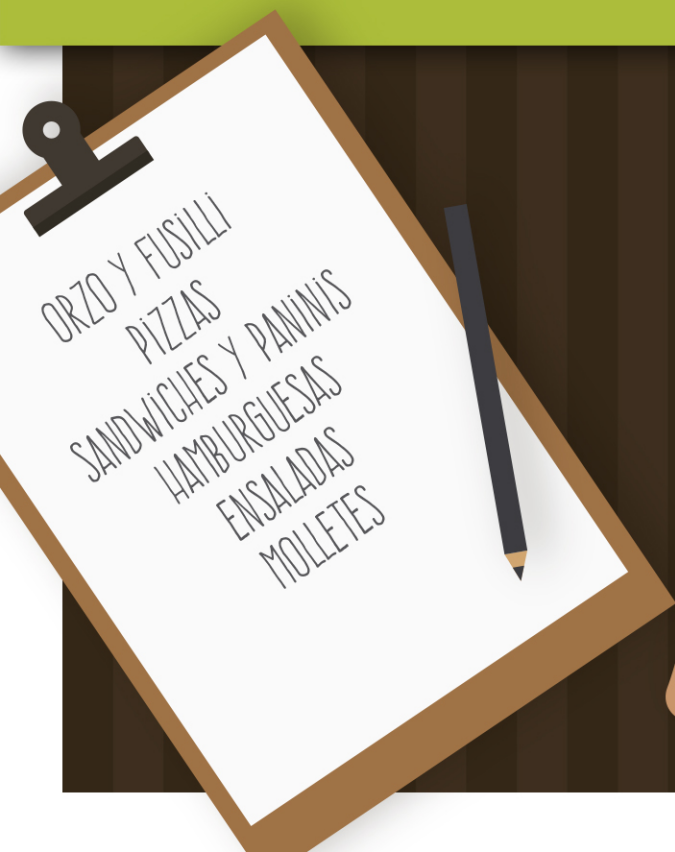


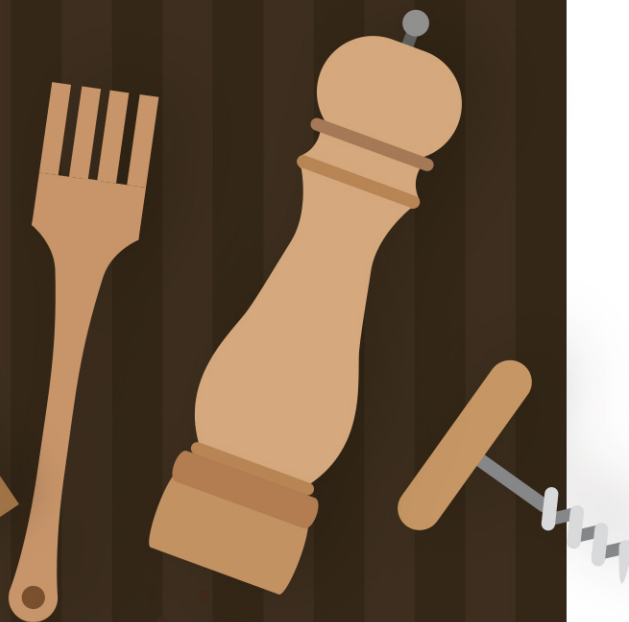


# RECETARIO

Dr. Sears  
La **ZONA**<sup>MR</sup>  
*Original*



ORZO Y FUSILLI  
PIZZAS  
SANDWICHES Y PANINIS  
HAMBURGUESAS  
ENSALADAS  
MOLLETES



# Paninis y Sandwiches

## CUERNITO DE JAMÓN Y QUESO



### INGREDIENTES:

- 1 pieza de cuernito de la Panadería de La Zona
- 45 gr. de jamón de pavo ahumado
- 1 rebanada de queso amarillo / manchego
- Aderezo mostaza
- 3 rebanadas de jitomate saladet
- 3 rebanadas de cebolla morada
- Chiles jalapeños

### PREPARACIÓN:

1. Cortar el cuernito por la mitad con ayuda de un cuchillo para pan.
2. Calentar las 2 piezas de cuernito con ayuda de un comal, sartén o de preferencia en un horno eléctrico.
3. Colocar las 2 rebanadas de jamón en la base del pan formando ondas.
4. Posterior al jamón colocar el queso en el centro del cuernito procurando que la punta quede a la vista en la parte lateral del cuernito.
5. Untar en la tapa del pan el aderezo mostaza y colocarla encima.
6. Servir el cuernito con una decoración de jitomate, cebolla, chiles jalapeños.



