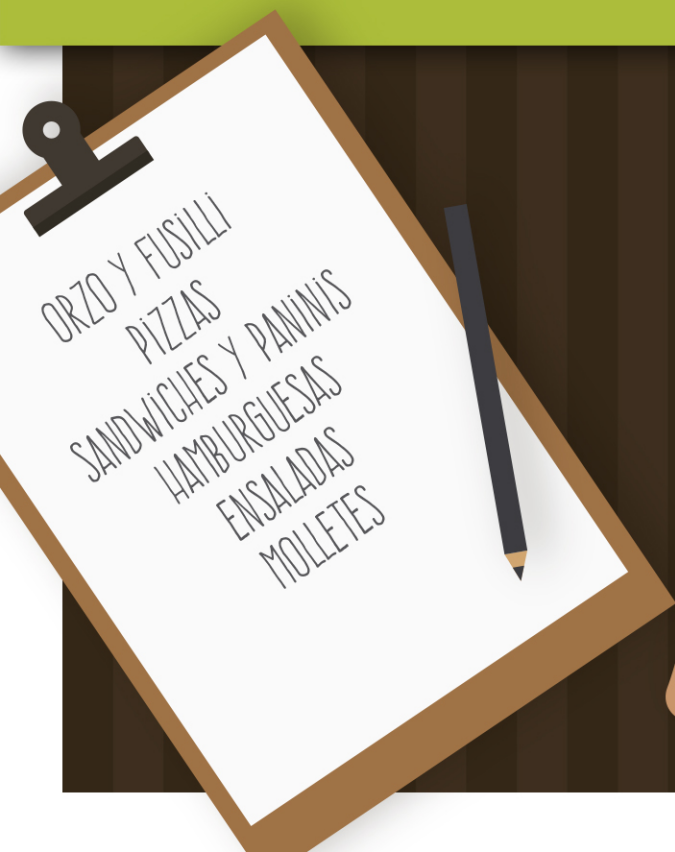


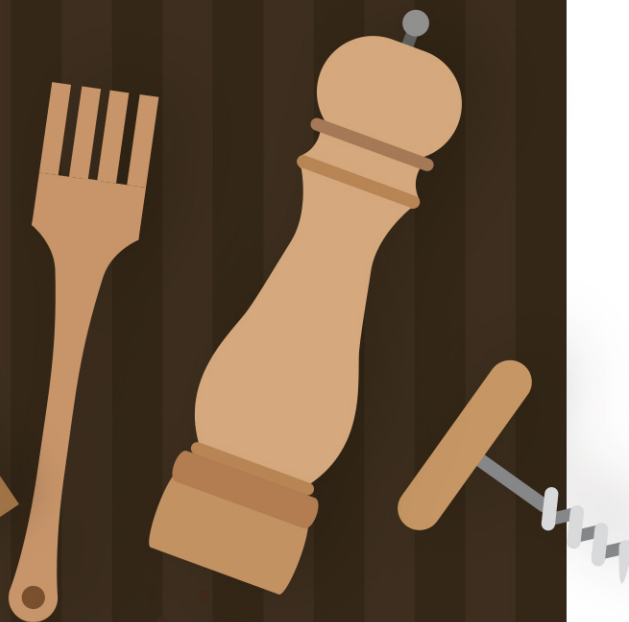


RECETARIO

Dr. Sears
La **ZONA**^{MR}
Original



ORZO Y FUSILLI
PIZZAS
SANDWICHES Y PANINIS
HAMBURGUESAS
ENSALADAS
MOLLETES



Ensaladas



ENSALADA FUSILLI DE CILANTRO



INGREDIENTES:

- 150gr. Lechuga
- 1/2 tza. Jitomate en gajos
- 1/4 tza. Champiñones en laminas
- 1/4 tza. Granos de elote
- 1/4 tza. Cebolla morada fileteada
- 1/2 tza. Zanahoria rallada
- 1 cda. Aceitunas negras en rodajas
- 90gr. Fajitas de pollo
- 65gr. Pasta fusilli cocida
- 1/4 tza. Vinagreta cilantro

PREPARACIÓN:

1. En un bowl colocar la lechuga y los demás vegetales ya picados, junto con el fusilli y mezclarlos.
2. A la mezcla de vegetales agregarle el pollo en fajitas y la vinagreta de cilantro y mezclarlo nuevamente.
3. Finalmente servir la ensalada.

Ensaladas



**GREEN
ZONE**



INGREDIENTES:

- 150gr. Lechuga
- 1/2 tza. Brócoli escalfado
- 1/4 tza. Chicharos cocidos
- 1/2 tza. Morrón verde en julianas
- 1/4 tza. Pepino en medias lunas
- 1/2 tza. Germinado de alfalfa
- 2 pizcas Queso parmesano rallado
- 90gr. Fajitas de res
- 63gr. Pasta fusilli cocida
- 1/4 tza. Vinagreta cilantro

PREPARACIÓN:

1. En un bowl colocar la lechuga y los demás vegetales ya picados, junto con el fusilli y mezclarlos.
2. A la mezcla de vegetales agregarle la carne de res en fajitas y la vinagreta de cilantro y mezclarlo nuevamente.
3. Finalmente servir la ensalada.

