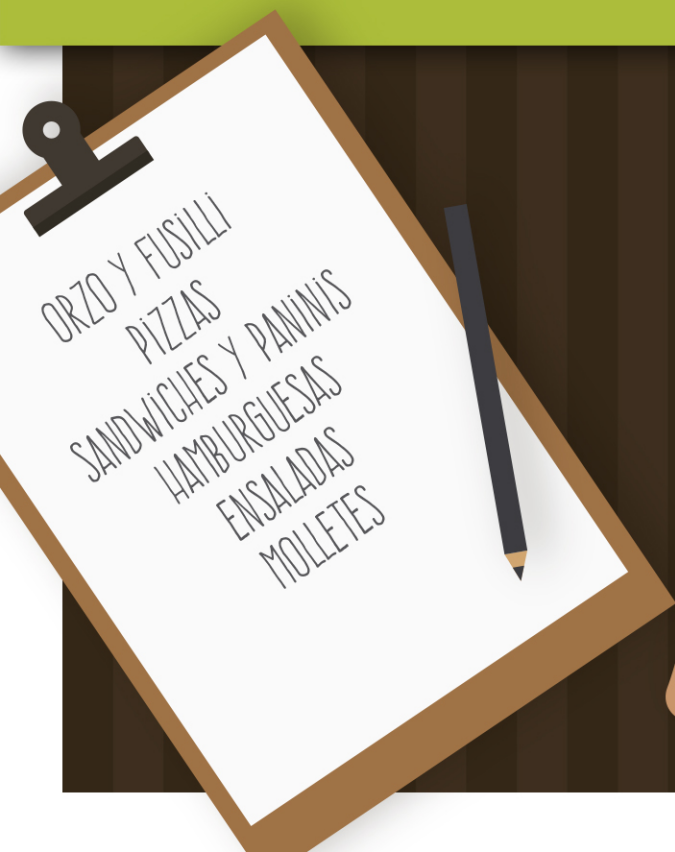


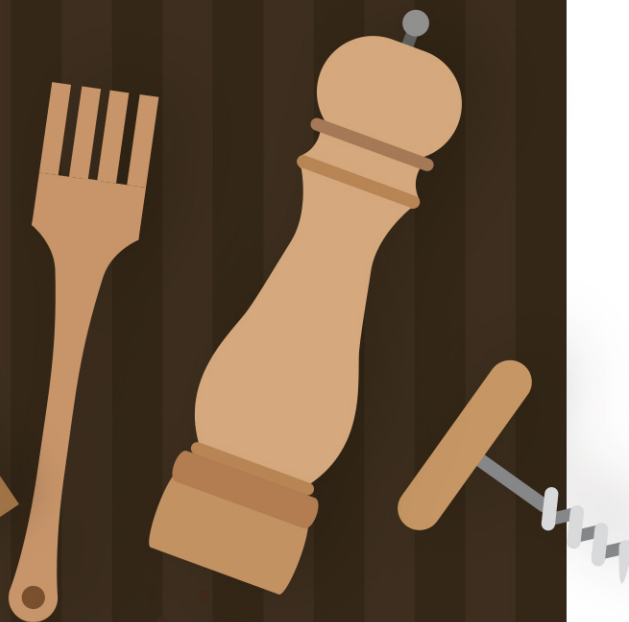


RECETARIO

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



ORZO Y FUSILLI
PIZZAS
SANDWICHES Y PANINIS
HAMBURGUESAS
ENSALADAS
MOLLETES





Fussilli



FUSILLI EN SALSA DE MORRÓN Y TOCINO



INGREDIENTES:

- 50 gr. Tocino
- 1 pza. morrón
- 50 gr. Elote
- $\frac{1}{4}$ crema
- Leche evaporada
- Sal
- 1 Paquete de Fusilli AFAT

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 una sartén dorar el tocino, ya dorado colocarlo en la licuadora junto con la crema, la leche evaporada y un poco de sal para hacer la salsa.
4. En el mismo sartén donde se doro el tocino agregarle el fusilli el elote y el morrón en cubitos saltearlo por unos minutos y agregarle la salsa que se licuo previamente; rectificar el sabor y dejar que llegue a hervor.



