



Cuidarse está de moda

Crea platos nutritivos y atractivos con las nuevas Súper Ensaladas Knorr.

NOVEDAD
2019





EL MUNDO DE LA ALIMENTACIÓN ESTÁ CAMBIANDO

MÁS Y MÁS COMENSALES SE PREOCUPAN POR LO QUE COMEN. AHORA NO SOLO ESPERAN QUE SU EXPERIENCIA DE COMER FUERA DE CASA SEA EMOCIONANTE, SINO QUE TAMBIÉN SATISFAGA SUS NECESIDADES DIETÉTICAS.

YA SEA UNA PROPUESTA VEGANA O UN PLATO MÁS NUTRITIVO, DEBEN SER UNA PARTE INTEGRAL DEL MENÚ, NATURAL, NUTRITIVA Y CONSCIENTE, YA QUE NO SOLO SE TRATA DE CUIDARNOS A NOSOTROS, SINO TAMBIÉN DE CUIDAR EL PLANETA DONDE VIVIMOS.



HAY CASI **4 MILLONES** DE CONSUMIDORES VEGGIES ADULTOS EN ESPAÑA*.

EN LOS DOS ÚLTIMOS AÑOS, SE HA MÁS QUE DOBLADO EL NÚMERO DE RESTAURANTES QUE SE HAN SUMADO A LA TENDENCIA VEGGIE*.

En el último año, **EL 50% DE LOS CONSUMIDORES** han probado productos sustitutos de proteína vegetal*.

UN **67%** DE FLEXITERIANOS ADOPTAN UNA DIETA VEGGIE PARA PREVENIR Y CUIDAR SU SALUD.



SÚPER ENSALADAS KNORR

Mezclas con ingredientes 100% naturales,
ideales para crear platos nutritivos y atractivos.



MÁS FÁCILES

- Mezclas completas y equilibradas de súper cereales, semillas y verduras.
- Fácil de preparar, listo en 20 minutos, sin cocinar:



1. Verter el producto en un bol.



2. Añadir agua recién hervida, remover y tapar.



3. Dejar rehidratar tapado durante 20 minutos.



MÁS NUTRITIVAS

INGREDIENTES 100%
NATURALES, FUENTE
DE PROTEÍNAS
VEGETALES Y FIBRAS

SIN
CONSERVANTES
NI MATERIAS
GRASAS
AÑADIDAS

- Hechos con un cuidadoso proceso de deshidratación que al agregar el agua, mantiene intactos la forma y textura originales, liberando todos sus aromas y manteniendo gran parte de sus nutrientes.

MÁS SOSTENIBLES

SÚPER CEREALES
CULTIVADOS DE
MANERA SOSTENIBLE
Y ÉTICAMENTE
RESPONSABLE

PACK
REALIZADO EN
PLÁSTICO 100%
RECICLABLE

- Garantizamos nuestra adhesión a prácticas agrícolas y de producción de alimentos que no dañan el medio ambiente, que brindan un trato justo a los trabajadores y que apoyan y sostienen a las comunidades locales.



BULGUR

con SEMILLAS DE CÁÑAMO Y MANZANA



¿QUÉ CONTIENE?

BULGUR

- Rico en hidratos de carbono complejos
- Rico en fibras y proteínas.
- Procedente del trigo, combina muy bien con especias como la cúrcuma.

SEMILLAS DE CÁÑAMO

- Una de las fuentes más ricas en ácidos grasos omega-3 de origen vegetal, que es un nutriente esencial para nuestro organismo.
- Contiene los 9 aminoácidos esenciales, por lo que es una buena fuente de proteínas de origen vegetal.
- Una cucharada de cáñamo contiene una parte importante de nuestras necesidades de magnesio, un mineral que ejerce varias funciones, por lo que no puede faltar en nuestra alimentación.

MANZANA

- Una fruta con muchas bondades, rica en fibra y potasio.

¿SABÍAS QUÉ...?

El bulgur es especialmente rico en carbohidratos complejos, fibras y proteínas, por lo que es una excelente solución para las personas que siguen dietas vegetarianas y veganas.

