DAILYPLATE / LA COLECCIÓN

Tres recetas para probar

Una muestra gratuita de nuestro kit de cocina de hotel.

Edición en español · Descarga digital

Recetas inspiradas en tradiciones culinarias y adaptadas a cocinas cotidianas; no se presentan como recetas tradicionales auténticas. Revisa todos los ingredientes y alérgenos. Los tiempos son aproximados.

Enfría y refrigera los alimentos perecederos en un máximo de 2 horas (1 hora si hace más de 32 °C/90 °F). Mantén el refrigerador a 4 °C/40 °F o menos. Consume las sobras refrigeradas en 3-4 días o congélalas. Recalienta a 74 °C/165 °F. Guarda en recipientes poco profundos y enfría el arroz pronto.

Food safety: foodsafety.gov/food-safety-charts/safe-minimum-internal-temperatures · foodsafety.gov/food-safety-charts/cold-food-storage-charts

Inspirado en la cocina casera dominicana

Habichuelas rápidas con sofrito y arroz

20 min · Porciones: 2 · Una sartén con tapa

Ingredientes

250 g arroz cocido

240 g habichuelas rojas de lata, escurridas y enjuagadas

100 g pimiento en cubitos

80 g cebolla en cubitos

2 unidad(es) dientes de ajo picados

150 g tomate triturado

1 cda aceite de oliva

0.5 cdta orégano seco

0.25 cdta sal

100 ml agua

1 unidad(es) lima

Preparación

1. Calienta el aceite a fuego medio. Sofríe la cebolla y el pimiento durante 5 minutos, removiendo. Añade el ajo y el orégano; cocina 30 segundos.

2. Agrega las habichuelas, el tomate, el agua y la sal. Cocina destapado a fuego suave durante 6 minutos, removiendo de vez en cuando.

3. Incorpora el arroz cocido. Tapa y calienta 4–5 minutos, removiendo una vez, hasta que el arroz alcance 165 °F / 74 °C. Añade jugo de lima al gusto y reparte en dos tazones.

Alérgenos: Sin alérgenos principales añadidos de forma intencional; revisa las etiquetas.

Refrigera las sobras en recipientes poco profundos antes de que pasen 2 horas, a 40 °F / 4 °C o menos. Consúmelas en 3–4 días o congélalas. Recalienta las sobras a 165 °F / 74 °C. Enfría el arroz cocido rápidamente; no lo dejes a temperatura ambiente. Recalienta solo la porción que vas a comer.

Inspirado en sabores caribeños

Sartén de plátano maduro y garbanzos

25 min · Porciones: 2 · Una sartén con tapa

Ingredientes

1 unidad(es) plátano maduro, pelado y cortado en medias lunas de 1 cm

240 g garbanzos de lata, escurridos y enjuagados

100 g pimiento en tiras

80 g cebolla en tiras

100 g espinaca tierna

1 cda aceite de oliva

0.5 cdta comino molido

0.25 cdta sal

60 ml agua

1 unidad(es) lima

Preparación

1. Calienta el aceite a fuego medio. Cocina el plátano durante 6 minutos, girándolo a mitad de cocción, hasta que se dore. Pásalo a un plato limpio.

2. En la misma sartén, cocina la cebolla y el pimiento con el agua, tapados, durante 5 minutos. Agrega los garbanzos, el comino y la sal; cocina 4 minutos.

3. Devuelve el plátano a la sartén e incorpora la espinaca. Tapa 2 minutos, hasta que la espinaca se ablande y el plátano esté tierno. Termina con jugo de lima y sirve.

Alérgenos: Sin alérgenos principales añadidos de forma intencional; revisa las etiquetas.

Refrigera las sobras en recipientes poco profundos antes de que pasen 2 horas, a 40 °F / 4 °C o menos. Consúmelas en 3–4 días o congélalas. Recalienta las sobras a 165 °F / 74 °C. Recalienta solo la porción que vas a comer.

Inspirado en sabores mexicanos

Tazones de pollo con salsa y frijoles negros

25 min · Porciones: 2 · Una sartén con tapa

Ingredientes

300 g pechuga de pollo sin hueso, en trozos de 2 cm

240 g frijoles negros de lata, escurridos y enjuagados

150 g salsa de tomate mexicana envasada

150 g maíz congelado

1 cda aceite de oliva

0.5 cdta comino molido

60 ml agua

4 unidad(es) tortillas pequeñas de maíz

1 unidad(es) lima

Preparación

1. Calienta el aceite a fuego medio-alto. Añade el pollo y el comino; cocina 5 minutos, girando los trozos.

2. Agrega los frijoles, la salsa, el maíz y el agua. Tapa y cocina a fuego suave 8–10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que todos los trozos de pollo alcancen 165 °F / 74 °C en su parte más gruesa.

3. Reparte en tazones. Calienta las tortillas brevemente en la sartén vacía, siguiendo las instrucciones del envase. Sirve con gajos de lima.

Alérgenos: Revisa las tortillas y la salsa por si contienen trigo u otros alérgenos.

Refrigera las sobras en recipientes poco profundos antes de que pasen 2 horas, a 40 °F / 4 °C o menos. Consúmelas en 3–4 días o congélalas. Recalienta las sobras a 165 °F / 74 °C. Recalienta solo la porción que vas a comer.