornear, bicarbonato, nueces e incorpora a la mezcla húmeda
5. Agrega la avena, arándanos y zanahoria y mezcla
6. Engrasa una charola para hornear
7. Haz pequeñas bolitas con la masa y ponlas en la charola separadas
8. Precalienta el horno a 175°C y hornea por 12 mins aprox.

Granola casera



INGREDIENTES:

Avena Bueno 2 tzas.
Almendras 20g.
Nueces 20g.
Cacahuete 20g.
Pepita pelada 20g.
Pasas 20g.
Arándanos 20g
Coco rallado 20g.
Azúcar 1/4 de tz.
Miel de abeja al gusto



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Mezcla almendra, nuez, cacahuete y la pepita pelada
2. En un sartén tuesta la avena
3. Agrega las semillas, mezcla y tuesta
4. Agrega el coco rallado
5. Sin retirar del fuego incorpora el azúcar y mezcla
6. Agrega la miel y sigue revolviendo hasta incorporar
7. Apaga el fuego y agrega las pasas y arándanos
8. Sirve con leche, frutas y/o yogur



Hojaldre relleno de frijol y plátanos fritos

INGREDIENTES:

Frijoles refritos Frijolazo 1 lata
Masa de hojaldre 250g.
Plátano macho 1 pza.
Queso añejo 50g.
Aceite vegetal



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Estira la masa
2. Fríe el plátano
3. Coloca los plátanos sobre la masa extendida
4. Agrega los frijoles y el queso
5. Envuelve formando un pequeño cuadro
6. Calienta aceite y fríe
7. Sirve con crema y queso



Horchata de arroz

INGREDIENTES:

Arroz Bueno - 1 tz
Leche evaporada - 380 g
Leche condensada - 400 g
Extracto de vainilla - 1 cda
Rajas de canela - 1 pza
Hielo
Agua



iDisfruta!

PREPARACIÓN:

1. Calienta 1/2 lt de agua hasta que empiece a hervir
2. Apaga el fuego y agrega el arroz
3. Deja remojar una hora
4. Licúa el arroz hasta que esté bien molido
5. Agrega la leche condensada
6. Agrega la leche evaporada
7. Agrega el extracto de vainilla
8. Agrega la raja de canela
9. Licúa y cuela hasta llenar media jarra
10. Agrega hielo y llena con agua limpia y mezcla

31



Leche de avena

INGREDIENTES:

Avena Bueno - 1 tza
Agua - 4 tzas
Sal - Una pisca



iDisfruta!

PREPARACIÓN:

1. Vierte una taza de avena en un bol
2. Cubre la avena con una taza de agua y remoja por una hora
3. Escurre el agua
4. Vierte 3 tazas de agua limpia en la licuadora
5. Agrega la avena previamente remojada
6. Agrega una pizca de sal
7. Licúa por 30 segundos
8. Cuela



Lentejas con pollo, papa y tocino.

INGREDIENTES:

Lentejas Bueno - 2 tz
Pollo - 320 g
Papas - 2 pzas grandes
Tocino - 200 g
Cebolla morada - 1 pza
Aceite vegetal
Agua
Sal



iDisfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva las lentejas con un pedazo de cebolla y sal
2. Corta la papa, tocino y pollo en cubos
3. Corta un cuarto de cebolla finamente
4. Hierva las papas con sal
5. Saltea el tocino con un poco de aceite vegetal
6. Añade la cebolla picada
7. Añade el pollo y cocínalo
8. Añade las papas y lendejas cocidas
9. Agrega sal y cocina a fuego lento
10. Sirve

Mousse de chocolate y avena Bueno



INGREDIENTES:

Avena Bueno - 160 g

Chocolate - 500 g

Leche - 200 ml

Agua



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Remoja la avena en leche por veinte minutos
2. Derrite el chocolate en baño María
3. Agrega un poco de agua al chocolate
4. Coloca la avena en un bol
5. Mezcla el chocolate derretido con la avena
6. Pon el bol en hielos y bate
7. Sirve en vasos
8. Refrigerera



Pan dulce de avena

INGREDIENTES:

Avena Bueno - 1 tz
Mantequilla - 90 g
Queso crema - 90 g
Huevos - 2 pzs
Harina para hot cakes - 1/2 tz
Leche - 1/2 tz
Leche condensada - 150 ml
Extracto de vainilla - 1 cda



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Derrite la mantequilla
2. Pon todos los ingredientes en la licuadora
3. Mezcla hasta obtener una masa espesa
4. Vierte en un molde previamente engrasado
5. Hornea por 45 minutos a 190° C
6. Saca del molde



Salmón en salsa de lentejas

INGREDIENTES:

Lentejas Bueno - 250 g
Salmón - 150 g
Media crema - 250 ml
Aceite de oliva - 50 ml
Paprika - 30 g
Sal
Pimienta - Una pizca
Agua - 100 ml