Fussilli



FUSILLI EN SALSA DE MORRÓN



INGREDIENTES:

- Lata de morrón rojo
- $\frac{1}{4}$ de crema
- $\frac{1}{4}$ tz. De leche evaporada
- 2 pza de jitomate
- 1 cda. De mantequilla
- Sal
- Pimienta
- 1 Paquete de Fusilli AFAT

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. Aparte cocer los jitomates, ya cocinados colocarlos en la licuadora junto con la lata de morrón la crema, un poco de leche evaporada y sal y pimienta.
4. En una sartén caliente colocar la mantequilla a derretir y enseguida agregar la pasta, saltearla por un momento y agregarle la salsa de morrón, cocinarla por unos minutos, rectificar su sabor y dejarla que llegue a hervor.

Link a receta en Youtube:

<https://youtu.be/Cvz8yJyANBo>



Fussilli



FUSILLI CON POLLO AL POBLANO



INGREDIENTES:

- ¼ de crema
- 2 pza. de poblano
- 20 gr. De cilantro
- 1 diente de ajo
- 100 ml de leche
- Sal
- Pimienta
- 1 Paquete de Fusilli AFAT

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. A fuego directo colocar los chiles poblanos a que se quemé la cascara, cuando el chile este quemado por todas partes colocarlos en una bolsa de plástico y cerrar la bolsa, dejarlos ahí por 5 minutos o hasta que la cascara de desprege fácilmente.
4. A chorro de agua retirar la cascara y las semillas del chile y reservarlos.
5. Colocar en la licuadora el cilantro, los chiles poblanos pelados y sin semillas, el ajo, la leche, la crema un poco de sal y pimienta y licuarlo todo.
6. En una sartén colocar la salsa de poblano a que llegue a hervor y rectificamos el sabor.
7. Finalmente agregamos el fusilli previamente cocido y permitimos que vuelva a llegar a hervor con la crema.



Fussilli



FUSILLI CON TOCINO Y PHILADELPHIA



INGREDIENTES:

- 50 gr. De tocino
- 20 gr. Chiles jalapeños
- 250 gr. De crema
- 20 gr. De mantequilla
- 50 gr. Queso philadelphia
- 1 Paquete de Fusilli AFAT

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. Picar el tocino finamente y en una sartén dorarlo hasta que quede crocante y reservar.
4. En la licuadora colocar los chiles jalapeños, la crema, el trocito de queso philadelphia y la mitad del tocino previamente dorado y lo licuamos.
5. En la sartén que doramos el tocino se coloca el fusilli cocido y la salsa de queso philadelphia y dejamos hervir.
6. Finalmente rectificamos el sabor de la salsa y espolvoreamos encima el tocino restante.



Fussilli



FUSILLI EN SALSA DE CHIPOTLE



INGREDIENTES:

- .250 gr de crema
- 1 lata de media crema
- 1 latita de chipotle
- 1 cda. De mantequilla
- Sal
- Pimienta
- 1 Paquete de fusilli AFAT

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. Colocar en la licuadora la media crema, el chipotle, la crema sal y pimienta y reservar.
4. En una sartén caliente derretir la mantequilla y vaciar la crema licuada previamente dejar que se caliente por unos minutos hasta que llegue a hervir y colocarle el fusilli ya cocido.
5. Dejar nuevamente que la crema llegue a hervir y rectificar su sabor.