El bulgur está hecho de granos de trigo duro que se cuecen al vapor, se secan y se pican en trozos pequeños.



QUINOA

con TOMATES, ZANAHORIAS, ACEITUNAS Y ALCAPARRAS



¿QUÉ CONTIENE?

QUINOA

- Es rica en proteína. Es una proteína muy completa, ya que contiene los 9 aminoácidos esenciales (que nuestro organismo no puede fabricar).
- Buena fuente de fibra, hierro y zinc.
- Alimento muy versátil, que permite mezclarlo con vegetales, legumbres, como base de una hamburguesa, etc. incrementando así su potencial nutritivo.

TOMATES

- Buena fuente de vitamina C.
- Es fuente de licopeno.

ZANAHORIAS

- Fuente de carotenos, uno de los más potentes antioxidantes naturales.
- Rica en vitamina A, muy buena para la salud de nuestros ojos.

OLIVAS NEGRAS Y ALCAPARRAS

- Ingredientes muy típicos de la dieta Mediterránea, que dan un toque interesante a cualquier receta.

¿SABÍAS QUÉ...?

La quinoa es cultivada desde la antigüedad por los incas, se originó principalmente en el lago Titicaca, entre Perú y Bolivia.

En comparación con otros alimentos vegetales, la quinoa tiene mayor contenido en proteínas.



RECETAS

TE TRAEMOS ALGUNAS RECETAS
FÁCILES, SORPRENDENTES
Y RÍQUISIMAS



Bulgur de pistacho, frutas y burrata sweet chili

INGREDIENTES 10 PAX

PARA EL BULGUR

300g Bulgur Knorr

200g Pera

200g Papaya

1uni Cebolleta china

200g Pistachos pelados

TERMINACIÓN

Mini Burrata, Salsa Sweet Chili Knorr
y Hojas de orégano fresco

ELABORACIÓN

PARA EL BULGUR

Hacer el preparado de Bulgur Knorr para 300g. Pelar y cortar en cubos la pera y la papaya. Cortar al biés la cebolleta china, cortar a la mitad los pistachos. Mezclar todo en un bol y aliñar con aceite de pistacho, sal en escamas y pimienta. Reservar.

TERMINACIÓN Y EMPLATADO

Aclarar la burrata y temperar unos 5 minutos a 40°C o servir a temperatura ambiente. Disponer en un bol la ensalada de bulgur. Colocar la burrata cuidadosamente encima y hacer una cruz con la puntilla. Regar con la Salsa Sweet Chili Knorr. Decorar con orégano fresco.



Bulgur con mango especiada, variado de cherry y salsa espumosa de yogur



INGREDIENTES 10 PAX

PARA LA CREMA ESPUMOSA

- 300g Krona Original
- 300g Yogur natural
- 10g Aderezo Cítrico Knorr
- 100g Azúcar blanquilla
- Cúrcuma

TERMINACIÓN

- Lascas de espárragos,
- Mini albahaca y Cúrcuma

PRINCIPAL

- 300g Bulgur Knorr
- 20uni Cherry Rama
- 20uni Cherry pera
- 20uni Cherry amarillo
- 20uni Yemas de espárragos

ELABORACIÓN

PARA LA CREMA

Añadir el azúcar a la Krona Original y batir enérgicamente hasta semi montarla. Mezclar en un bol el yogur con el Aderezo Cítrico Knorr, remover y dar punto de cúrcuma. Con la ayuda de una lengua, mezclar uniformemente la crema de yogur con la Krona montada, reservar en una manga pastelera.

PRINCIPAL

Realizar la preparación de 300gr de Bulgur Knorr. Trocear los cherry en gajos. Cortar longitudinalmente algunas yemas y mezclar todo en un bol. Aliñar con aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.

TERMINACIÓN Y EMPLATADO

Disponer en un bol el bulgur con los cherry. Sacar un par de lascas del tallo de los espárragos y decorar. Añadir la crema espumosa con la manga de manera diversa. Decorar con hojas de albahaca y espolvorear cúrcuma.