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva las lentejas
2. Salpimenta el salmón
3. Agrega paprika
4. Machaca las lentejas hervidas
5. Agrega el aceite de oliva a un sartén
6. Sella el salmón por todos sus lados
7. Agrega las lentejas machacadas
8. Tapa y cocina a fuego bajo por unos minutos
9. Retira el salmón y agrega la crema
10. Agrega sal, paprika y el agua. Cocina a fuego bajo
11. Baña el salmón con la salsa de lentejas

36



Salsa de jitomate con salsa macha y frijol Bueno

INGREDIENTES:

- Frijol Bueno - 1 tz
- Jitomate - 6 pzas
- Salsa macha - 30g
- Cebolla - 1/2 pza



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva los frijoles con la cebolla y la sal en 1 litro de agua
2. Corta el jitomate en cubitos
- 3- Asa el jitomate
4. Licúa el frijol, jitomate y salsa macha un poco para dar consistencia de martajado
5. Hierva
6. Salpimenta
- 7 Sirve con tu platillo favorito



Sopa de mariscos y arroz

INGREDIENTES:

Arroz Bueno - 1 taza y 1/2
Chile Guajillo Bueno - 2 pzas
Chile serrano - 4 pzas
Jitomate - 4 pzas
Zanahoria - 1 pza grande
Papa - 2 pzas medianas
Ajo - 2 dientes
Epazote - 1 puño
Aceite de oliva
Jaiba - 2 pzas chicas
Camarón entero - 4 pzas grandes
Paprika - 2 cds y 1/2
Sal



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva los jitomates, el chile y el ajo
2. Licúalos hasta obtener una salsa
3. En una sartén con aceite sofríe el ajo, zanahoria y papa
4. Agrega los camarones y la jaiba. Saltea
5. Agrega la paprika
6. Agrega la salsa y sal
7. Añade el arroz
8. Agrega agua
9. Añade el epazote y cocina hasta que esté bien cocido

Sopa de habas con espinacas y champiñones

Recetario



INGREDIENTES:

2 Tazas de HABAS BUENO
1 Manojito de espinacas
5 Champiñones
2 chiles de árbol
5 hojas de epazote
Litro y medio de agua
1 cucharada de aceite vegetal
Sal al gusto



iDisfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva las habas con sal
2. Desinfecta y corta las espinacas
3. Corta los champiñones en tiras y los chiles en 2 partes
4. Fríe los chiles en aceite vegetal y agrega los champiñones
5. Agrega las espinacas y la sal al gusto
6. Agrega dos tazas de agua
7. Agrega las habas previamente cocidas
8. Agrega el resto del agua
9. Agrega el epazote y cocina a fuego bajo hasta que esté cocido

39



Sopa de frijol con tocino y champiñones

INGREDIENTES:

Frijol negro Bueno - 600g
Cebolla blanca - 1/2 pza
Tocino - 250 g
Champiñones - 250g
Aceite vegetal
Sal
Pimienta



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva los frijoles con la cebolla y sal en 1 litro de agua
2. Licúa los frijoles con un poco de su caldo
- 3- Corta el tocino en trozos pequeños
4. Corta los champiñones
5. Cocina el tocino en un sartén hasta que esté casi dorado
6. Agrega los champiñones y cocina
7. Agrega los frijoles licuados
8. Salpimenta
9. Agrega medio litro de agua y cocina a fuego bajo

Tacos de chorizo asado con salsa de frijoles y chile verde



INGREDIENTES:

Frijol Michigan Bueno - 1 taza
Tortillas de harina - 4 pzas
Chorizo para asar - 400 g
Cebolla morada - 60 g
Cebolla blanca - 1/2 pza
Cilantro - 5 g
Chile verde - 2 pzas
Sal



iDisfruta!

PREPARACIÓN:

1. Hierva los frijoles con la cebolla blanca y la sal
2. Cocina el chorizo por unos minutos
3. Agrega la cebolla morada y acitróna
4. En la licuadora, agrega los frijoles con un poco de su caldo
5. Agrega los chiles y el cilantro
6. Licúa
7. Prepara los tacos y agrega la salsa



Tarro de avena con frutos y leche de coco

INGREDIENTES:

Avena Bueno - 30 g
Miel de abeja - 1 cdta
Leche de coco - 1/2 tz
Coco rallado - 2 cdta
Frambuesa - 5 pzas
Plátano - 1/2 pza



¡Disfruta!

PREPARACIÓN:

1. Pon la avena en un tarro o frasco
2. Agrega la leche de coco
3. Agrega la miel y mezcla
4. Refrigerar al menos media hora
5. Justo antes de servir agrega las frutas
6. Y el coco rallado