Ensaladas



ENSALADA DE ATÚN CON FUSILLI



INGREDIENTES:

- 1 lata de atún en agua
- 1 Paquete De fusilli AFAT
- 4 pza. de aceitunas
- 1 pza. de jitomate
- ½ de taza de cebolla morada
- Hojas de lechuga
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Poner en una olla agua a hervir con un poco de aceite de oliva y sal con ajo, ya que este hirviendo el agua agregar el fusilli y dejarlo cocer por 15 a 20 minutos hasta que la pasta este al dente.
2. Escurrir el fusilli y lavarlo con agua fría para que no se pase de su cocción y reservarlo.
3. En un bowl colocar la lechuga troceada el atún previamente escurrido, los jitomates picados la cebolla en julianas y las aceitunas y mezclarlo todo
4. Finalmente agregar a la mezcla anterior el fusilli, el aceite de oliva, la sal y pimienta y mezclar a que quede todo bien revuelto.

Link a receta en YouTube: <https://youtu.be/CFSmVFYsywM>

Ensaladas



ENSALADA ROMANA



INGREDIENTES:

- 150gr. Lechuga
- 1/4 tza. Pepino
- 1/4 tza. Brócoli
- 1/4 tza. Chícharo cocido
- 2 cda. Queso parmesano rallado
- 90gr. Fajitas de pollo
- 63gr. Pasta fusilli cocida
- 1/4 tza. Aderezo cesar

PREPARACIÓN:

1. En un bowl colocar la lechuga y los demás vegetales ya picados, junto con el fusilli y mezclarlos.
2. A la mezcla de vegetales agregarle el pollo en fajitas y el aderezo de yogurt, mezclarlo nuevamente.
3. Finalmente servir la ensalada.

Ensaladas



**FRESH
ZONE**



INGREDIENTES:

- 150gr. Lechuga
- 1/4 tza. Pepino
- 1/4 tza. Champiñones en laminas
- 1/4 tza. Germen de alfalfa
- 1/4 tza. Col morada
- 1/2 tza. Zanahoria rallada
- 1 cda. Aceitunas negras en rodajas
- 90gr. Fajitas de pollo
- 63gr. Pasta fusilli cocida
- 1/4 tza. Vinagreta

PREPARACIÓN:

1. En un bowl colocar la lechuga y los demás vegetales ya picados, junto con el fusilli y mezclarlos.
2. A la mezcla de vegetales agregarle el pollo en fajitas y la vinagreta, mezclarlo nuevamente.
3. Finalmente servir la ensalada.



Ensaladas



ENSALADA DE FRUTAS Y FUSILLI

INGREDIENTES:

- 1 tza. de Lechuga sangría
- 1 tza. de Lechuga italiana
- 1/2 tza. de fresa
- 1/2 pza. de Manzana verde
- 1/4 tza. de Uvas verdes
- 1/4 de paquete de Fusilli Afat
- 90 gr. de Pechuga de Pollo asada
- Sal
- Pimienta

VINAGRETA DE FRAMBUESA:

- 1 1/2 cda. de Aceite de oliva
- 3 pzas. de Frambuesa
- 4 cdas. de Vinagre de manzana
- 1 cda. de Splenda
- 4 cdas. de Agua

PREPARACIÓN:

1. Calentar en un sartén y rociarla con un poco de spray pam oliva.
2. Ya con el sartén caliente añadir el pollo, agregarle un poco de sal y pimienta y dejarlo cocinando hasta que esté bien cocido y doradito. Reserva.
3. Picar los ingredientes de la siguiente manera: fresas en gajos, manzana en cuadros pequeños, uvas por mitad y lechuga en cuadros grandes.
4. Mezclar todos los ingredientes anteriores en un bowl mediano.
5. Añadir el fusilli y mezclar solo un poco para que este no se desbarate.
6. En un plato vaciar la mezcla anterior y poner en la parte superior el pollo partido en fajitas.
7. Finalmente baña la ensalada con la vinagreta de frambuesa.

VINAGRETA DE FRAMBUESA

1. Agregar a un bowl pequeño las frambuesas y machacarlas un poco con el tenedor.
2. Agregar el agua, splenda y el vinagre y mezclar con el batidor de globo (tenedor).
3. Incorporar el aceite de olivo poco a poco e ir mezclando para crear una mezcla homogénea. Reservar.