Crema especiada de boniato, bulgur y hongos



INGREDIENTES 10 PAX

PARA LA CREMA

- 1diente Ajo
- 300g Cebolleta
- 300g Zanahoria
- 700g Boniato
- 3g Curry Rojo Knorr
- Orégano

PRINCIPAL

- 300g Bulgur Knorr
- 200g Variado de setas

TERMINACIÓN

Tosta de pan crujiente, Lascas de parmesano y Shiitake deshidratado

ELABORACIÓN

PARA LA CREMA

Pelamos y troceamos la zanahoria, la cebolleta, el ajo y el boniato. Ponemos una sartén a calentar con aceite, añadimos el ajo y lo sofreimos lentamente. Seguidamente añadimos el resto de verduras y pochamos removiendo de vez en cuando. Cubrimos con agua, añadimos el Curry Rojo Knorr y dejamos hervir 5 min. Con un robot de cocina trituramos finamente y pasamos por un chino, damos punto de sal y reservamos.

PRINCIPAL

Realizamos la preparación del Bulgur Knorr y reservamos. Preparamos las setas que dispongamos y las troceamos. En una sartén con un poco de aceite salteamos las setas y el bulgur. Damos punto de sal y pimienta. Sacamos todo a un bol y aliñamos con aceite de oliva virgen extra.

TERMINACIÓN Y EMPLATADO

En un plato hondo añadimos la crema. En el centro colocamos el bulgur y las setas. Sacamos unas lascas de parmesano y coronamos con ellas. Decoramos con un par de hojas de shiitake y tostas de pan crujiente.



Ensalada templada de coliflor asada, manzana y semillas de cáñamo

INGREDIENTES 10 PAX

PARA EL BULGUR

320g Bulgur Knorr

200ml Salsa de soja

30g Nuez moscada

30g Curry en polvo

200ml Mirin o vinagre

PARA LAS VERDURAS ASADAS

1uni Coliflor

500g Tomates cherry

3uni Cebolletas

120g Parmesano

ELABORACIÓN

PARA EL BULGUR

Hidratar la mezcla de Bulgur Knorr con un caldo caliente de agua, salsa de soja, especias, vinagre... pudiendo variar estos ingredientes para dar una u otra dirección de sabor al conjunto. Reposar 20 min. y mantener tibio.

PARA LAS VERDURAS ASADAS

Envolver la coliflor entera o cortada por la mitad en papel de aluminio, y hornear durante 60 a 80 min, a 170°C., manteniendo algo de humedad. Unos 20 min. antes de que esté lista, retirar el aluminio y añadir algo de parmesano rallado, especias o pan rallado. Sazonar los tomates cherry y las cebolletas cortadas en una bandeja e introducir en el horno unos 20 min. antes de que la coliflor esté acabada.

TERMINACIÓN Y EMPLATADO

Mezclar todos los ingredientes, incluso salteando todo a la vez. Terminar aderezando con algo de aceite y vinagre al gusto.



Ensalada de bulgur con pollo, tomate cherry y cebolla fresca de primavera

INGREDIENTES 10 PAX

1pack Bulgur Knorr

1L Agua caliente

1,2Kg Filetes de pollo

400g Tomate cherry rojos

200g Cebolleta

ELABORACIÓN

Preparar el Bulgur Knorr siguiendo las indicaciones. Reposar 15 minutos.

Asar los filetes de pollo por ambos lados hasta que estén cocidos, trocear el pollo en trozos grandes y sazonar con pimienta y sal.

Agregar los tomates cherry, el pollo asado y la cebolleta al bulgur ya preparado.



Berenjena rellena con quinoa, setas, chorizo y aceitunas



INGREDIENTES 10 PAX

PARA LA QUINOA

- 1pack Quinoa Knorr
- 1L Agua caliente

PARA EL CONDIMENTO

- 10uni berenjenas
- 600g Setas
- 600g Salchicha
- c.s. Vino tinto
- c.s. Aceite de oliva virgen extra
- c.s. Sal y pimienta

TERMINACIÓN

- Salsa de tomate

ELABORACIÓN

PARA LA QUINOA

Verter la quinoa Knorr en un tazón grande y añadir el agua o el caldo hirviendo, una cucharada de aceite de oliva virgen extra y mezclar. Cubrir con una envoltura de plástico y dejar que se rehidrate durante 20 minutos.

