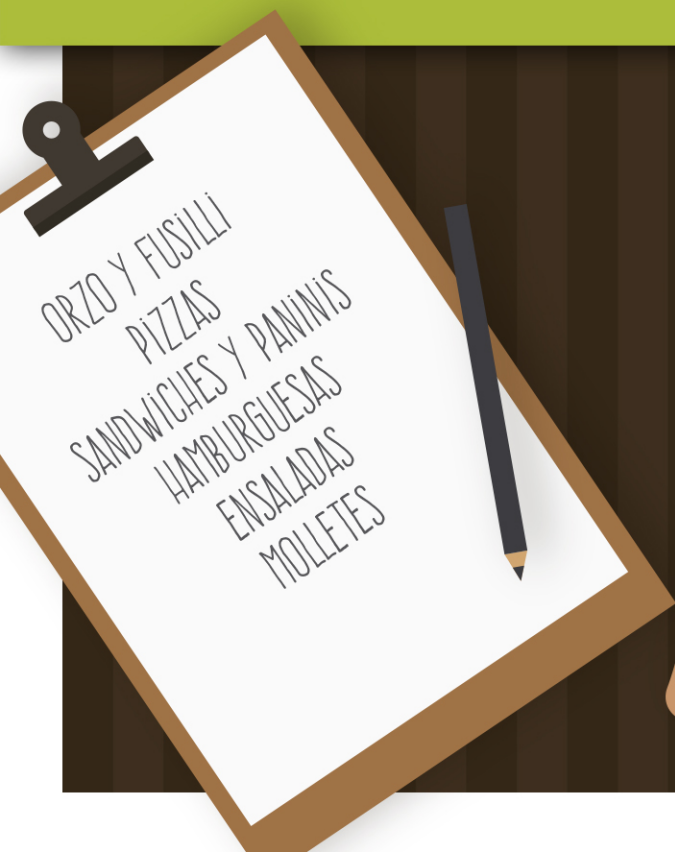


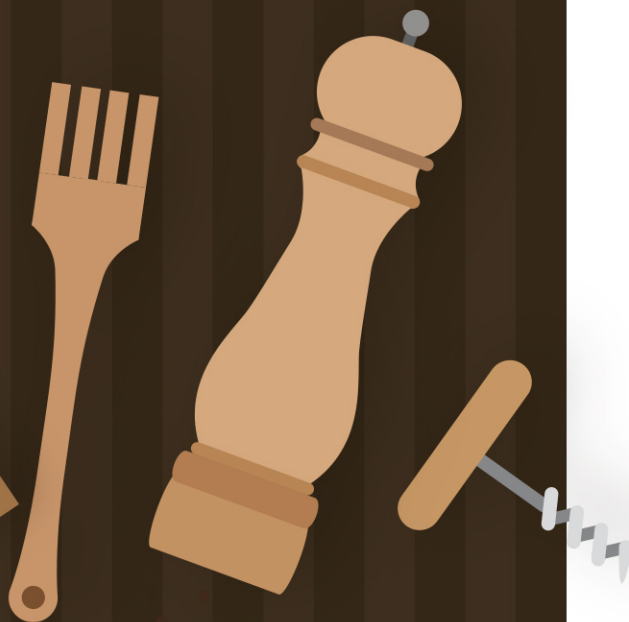


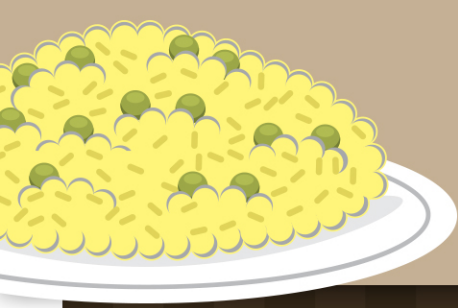
RECETARIO

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



ORZO Y FUSILLI
PIZZAS
SANDWICHES Y PANINIS
HAMBURGUESAS
ENSALADAS
MOLLETES





Orzo

PAELLA

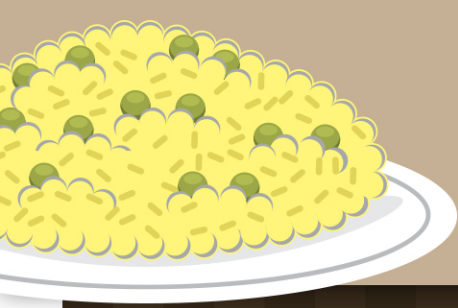


INGREDIENTES:

- 50 gr de cerdo
- 50gr filete de pollo
- 1 dientes de ajo
- 100 gr de tomate triturado
- 1 paquete de Orzo AFAT
- 350 ml de caldo de pollo
- 10 camarones
- ½ cebolla picada
- ½ pza. Pimiento morrón
- Azafrán
- Sal y pimienta a elección
- Aceite de Oliva

PREPARACIÓN:

1. Colocar un poco de aceite de oliva en una sartén a calentar, agregar la cebolla y el diente de ajo picado finamente.
2. En seguida colocar la carne de cerdo en trozos junto con el pollo en cubos, en cuanto el cerdo y el pollo estén cocinados incorporar el orzo y cocinarlo por unos minutos hasta que tome un tono ligeramente dorado.
3. Aparte licuar el jitomate cocido con el caldo de pollo y el azafrán y resérvelo.
4. Cuando el orzo este dorado incorporar el recaudo de jitomate y agregar los ingredientes restantes que son el morrón en julianas y los camarones.
5. Dejar llegar a hervor y colocarle la sal y pimienta, tapar por aproximadamente 15 minutos o hasta que el orzo este blando.



Orzo

ORZO POBLANO



INGREDIENTES:

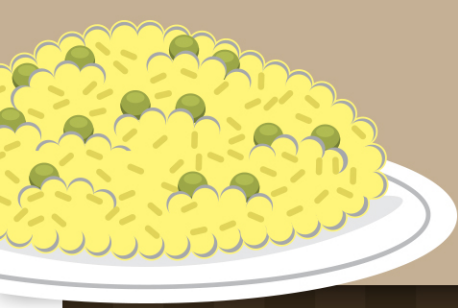
- 1 Paquete de Orzo AFAT
- 2 chiles poblanos
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 tz de agua
- ½ tz de granos de elote
- 1 rama de cilantro
- 1 diente de ajo
- ¼ tz. de cebolla troceada

PREPARACIÓN:

1. Colocar una sartén a calentar y agregar la mantequilla a que se derrita, enseguida agregarle la cebolla y el cilantro picados finamente y en cuanto este cristalina incorporar el orzo.
2. En cuanto el orzo este muy ligeramente dorado agregarlo los chiles poblanos en cuadritos y los granos de elote.
3. Inmediatamente agregar el agua y sazonar con la sal y pimienta, dejar que llegue a hervor y tapar.
4. Estará listo cuando el orzo este blando y el agua totalmente seca.

Link a receta en Youtube:

<https://youtu.be/5OR2wKUukHU>



Orzo

ORZO VERDE



INGREDIENTES:

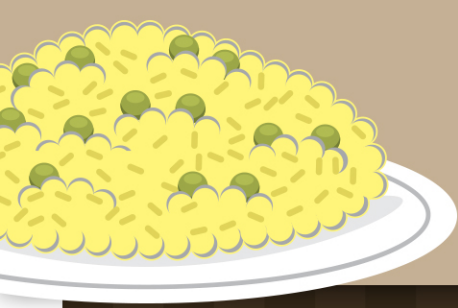
- 1 paquete de Orzo AFAT
- 3 chiles poblanos
- 5 ramitas de cilantro
- 1 tazas de caldo de pollo
- ¼ cebolla chica
- 1 dientes de ajo
- 1 cucharadas soperas de manteca de cerdo
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN:

1. En una olla poner a cocer los chiles poblanos desvenados y sin semillas.
2. Ya que este cocidos licuarlos junto con la cebolla, el ajo, el caldo de pollo y el cilantro y reservar.
3. Aparte en una sartén caliente agregarle la manteca de cerdo y en cuanto este derretida incorporarle el orzo a que se dore un poco.
4. En cuanto el orzo este dorado agregarle la salsa de poblano que ya estaba lista y sazonarlo con sal, dejar que llegue a hervor y taparlo hasta que todo el caldo este seco y el orzo este blandito.