Molletes



MOLLETES DE JAMÓN CON QUESO Y PIÑA



INGREDIENTES:

- 1 pieza de Zone Bread Panini natural
- 2 rebanadas de Jamón de pavo
- 10 gr. de Mantequilla
- 30 gr. de Piña en Almíbar
- 20 gr. de Queso Adobera

INGREDIENTES SALSA MEXICANA:

- 2 jitomates picados en cuadros
- 1/4 de cebolla picada en cuadros
- chile verde picado finamente
- Cilantro al gusto finamente picado
- Sal
- Un chorrito de limón

PREPARACIÓN:

1. Partir el Panini a la mitad con ayuda del cuchillo para pan (con sierra).
2. Calentar las 2 piezas de panini con ayuda de un comal, sartén o de preferencia en un horno eléctrico.
3. A cada pieza untar la mantequilla (5gr c/u).
4. Agregar una rebanada de jamón por cada mollete, partiendola por la mitad y acomodandola en toda la superficie, enseguida agregar trozos pequeños de piña y finalmente agregar el queso adobera.
5. Dejar gratinar y dorar por aproximadamente 2 minutos. (cuidar que no se pegue).
6. Ya gratinamos colocar en el plato acompañados de chile jalapeño o salsa al gusto.



Molletes



MOLLETES DE COCHINITA PIBIL



INGREDIENTES:

- 1 pieza de Zone Bread Panini natural
- 50 gr. de Frijoles
- 50 gr. de Cochinita Pibil
- 6 rodajas de Cebolla Morada

INGREDIENTES SALSA MEXICANA:

- 2 jitomates picados en cuadros
- 1/4 de cebolla picada en cuadros
- chile verde picado finamente
- Cilantro al gusto finamente picado
- Sal
- Un chorrito de limón

PREPARACIÓN:

1. Partir el Panini a la mitad con ayuda del cuchillo para pan (con sierra).
2. Calentar las 2 piezas de panini con ayuda de un comal, sartén o de preferencia en un horno eléctrico.
3. A cada pieza de panini huntarle frijoles.(25gr c/u)
4. Agregar la cochinita pibil (25gr c/u) esparciendo por todo el mollete.
5. Calentar por aproximadamente 3 minutos. (cuidar que no se pegue).
6. Ya calientes agregar la cebolla morada al gusto y se servir acompañados de salsa.



Molletes



MOLLETES DE FRIJOLES CON QUESO



INGREDIENTES:

- 1 pieza de Zone Bread Panini natural
- 50 gr. de Frijoles
- 40 gr. de Queso Adobera

INGREDIENTES SALSA MEXICANA:

- 2 jitomates picados en cuadros
- 1/4 de cebolla picada en cuadros
- chile verde picado finamente
- Cilantro al gusto finamente picado
- Sal
- Un chorrito de limón

PREPARACIÓN:

1. Partir el Panini a la mitad con ayuda del cuchillo para pan (con sierra).
2. Calentar las 2 piezas de panini con ayuda de un comal, sartén o de preferencia en un horno eléctrico.
3. A cada pieza de panini huntarle frijoles.(25gr c/u)
4. Agregar el queso adobera rallado (20gr c/u)
5. Dejar gratinar y dorar por aproximadamente 3 minutos. (cuidar que no se pegue).
6. Ya gratinamos colocar en el plato acompañados de salasa mexicana al gusto.



Molletes



MOLLETES DE FRIJOLES CON CHORIZO



INGREDIENTES:

- 1 pieza de Zone Bread Panini natural
- 50 gr. de Frijoles
- 20 gr. de Queso Adobera
- 50 gr. de Chorizo de Pavo

INGREDIENTES SALSA MEXICANA:

- 2 jitomates picados en cuadros
- 1/4 de cebolla picada en cuadros
- chile verde picado finamente
- Cilantro al gusto finamente picado
- Sal
- Un chorrito de limón

PREPARACIÓN:

1. Partir el Panini a la mitad con ayuda del cuchillo para pan (con sierra).
2. Saltear el chorizo en la sartén con la ayuda de la parilla procurando que este quede en morusas muy pequeñas (no agregar aceite)
3. Calentar las 2 piezas de panini con ayuda de un comal, sartén o de preferencia en un horno eléctrico.
4. A cada pieza de panini untarle frijoles.
5. Agregar el queso adobera rallado y finalmente agregar el chorizo, encima del queso.
6. Dejar gratinar y dorar por aproximadamente 3 minutos. (cuidar que no se pegue).
7. Ya gratinados colocar en el plato acompañados de salsa mexicana al gusto.



zonediet.com.mx

 [ZoneDietMexico](https://www.facebook.com/ZoneDietMexico)

 [lazonaoriginal](https://twitter.com/lazonaoriginal)

 [@dietadelazona](https://www.instagram.com/@dietadelazona)

La **ZONA**^{MR} Dr. Sears
Original