PARA EL CONDIMENTO

Cortar las berenjenas por la mitad, sazonar con aceite, sal y pimienta y hornear a 150°C durante 40 minutos, vaciar la berenjena con la ayuda de una cuchara y picar la pulpa cortada en cubitos. Asar la salchicha con setas y con el vino tinto. Sazonar la quinoa con la pulpa cortada en cubitos, la salchicha y los champiñones. Hornear en el horno unos minutos.

TERMINACIÓN

Rellenar las berenjenas con la quinoa y decorar con salsa de tomate.



Filete de atún con ensalada de quinoa y samphir



INGREDIENTES 10 PAX

1pack Quinoa Knorr

- 1L Agua caliente
- 1Kg Filete de atún
- 500g Samphire

ELABORACIÓN

Preparar la Quinoa Knorr siguiendo las indicaciones. Reposar 25 minutos.

Asar el atún en una parrilla caliente y sazonar con sal y pimienta.

Agregar el samphire a la quinoa preparada, emplatar y colocar el atún encima.



Quinoa y verduras baby glaseadas con sirope de arce

INGREDIENTES 10 PAX

PARA LA QUINOA

- 300g Quinoa Knorr
- 3uni Zanahoria baby
- 3uni Calabacín baby
- 10uni Escalonia
- 150g Pimiento verde
- 150g Pimiento rojo
- 100g Dátiles
- 300g Aceitunas negras

TERMINACIÓN

Aceite de pimentón y Coriander cress

ELABORACIÓN

PARA LA QUINOA

Hidratar el preparado para 300g de Quinoa Knorr. Pelar las zanahorias baby, cortar a la mitad el calabacín y la escalonia. Precalentar el horno a 180°C. Cogemos las verduras y las empapamos bien en sirope de arce. Con una hoja de papel sulfurizado hacemos una bolsita estilo “papillot” e introducimos las verduras y cerramos. Hornear durante 30min. Mientras se hornean las verduras por otro lado cortamos en cuadrados de 1x1 cm el pimiento verde y rojo y laminamos las aceitunas. Ponemos al fuego una sartén con un espejo de aceite y pochamos el pimiento lentamente. Al final añadimos la aceituna negra, los dátiles y la quinoa, salteamos brevemente. Reservamos.

TERMINACIÓN Y EMPLATADO

En un bol seleccionado disponemos la quinoa salteada. Colocamos cuidadosamente las verduras horneadas y aliñamos con el sirope resultante del horneado.



Quinoa de soja y miso con piñones y alcachofa confitada

INGREDIENTES 10 PAX

PARA LA QUINOA

- 300g Quinoa Knorr
- 100g Pasta de miso rojo
- 100g Soja
- 200g Piñones
- 2uni Cebolleta

PARA LA ALCACHOFA

- 10uni Alcachofa de Tudela (grande)
- Aceite de oliva 0'4
- Perejil

TERMINACIÓN

Aceite de pimentón y Coriander cress

ELABORACIÓN

PARA LA QUINOA

Realizar el preparado para 300g de Quinoa Knorr. Disolver el miso y la soja en una sartén a fuego suave. Añadir los piñones y una pequeña parte de aceite. Saltear la quinoa con esta mezcla, reservar. Por otro lado sacamos 1/4 de la cebolleta y la pasamos por plancha, reservar.

PARA LA ALCACHOFA

Pelar y limpiar la alcachofa y sumergir en aceite a bajo fuego confitando aprox. 1 hora. Retirar del fuego y colocar sobre papel absorbente. Cortar a la mitad.

TERMINACIÓN Y EMPLATADO

Disolver en aceite de oliva virgen extra el pimentón dulce. Disponer en un molde la quinoa. Colocar cuidadosamente la alcachofa a la mitad y el gajo de cebolleta. Decorar con aceite de pimentón y coriander cress. Dar punto de sal en escamas.



SINCE 1838
Knorr
PROFESSIONAL

Descubre nuestros productos
y compra online en www.ufs.com

Unilever Food Solutions España
☎ 902 101 543
informacion.foodsolutions@unilever.com