# Paninis y Sandwiches



## SANDWICH DE SALMÓN

### INGREDIENTES:

- 1 pza. de bollo de La Panadería de La Zona
- 45 gr. de Salmón
- Lemmon peper al gusto
- 1/2 cda. de Aceite de oliva
- 1/4 tza. de Germinado de Alfafa
- 3 rebanadas de Jitomate
- 3 rodajas de Cebolla morada
- 1 cda. de Crema
- 1 cda. de Mostaza

### ENSALADA DE ARÚGULA Y VEGETALES FRESCOS:

- 8 hojas de Arúgula fresca
- 1/2 pza. de Pepino en medias lunas
- 1/4 tza. de Zanahoria rayada

### PREPARACIÓN:

1. Poner una sartén a calentar junto con el aceite de oliva refinado.
2. Retirarle la piel al salmón y sazonarlo con el lemmón peper.
3. Colocar el salmón en el sartén caliente y retirar ya que su color sea dorado y este bien cocido.
4. Partir el bollo a la mitad cuidando que la parte de arriba quede un poco más gruesa que la de abajo, hacer una mezcla con la crema y mostaza y untar al bollo una capa delgada.
5. Calentar el bollo ya sea en el comal o en un horno eléctrico para que tenga una consistencia doradita.
6. Incorporar el salmón, el germinado, las rodajas de cebolla, y las rodajas de jitomate.

### ENSALADA

1. En un plato hacer cama con la arúgula y agregar el pepino y la zanahoria mezclados. Sazonar con un poco de sal, pimienta y unas gotitas de limón.

### MONTAJE

1. En el plato donde se montó la ensalada agregar el sándwich de salmón (opcionalmente partido a la mitad).

# Paninis y Sandwiches



## PANINI DE ARRACHERA



### INGREDIENTES:

- 1 Pieza de Panini de la Panadería de La Zona
- 45 gr. de arrachera
- 1 rebanada de queso manchego
- 10 gr. de lechuga
- Germinado de alfalfa
- 4 rodajas de pepino
- 4 rodajas de morrón rojo
- Aderezo chimichurri
- Chiles jalapeños

### PREPARACIÓN:

1. Poner una sartén a calentar. Ya que está caliente colocar la arrachera a que su color sea dorado y este al término deseado. Picarla en fajitas y reservar.
2. Picar el pepino en medias lunas y el morrón rojo en julianas.
3. Cortar el panini por la mitad con ayuda de un cuchillo para pan.
4. Calentar las 2 piezas de panini con ayuda de un comal, sartén o de preferencia en un horno eléctrico.
5. Untar el pan con el aderezo agregar la arrachera y el queso manchego partido en triángulos.
6. Ya caliente el panini agregarle lechuga, germinado, pepino, morrón rojo.
7. Servir el panini acompañado de los chiles jalapeños.

# Paninis y Sandwiches

## PANINI DE JAMÓN Y QUESO



### INGREDIENTES:

- 1 Pieza de Panini de la Panadería de La Zona
- 45 gr. de jamón de pavo
- 1 rebanada de queso manchego
- 10 gr. de lechuga
- 4 rodajas de cebolla morada
- 4 rodajas de jitomate
- 4 rodajas de morrón rojo
- Aderezo de mostaza
- Chiles jalapeños

### PREPARACIÓN:

1. Cortar el panini por la mitad con ayuda de un cuchillo para pan.
2. Calentar las 2 piezas de panini con ayuda de un comal, sartén o de preferencia en un horno eléctrico.
3. Untar el pan con el aderezo, agregarle el jamón de pavo, el queso manchego partido en triángulos.
4. Ya caliente el panini agregarle lechuga, morrón rojo, jitomate, cebolla.
5. Servir el panini acompañado de los chiles jalapeños.

# Paninis y Sandwiches

## PANINI DE POLLO



### INGREDIENTES:

- 1 Pieza de Panini de la Panadería de La Zona
- 45 gr. de filete de pollo
- 20 gr. de salsa de chipotle
- 10 gr. de lechuga
- 4 rodajas de de jitomate
- 4 rodajas de cebolla morada
- Germinado de alfalfa
- Champiñones
- Chiles jalapeños

### PREPARACIÓN:

1. Sazonar el filete de pollo con knor suiza, dore el pollo por ambos lados con un poco de aceite de oliva, picarlo en fajitas y reservar.
2. Pelar los champiñones y picarlos en láminas.
3. Picar el jitomate en medias lunas y la cebolla en rodajas.
4. Cortar el panini por mitad con ayuda de un cuchillo para pan.
5. Calentar las 2 piezas de panini con ayuda de un comal, sartén o de preferencia en un horno eléctrico.
6. Untar el pan con el aderezo y agregar el pollo.
7. Ya caliente el panini agregar lechuga, jitomate, cebolla, germinado y champiñones.
8. Servir el panini acompañado de chiles jalapeños.