Link a receta en Youtube:

<https://youtu.be/KArttBAZwXk>



Orzo

RISSOTO DE POLLO

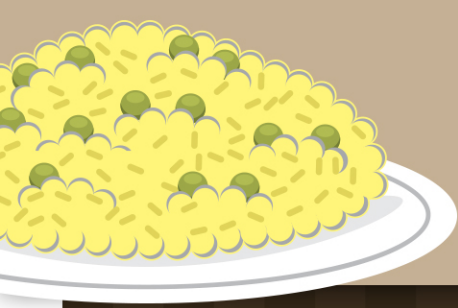


INGREDIENTES:

- 100 gr. Pollo
- 1 Paquete de Orzo AFAT
- 30 gr Jamón
- 60 gr. Queso parmesano
- ½ pza. pimiento verde
- ½ pza. cebolla fresca
- 2 tz. Caldo de pollo
- Vino blanco
- 1 cda. De mantequilla
- Azafrán

PREPARACIÓN:

1. En una olla poner a derretir la mantequilla y saltear la cebolla y el morrón, agregar el orzo saltearlo por unos minutos sin dejar que se dore y agregar el pollo en cubitos previamente cocinado y el jamón.
2. Inmediatamente incorporarle el caldo de pollo junto con un poco de vino blanco y el azafrán; sazonarlo y llevarlo a hervor.
3. Tapar el orzo y dejarlo cocinar por 10 minutos, destaparlo y agregarle el queso parmesano y mezclarlo con todos los ingredientes.
4. Volver a taparlo y dejar que se seque el caldo de pollo y que el orzo este blando.



Orzo

ORZO IMPERIAL

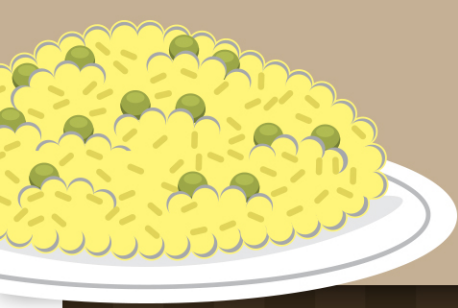


INGREDIENTES:

- 100 gr. pollo
- 1 Paquete de Orzo AFAT
- 2 pza. jitomate
- ¼ taza de queso parmesano
- ¼ taza de pimienta
- ¼ taza de cebolla blanca
- ¼ taza de chicharos verdes
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1 pizca azafrán
- 2 tazas de agua.

PREPARACIÓN:

1. En una sartén caliente agregar el aceite de oliva enseguida la cebolla y el morrón y saltearlos unos minutos.
2. Aparte licuar el jitomate con el ajo el azafrán y el agua y reservar.
3. Incorporar el orzo a la cebolla y el morrón salteados mezclarlos y enseguida agregar el pollo deshebrado y los chicharos.
4. Precalentar el horno a 180 °C por 10 minutos.
5. Agregar el recaudo de jitomate y sazonar el orzo con la sal; taparlo hasta que le quede un poco de caldo y vaciarlo a un refractario colocar el queso parmesano encima y taparlo con papel aluminio.
6. Hornearlo por 15 minutos o hasta que el queso este derretido.