Fussilli



FUSILLI ALFREDO CON CAMARONES



INGREDIENTES:

- 90 gr. Camarones
- .200 gr. Crema
- .50 gr Mantequilla
- .080 gr. Queso parmesano
- .010 gr. Nuez moscada
- .001 gr. Pimienta
- .073 gr. Perejil
- .003 gr. Leche
- .003 gr. Sal
- 1 Paquete de Fusilli AFAT

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. Picar el perejil finamente y colocarlo en un bowl agregar también al bowl la leche, sal, pimienta, nuez moscada, crema y queso parmesano y mezclarlo con un batidor de globo.
4. Aparte derretir la mantequilla y colocar 40 gr. En la mezcla anterior y batir nuevamente.
5. En la sartén donde se derritió la mantequilla y quedaron 10 gramos agregar los camarones y el fusilli y saltearlos hasta que cambien de color los camarones, posterior al salteado vaciar la salsa alfredo ya mezclada y dejarla a fuego hasta que el queso parmesano este derretido.
6. Finalmente rectificamos el sabor y el fusilli estará listo para servir.

Link a receta en YouTube: <https://youtu.be/5mfcoMdAJbl>



Fussilli



FUSILLI A LA BOLOÑESA



INGREDIENTES:

- 1 Paquete de fusilli AFAT
- 90 gr. de carne molida de res
- 1 pza de jitomate picado en cuadritos
- 1 pzas de jitomates (cocidos y sin piel)
- 10 hojitas de albahaca
- ½ taza de cebolla finamente picada
- ½ Pieza de zanahoria picada en cuadritos
- 1 cucharada de splenda
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de cominos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal con ajo al gusto
- 1 Pizca de pimienta molida
- 15 gr. de Queso parmesano

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 una sartén colocar el aceite de oliva y ya que este caliente colocar la cebolla, zanahoria y jitomate picados a que se ablanden en un poco.
4. Enseguida licuar los jitomates cocidos y agregarlos a la preparación anterior, sazonar con la splenda y sal con ajo.
5. Por último agregar la carne molida preparada, dejar que llegue a hervor y rectificar su sabor.
6. Servir la pasta y agregarle a salsa boloñesa encima acompañada de un poco de queso parmesano espolvoreado.

Link a receta en Youtube: <https://youtu.be/UZebNgo-4Nc>



Fussilli



FUSILLI EN SALSA DE NUEZ



INGREDIENTES:

- 1 sobre de pasta Fusilli
- 2 hojita de laurel
- 1/2 cucharada de sal de grano
- 1/4 de tza. de nuez picada
- 2 tzas. de agua
- 2 aceitunas negras sin hueso
- 1/4 de tza de leche light
- 1 cda de cebolla picada finamente
- 1 cda de aceite de oliva
- 1/4 de crema light

PREPARACIÓN:

1. Poner a hervir en un recipiente el agua, el laurel y la sal, ya que empiece a hervir incorporar la pasta hasta que esté al dente, colar el laurel y reservar.

SALSA.

1. Moler la crema con la mitad de la nuez y la leche, reservar esta mezcla.

2. En un sartén agregar el aceite de oliva y acitronar la cebolla hasta que esté transparente, vaciar la mezcla anterior y mover constantemente, dejar hervir por 2 min. a fuego lento, por último espolvorear la nuez restante.

3. Se incorpora esta salsa al fusilli.



Fussilli



INGREDIENTES PARA EL MONTAJE:

- 30 gr. de salmón picado en cubos
- 1/4 de taza de apio rebanado
- 1 cucharadita de nuez troceada dorada
- 5 piezas de aceitunas negras rebanadas en rodajas
- 2/3 de taza de espinaca en rebanadas finas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 pizca de sal
- hojitas de apio en julianas

MONTAJE GOURMET:

Se coloca en un sartén, el aceite de oliva a calentar a fuego mediano, después se agrega el salmón, las hojas de apio, sal y pimienta, se pone la nuez troceada, las rebanadas de aceitunas negras, se corta el apio y la espinaca en forma de juliana. En un plato se coloca en el centro la mezcla de espinacas con el apio, alrededor se pone el fusilli en salsa de nuez, entre el fusilli y la ensalada se ponen los trozos de salmón y se espolvorea la nuez tostada, en la parte del fusilli se acomodan las aceitunas negras rebanadas.

RECOMENDACIONES GENERALES: Toma agua natural antes y después de consumir AFAT. Siempre incluye vegetales en tu pasta.