# Paninis y Sandwiches



## SANDWICH VEGETARIANO



### INGREDIENTES:

- 1 Bollo AFAT
- $\frac{1}{4}$  de taza de espinacas fileteadas.
- $\frac{1}{4}$  de taza de queso adobera
- 3 champiñones fileteados
- 20 gr. de pimiento morrón verde
- 1 cucharada de aceite de olivo
- 1 pizca de Pimienta
- 1 pizca de Sal con ajo
- Chiles jalapeños al gusto

### PREPARACIÓN:

1. Colocar una sartén a fuego medio y añadir el aceite de oliva. Ya caliente colocar el morrón verde y saltear unos segundos, enseguida añadir los champiñones y sazonar con pimienta y sal de ajo, finalmente agregar las espinadas remover un poco y retirar del fuego. Reservar.
2. Partir el pan a la mitad con ayuda de un cuchillo para pan (con sierra).
3. Untar el aderezo en ambas partes del pan y colocar el queso adobera en toda la superficie del pan.
4. Precalentar el tostador o la plancha por 3 min y colocar el bollo en el centro de la plancha, posteriormente ejercer presión en el pan por 2 min aprox.
5. Ya aplanado el pan y con el queso derretido colocar el salteado de vegetales que ya tenemos listo.
6. Servir el sandwich partido por mitad acompañado de chiles jalapeños.

# Paninis y Sandwiches



## SANDWICH DE POLLO Y QUESO

### INGREDIENTES:

- 1 Bollo AFAT
- 22 gr.de pechuga de pollo deshebrada
- $\frac{1}{4}$  de taza de queso adobera
- 1 cucharada de aderezo de mostaza (crema, mostaza, sal y pimienta)
- Jitomate
- Cebolla morada
- Chile jalapeño en rajas al gusto

### PREPARACIÓN:

1. Partir el pan a la mitad con ayuda de un cuchillo para pan (con sierra).
2. Untar el aderezo en ambas partes del pan y colocar el queso adobera y el pollo deshebrado en toda la superficie del pan.
3. Precalentar el tostador o plancha especial por 3 min y colocar el bollo en el centro de la plancha, posteriormente ejercer presión en el pan por 2 min aprox.
4. Ya aplanado el pan y con el queso derretido y el pollo caliente colocar lechuga, jitomate y cebolla.
5. Servir el sandwich partido por mitad acompañado de chiles jalapeños.



# Paninis y Sandwiches



## SANDWICH DE JAMÓN Y QUESO

### INGREDIENTES:

- 1 Bollo AFAT
- 1 Rebanada de jamón de pavo ahumado
- $\frac{1}{4}$  de taza de queso adobera
- 1 cucharada de aderezo de mostaza (crema, mostaza, sal y pimienta)
- Jitomate
- Cebolla morada
- Chile jalapeño en rajas al gusto

### PREPARACIÓN:

1. Partir el pan a la mitad con ayuda de un cuchillo para pan (con sierra).
2. Untar el aderezo en ambas partes del pan y colocar el queso adobera en toda la superficie del pan.
3. Precalentar tostador o plancha especial por 3 min y colocar el bollo en el centro, posteriormente ejercer presión en el pan por 2 min aprox.
4. Ya aplanado el pan y con el queso derretido colocar el jamón, después añadir lechuga, jitomate y cebolla.
5. Servir el sandwich partido por mitad acompañado de chiles jalapeños.



# Paninis y Sandwiches

## SANDWICH DE POLLO

### INGREDIENTES:

- 1 pza. de bollo de La Panadería de La Zona
- 45 gr. de Pollo deshebrado
- 1/2 pza. de Jitomate en cubos pequeños
- Chile serrano en cubos
- 1/4 pza. de Cebolla en cubos pequeños
- 3 rodajas de Jitomate
- 3 rodajas de Cebolla
- 1/4 de tz. de Germinado de alfafa
- 1 rodaja de pimiento rojo
- 3 laminas de champiñones
- 1/4 cda. de Mantequilla
- Sal

### ENSALADA DE FRUTAS:

- 3 hojas de Lechuga sangría
- 1/4 pza. de Naranja en supremas
- 1/2 tza. de fresa en gajos

### ADEREZO DE CHIPLOTE:

- 1 cucharada de Crema
- Chipotle al gusto
- Sal

Licuar todos los ingredientes, dejando una mezcla espesa.