Orzo

ORZO ESTILO ORIENTAL



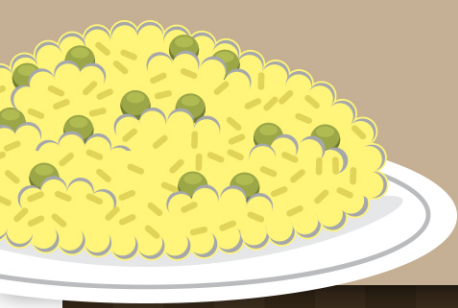
INGREDIENTES:

- 1 Paquete de Orzo AFAT
- 1 pza. De morrón en julianas
- 1 pza. De zanahorias en julianas
- 100 gr. De brócoli
- 100 gr. De camarones
- Salsa de soya
- 1 pza. Naranja
- 2 pza. Limones
- 15 gr. Chiles serranos
- Aceite de oliva

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 orzo y dejarlo cocer por 10 minutos la pasta no debe de estar totalmente cocida.
2. Escurrir el orzo y lavarlo con agua fría para que no se pase de su cocción y reservarlo.
3. En una sartén colocar un poco de aceite de oliva e ir agregando los vegetales por orden de cocción de los mas duros a los mas blandos, primero la zanahorias y el morrón, ya que se ablanden un poco agregamos el brócoli y le incorporamos un chorrillo de salsa de soya; enseguida agregamos los camarones y ponemos otro poco de salsa de soya.
4. Finalmente agregamos el orzo que tenemos escurrido y ponemos el resto de la salsa de soya mezclamos todos los ingredientes y tapamos por 5 minutos hasta que el orzo este blando y los camarones cocidos.
5. Aparte colocamos en un bowl 1 tz. De salsa de soya, ½ tz de jugo de naranja, el jugo de 1 limón y chiles serranos picados en rodajas.
6. Se sirve el salteado de orzo y se baña con un poco del preparado de salsa de soya.

Link a receta en YouTube: <https://youtu.be/qIMRKwEe5P4>



Orzo

ORZO DULCE CON LECHE Y PASAS



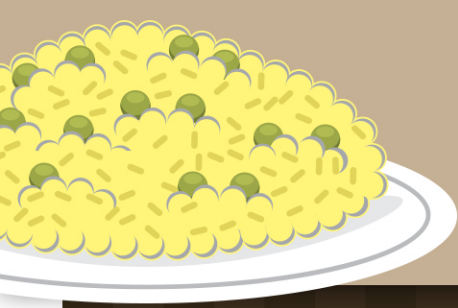
INGREDIENTES:

- 2 tazas de agua
- 1 paquete de Orzo AFAT
- 3 tazas de leche light deslactosada
- 1/2 taza de Splenda
- 2 pizcas de canela en polvo
- 1/4 taza de pasas
- 1 1/2 cucharaditas de extracto de vainilla

PREPARACIÓN:

1. Hervir el agua en una olla de tamaño medio.
2. Incorporar el orzo y tapar la olla, reducir el fuego y hervir a fuego lento hasta que se absorba el agua en aproximadamente 10 minutos.
3. Enseguida Agregar la leche, el Splenda, la canela y las pasas. Cocinar a fuego lento sin tapar, revolviendo ocasionalmente, hasta que se absorba la mayoría de la leche y el orzo este suave.
4. Retirar del fuego e incorporar la vainilla. Servir tibio.

Link a receta en YouTube: <https://youtu.be/ulDkiMxmro8>



Orzo

ORZO A LA MEXICANA



INGREDIENTES:

- 1 paquete de orzo AFAT
- 30 gr. de chicharos
- 30 gr. de zanahorias en cubos
- 1 piezas de jitomate cocido
- 1 cucharadas de aceite de oliva
- 1 tazas de agua
- Sal con ajo al gusto
- Pimienta molida al gusto

PREPARACIÓN:

1. Licuar el jitomate con un poco de sal con ajo, sal molida, tazas de agua y reservar.
2. Colocar una sartén a calentar y agregar el aceite de oliva, enseguida agregarle el orzo y dejar que se dore solo un poco hasta que cambie de color.
3. Cuando el orzo este muy ligeramente dorado agregar la zanahoria y el chícharo.
4. Inmediatamente agregar el recaudo de jitomate, dejar que llegue a hervor, bajar el fuego y tapar por 15 a 20 minutos.
5. Cuando el orzo este blando y el agua totalmente seca estará listo para servir.

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



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