Fussilli



FUSILLI ALFREDO



INGREDIENTES PASTA:

- 1 sobre de pasta Fussilli
- 3 tazas de agua
- 1/2 cucharada de sal de grano
- 1 hojita de laurel
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 diente de ajo pelado

PREPARACIÓN PASTA:

Cocer la pasta al dente con todos los ingredientes, colar, retirar el ajo y laurel, incorporar la salsa.

INGREDIENTES SALSA:

- 1 cucharada sopera de mantequilla
- 3 cucharadas cafeteras de queso parmesano
- 1/4 de taza de crema espesa
- 3 ramitas de perejil finamente picado
- 2 pizcas de nuez moscada
- 3 pizcas de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida



Fussilli



PREPARACIÓN SALSA:

1. Derretir la mantequilla y dejar enfriar.
2. Bata la crema en la mezcladora (batidora) a alta velocidad hasta que se ponga firme, agregue la mantequilla derretida y fría, bata hasta que quede bien mezclada.
3. Agregar la nuez moscada, sal y pimienta batiendo constantemente.
4. Agregar el queso y el perejil, y mezclar una vez más.
5. Incorporar esta salsa a la pasta y mezclar.

INGREDIENTES PARA EL MONTAJE:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 40 gr. de pollo en brocheta cocida
- 5 hojitas de albahaca fresca troceada
- 1 pizca de sal de grano
- 1/2 taza de germinado de alfalfa
- 6 tiritas de morrón rojo picado
- 1 jitomate cherry en forma de flor
- 1 cucharada de queso parmesano

MONTAJE GOURMET:

Poner en un sartén a calentar el aceite de oliva a fuego alto, posteriormente se pone a fuego medio y se agrega el pollo, la pizca de sal, pimienta y el albahaca hasta tomar un tono dorado, se trocea la lechuga y se revuelve con el germinado. En un plato se pone una cama con la lechuga y el germinado de alfalfa, encima se agrega el fusilli Alfredo y el pollo ya salteado, al final se esparce el morrón rojo y el verde, se pone el jitomate cherry ya cortado en forma de flor y se espolvorea el queso parmesano.

RECOMENDACIONES GENERALES: Toma agua natural antes y después de consumir AFAT. Siempre incluye vegetales en tu pasta.



Fussilli



FUSILLI AL POMODORO



INGREDIENTES PASTA:

- 1 sobre de pasta Fussilli
- 3 tazas de agua
- 1/2 cucharada de sal de grano
- 1 hojita de laurel
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 diente de ajo pelado

PREPARACIÓN PASTA:

Cocer la pasta al dente con todos los ingredientes, colar, retirar el ajo y laurel, incorporar la salsa.

INGREDIENTES SALSA:

- 1/2 jitomate saladet grande
- 1/3 de zanahoria mediana finamente picada
- 1/2 ramita de apio picado finamente
- 2 jitomates cherry en gajitos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de cebolla blanca finamente picada
- 3 pizcas de sal



Fussilli



PREPARACIÓN SALSA:

1. Se pone a hervir agua para cocer el jitomate, cuando dé el primer hervor se apaga y se deja enfriar.
2. Pelar y moler el jitomate ya frio con sal y reservar.
3. En un sartén acitronar con aceite de oliva a fuego medio el apio y la zanahoria, durante unos 3 min.
4. Agregar la salsa de jitomate al sartén, bajar al fuego mínimo y mover constantemente hasta que quede espesa.
5. Agregar albahaca y el jitomate cherry.
6. Incorporar la salsa a la pasta y mezclar.

INGREDIENTES

PARA EL MONTAJE:

- 16 gr. de champiñón fileteado
- 8 gr. de setas fileteadas
- 1 ramita de romero fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceite balsámico
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 22 gr. de germinado de alfalfa
- 5/4 de jitomate cherry
- 1 pizca de sal

MONTAJE GOURMET:

Poner en un sartén a calentar el aceite de oliva, ya caliente agregar los champiñones y las setas, revolver un poco y agregar el balsámico, sal, pimienta y romero hasta que los hongos absorban el balsámico a fuego medio y tomen un color semiobsuro. Añadir en el centro del plato el fusilli al pomodoro, encima los hongos salteados, poner alrededor germinado y los cherrys cortados en cuatro, finalizar con 2 aceitunas negras y una pequeña rama de romero.