### PREPARACIÓN:

1. Poner una sartén a calentar con la mantequilla.
2. Ya que está caliente colocar el jitomate y la cebolla picada finamente, por ultimo agregar el pollo deshebrado y sal pimientar al gusto.
3. Retirar del sartén y reservar.
4. Partir el bollo a la mitad cuidando que la parte de arriba quede un poco más gruesa que la de abajo, untar al bollo una capa delgada del aderezo de chipotle.
5. Calentar el bollo ya sea en el comal o en un horno eléctrico para que tenga una consistencia doradita.
6. Incorporar al bollo el pollo preparado, el germinado, los pimientos, los champiñones, la cebolla y el jitomate en rodajas.

### ENSALADA

1. En un plato hacer mezcla con la lechuga sangría en cuadros, las supremas de naranja y las fresas en gajos.

### MONTAJE

1. En el plato donde se monto la ensalada agregar el sándwich de pollo partido por mitad.



# Paninis y Sandwiches



## SANDWICH DE ARRACHERA

### INGREDIENTES:

- 1 pza. de bollo de La Panadería de La Zona
- 45 gr. de Arrachera en fajitas
- 3 rebanadas de Jitomate
- 3 rodajas de Cebolla
- 1 rebanada de Queso manchego
- 1 hoja de Lechuga sangría
- 1 rodaja de pimiento rojo
- 1 rodaja de pimiento verde

### ENSALADA:

- 2 hojas de Lechuga italiana
- 1/4 tza. de Col morado
- 1/4 tza. de Chícharos
- 1/4 tza. de Champiñones en láminas
- 1/4 tza. de Jitomate en gajos

### ADEREZO DE AGUACATE:

- 1/4 de pieza de Aguacate
- 1 ramita de cilantro desinfectado
- 1/2 cdita. de jugo de limón
- 1 trozo pequeño de cebolla
- Sal al gusto

Licuar todos los ingredientes, dejando una mezcla espesa.

### PREPARACIÓN:

1. Poner una sartén a calentar.
2. Ya que está caliente colocar la arrachera a que su color sea dorado y este al termino deseado, colocar encima la rebanada de queso manchego para que se derrita un poco con el calor de la carne.
3. Retirar del sartén y reservar.
4. Partir el bollo a la mitad cuidando que la parte de arriba quede un poco más gruesa que la de abajo, untar al bollo una capa delgada del aderezo de aguacate.
5. Calentar el bollo ya sea en el comal o en un horno eléctrico para que tenga una consistencia doradita.
6. Incorporar al bollo, la arrachera con el queso, la lechuga, las rodajas de pimiento, de cebolla, y de jitomate.

### ENSALADA

1. En un plato hacer mezcla con la lechuga italiana, la col, los chícharos, los champiñones en láminas y el jitomate en gajos. Sazonar con un poco de sal, pimienta y unas gotitas de limón.

### MONTAJE

1. En el plato donde se monto la ensalada agregar el sándwich de arrachera.



# Hamburguesa



## INGREDIENTES:

- 1 Bollo de la panadería de La Zona.
- 45 gr. de carne de res.
- 1 Pieza de queso amarillo.
- 1 Rebanada de jitomate bola.
- Lechuga.
- Cebolla.
- Pepinillos.
- 1 Rebanada piña en almíbar.
- 10 g de champiñones.
- 2 Cucharadas de mayonesa.
- 20 g de Salsa catsup orgánica.
- Jalapeños en rodajas.
- 1 Sobre de mostaza.

## PREPARACIÓN:

1. Partir el bollo a la mitad con ayuda del cuchillo de sierra.
2. Colocar la carne en una plancha, voltear por ambos lados hasta que este cocinada.
3. Calentar las 2 piezas de bollo con ayuda de un comal, sartén o de preferencia en un hornito eléctrico.
4. Untar la mostaza en ambas tapas del bollo.
5. Una vez que la carne este lista montar en el bollo junto con el queso amarillo.
6. Agregar la lechuga seguido de la rebanada de jitomate, los pepinillos y la cebolla, los champiñones y la piña.
7. Colocar en el plato acompañar con salsa catsup y jalapeños.



[zonediet.com.mx](http://zonediet.com.mx)

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

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

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

La **ZONA**<sup>MR</sup> Dr. Sears  
*Original*