



McCORMICK

# Nuevas Mermeladas Squeeze



## Receta del Mes

### Frittata con Pimiento

- 1 cucharada de perejil fresco, finamente picado
- 8 huevos ligeramente batidos con 3 cucharadas de leche
- sal con apio y pimienta negra McCormick
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla pequeña, cortada en dados
- 1 lata de salchichas viena Herdez, rebanadas
- 1 lata de pimiento morrón Herdez picado
- ¼ de taza de queso manchego, rallado

#### Preparación:

Precalienta el horno a 220°C. En un tazón mezcla perejil y los huevos; sazona con sal con apio y pimienta. Reserva.

En una sartén mediana que también pueda usarse para hornear, calienta el aceite de oliva sobre fuego medio. Añade la cebolla y las salchichas; saltea 5 minutos hasta dorar ligeramente. Agrega el pimiento morrón. Distribuye las verduras y las salchichas en la sartén. Vierte la mezcla de huevo sobre las salchichas y cocina.

Usando una espátula levanta las orillas cuando estén firmes para que el huevo líquido pase por debajo, hasta que los huevos empiecen a estar cocidos.

Espolvorea el queso sobre los huevos y hornea 10 minutos hasta que un cuchillo insertado en el centro salga limpio. Sirve caliente.

#### preparado con:



### Robalo al horno con champiñones

- 875 g. de filete de robalo en lajas de 5 cm
- 2 cucharadas de pimienta roja McCormick
- Sal con apio y pimienta blanca McCormick al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1 lata de champiñones rebanados Herdez de 400g, escurridos
- 1 lata de granos de elote blanco Herdez, escurridos
- 4 cebollitas de cambray incluyendo las partes suaves de color verde, finamente rebanadas en diagonal

#### Preparación:

Precaliente el horno a 200°C. espolvorea los filetes de robalo con la pimienta roja, la sal con apio y la pimienta blanca. Vierte el aceite de oliva en un refractario lo suficiente grande para acomodar los filetes en una sola capa. Dispersa el ajo en el fondo del refractario y acomoda los filetes. Cubre con los champiñones rebanados.

Hornea durante 10 minutos. Baña el pescado con el jugo del refractario. Dispersa los granos de elote blanco sobre el pescado y continua bañando hasta que el robalo esté opaco,

aproximadamente 5 minutos más. Retira del horno y adorna con las cebollitas de cambray. Sirve de inmediato en el mismo recipiente.

## Tips

### Protegete contra el frío.

Los hogares modernos cuentan cada vez con más recursos para combatir el frío. Sin embargo, muchos de ellos son desaprovechados en la práctica por una planificación incorrecta. Y es que la preparación de las casas ante la estación invernal constituye una ineludible necesidad para aumentar el confort y evitar el despilfarró energético.

#### Consejos: Lo que no hay que olvidar

Comprobar el buen estado de todos los elementos del sistema de calefacción. Los radiadores deben ser vigilados uno a uno y controlar que no goteen.

Revisar la salida de humos y limpiar los quemadores.

Vigilar diariamente el manómetro de llenado de agua y la temperatura de funcionamiento de la instalación.

Revisar las juntas y sellados de la carpintería.

Asegurarse de que las ventanas encajan perfectamente y no dejan pasar el frío ni salir el calor.

Exigir un buen aislamiento técnico del edificio.

Atender a la humedad relativa en el interior de la casa.

Instalar barreras vegetales de protección contra los vientos dominantes, especialmente si se habita en un chalé aislado, sin vecinos.

#### Tu cuidado personal

##### Alimentación

Como elementos naturales para contribuir a este estado es esencial incorporar al régimen alimenticio vitaminas de frutas frescas de temporada invernal, a ser posible con su piel, pues es aquí donde almacenan su riqueza.

Evitar los excesos de sal es también satisfactorio así como tomar productos ricos en fibra y elegir los alimentos asados mejor que los cocinados o fritos. Pero estas leyes básicas requieren de un sistema de vida apacible y riguroso al que es difícil acceder en los meses de invierno.

##### Hidratación

El clima frío a veces nos provoca el deseo de tomar mas bebidas calientes, el problema es que muchas veces tomamos café. El café es un diurético y cuanto más café tomemos más agua de nuestro cuerpo eliminamos. Al mismo tiempo el clima frío hace que consumir agua sea casi un reto. Es muy importante mantenerse hidratado y consumir suficiente agua, así que podemos sustituir el café por té, que también tiene cafeína y nos hidrata.



Poniéndole lo sabroso a tu cocina [www.mccormick.com.mx](http://www.mccormick.com.mx)