



# Deliciosa receta



## Tostadas con Atún Light

- 2 latas de 170 gr. de atún HERDEZ en agua
- 1 ½ tazas de perejil picado
- 2 jitomates medianos sin semillas y picados fino
- 2 pepinos chicos sin semillas y picados fino
- ¼ taza de hierbabuena picada
- ¼ taza de jugo de limón
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1/3 taza de cebolla picada fino
- Sal y pimienta McCormick
- 1 paquete de tostadas Light

### Preparación:

Mezcle las latas de atún previamente escurridas con el jitomate, el perejil, la cebolla, los pepinos y la hierbabuena. Aparte mezcla el jugo de limón con el aceite de oliva y vacíala encima de la mezcla del atún, agrega sal y pimienta al gusto y sirve sobre las tostadas.

TIP: Sírvelo como botana, delicioso!!

preparado con:



## Jitomates y Aguacates rellenos de Atún

- 2 latas de 170 gr. de atún en aceite HERDEZ
- 3 jitomates grandes
- 3 aguacates
- 2 pepinos medianos picados y sin semillas
- 2 tallos de apio picados finamente
- ½ cebolla picada
- 2 jitomates picados
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de aceite de oliva
  
- Aderezo de perejil:
  - 1 taza de mayonesa McCormick
  - ½ taza de crema
  - ½ cebolla
  - 2 limones (el jugo)
  - 1 diente de ajo
  - 2 tazas de perejil
  - 2 cucharadas de vinagre HERDEZ

### **Preparación:**

Mezcla las latas de atún ya escurrido con el pepino, el apio, la cebolla, los jitomates picados y agrégale el aceite de oliva, el vinagre, la sal y pimienta.

Corta los aguacates a la mitad, quítales el hueso y úntalos con limón.

Corta el jitomate de la parte del cabo para sacar la tapa, con un cuchillo retira la parte del centro y las semillas.

Con la mezcla de atún rellena los jitomates y los aguacates

Mezcla todos los ingredientes del aderezo en la licuadora y lícualos por 2 minutos.

Con el aderezo baña los aguacates y los jitomates antes de servir.

TIP: Puedes servir el atún preparado sobre tostadas o pan y bañarlo con el aderezo.

## **Información**

### **El cuidado del Cabello**

#### **BRILLO EN EL CABELLO**

Para conseguir un brillo natural en el cabello pon en una botella o en un frasco unas hojas de ortiga bien secas y cúbrealas con vinagre de vino o manzana.

Guárdalo unos 15 días en un lugar oscuro, agitando cada día para que se mezcle bien.

Después, cuélalo, pasa el vinagre a una botella limpia y vuelve a dejarlo reposar dos semanas más.

El vinagre contiene ácido acético que ayuda a extraer y conservar los ingredientes esenciales de las hierbas. La ortiga tiene propiedades astrisgentes y mejora la circulación sanguínea en el cuero cabelludo.

Añade un chorro de este vinagre al agua del último aclarado.

#### **CONTRA EL PELO SECO**

Para combatir el pelo demasiado seco solo tienes que mezclar dos yemas de huevo con una cucharadita de ron y otra de aceite de ricino. Aplicatelo antes de lavarte la cabeza.

#### **EVITAR CAIDA DE CABELLO**

Para impedir la caída del cabello basta con lavarlo con el agua en la que previamente se ha dejado hervir berro durante bastante tiempo. También se puede frotar el cuero cabelludo, antes de cada lavado, con un poco de sal marina y cepillar el cabello detenidamente.

#### **FORTALECER EL CABELLO CON RAÍZ DE BARDANA**

Para conseguir fuerza en el cabello es eficaz el uso de la raíz de bardana. La aplicación de esta planta enriquece el cabello y aumenta su cantidad. Pon a remojar 100 gr de raíces secas de bardana, el día antes de lavarte el pelo, en una olla con cinco litros de agua fría. A continuación, hierve la infusión durante cinco minutos. Con la mitad de ésta y un jabón de hierbas, lávate el pelo; con la otra mitad, enjuágatelo. Aclárate, al final, con abundante agua. De venta en herboristerías.

#### **¡FUERA ENREDOS!**

Para conseguir un cabello verdaderamente fino y fácil de desenredar, sólo tienes que aplicarte, después del champú, tu acondicionador habitual. A continuación, envuélvete el pelo con papel de aluminio durante 20 minutos. Pasado este tiempo, aclárate el pelo con agua tibia. Verás cómo tu pelo queda suave, sedoso y sin enredos. ¡Es genial, os lo recomiendo!

#### **LOCIÓN ANTICASPA DE PEREJIL**

Aplica sobre el pelo recién lavado una loción de perejil que habrás efectuado de la siguiente manera: - Hierve en un litro de agua 100 gramos de hojas secas de perejil o 50 gramos de frescas, y deja enfriar. - Con esta infusión, masajea el cuero cabelludo durante unos minutos y no aclares. - Sécalo de forma habitual.

## **MANTENIMIENTO DE LOS CABELLOS TEÑIDOS**

La mejor manera de mantener los cabellos teñidos es mezclando aceite de almendras con esencia de canela y unas gotas de limón. De esta manera estarán mas hidratados y revitalizados.

**McCORMICK**

Poniendole lo sabroso a tu cocina

[www.mccormick.com.mx](http://www.mccormick.com.mx)