RECOMENDACIONES GENERALES: Toma agua natural antes y después de consumir AFAT. Siempre incluye vegetales en tu pasta.



Fussilli



FUSILLI AL PEPEROCINO



INGREDIENTES PASTA:

- 1 sobre de pasta Fussilli
- 3 tazas de agua
- 1/4 cucharada de sal de grano
- 1 hojita de laurel
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 diente de ajo pelado

PREPARACIÓN PASTA:

Cocer la pasta al dente con todos los ingredientes, colar, retirar el ajo y laurel, incorporar la salsa.

INGREDIENTES SALSA:

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo chicos, pelados y picados
- 1 cucharadita cafetera de Peperocino (chile martajado)
- 1 taza de camarón mediano y pelado



Fussilli



PREPARACIÓN SALSA:

1. Acitronar el ajo con aceite de oliva a fuego mínimo sin que se quemé.
2. Agregar el peperocino y mezclar.
3. Añadir el camarón.
4. Incorporar esta salsa a la pasta y mezclar.

INGREDIENTES PARA EL MONTAJE:

- 1 taza de lechuga troceada
- 1/4 de taza de zanahoria rallada
- 1/4 de taza de zanahoria en bastones
- 5/4 de jitomate cherry
- 5 ramitas de cebollín fresco y picado finamente
- 1/2 taza de germinado
- 1 aceituna negra entera

MONTAJE GOURMET:

Se revuelve la lechuga y el germinado con la zanahoria rallada y poner encima el fusilli.

RECOMENDACIONES GENERALES: Toma agua natural antes y después de consumir AFAT. Siempre incluye vegetales en tu pasta.



Fussilli



FUSILLI A LAS ACEITUNAS



INGREDIENTES PASTA:

- 1 sobre de pasta Fusilli AFAT
- 3 tazas de agua
- 1/2 cucharada de sal de grano
- 1 hojita de laurel
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 diente de ajo pelado

PREPARACIÓN PASTA:

Cocer la pasta al dente con todos los ingredientes, colar, retirar el ajo y laurel, incorporar la salsa.

INGREDIENTES SALSA:

- 1/2 jitomate saladet mediano
- 2 aceitunas negras picadas finamente
- 1/2 cuarto de ramita de apio
- 1/2 cucharadita cafetera de alcaparras
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 3 pizcas de sal
- 1 ramita de perejil picado
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 2 jitomates cherry
- 1 diente de ajo pelado y finamente picado
- 1/3 de zanahoria finamente picada



Fussilli



PREPARACIÓN SALSA:

1. Se pone a hervir agua para cocer el jitomate, cuando dé el primer hervor se apaga y se deja enfriar.
2. Pelar y moler el jitomate ya frío con sal y reservar.
3. En un sartén acitronar con aceite de oliva a fuego medio el apio y la zanahoria, durante unos 3 min. y añadir la cebolla hasta que esta cristalice.
4. Agregar las alcaparras, aceitunas, jitomate cherry y perejil.
5. Incorporar la salsa a la pasta y mezclar.

INGREDIENTES PARA EL MONTAJE:

- 1/4 de taza de apio rallado
- 6 tiras julianas de pimiento morrón verde
- 6 tiras julianas de pimiento morrón rojo
- 6 tiras julianas de pimiento morrón amarillo
- 1 taza de lechuga troceada
- 2 piezas de aceitunas negras en rodajas

MONTAJE GOURMET:

En el plato hacer una cama de lechuga con el apio ya mezclado, después poner encima el fusilli a las aceitunas y esparcir al azar los 3 tipos de pimientos en julianas (rojo, verde y amarillo) posteriormente esparcir las 2 aceitunas rebanadas.

RECOMENDACIONES GENERALES: Toma agua natural antes y después de consumir AFAT. Siempre incluye vegetales en tu pasta.



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