



# Deliciosa receta



## Receta del Mes

### Alitas a la Diabla

- 12 alitas de pollo
- 1 taza de salsa ranchera Herdez de 220g.
- ½ taza de crema ácida
- ½ taza de Mayonesa McCormick
- 2 cucharadas de vinagre blanco Herdez
- ½ cucharada de hojas de Perejil Deshidratadas McCormick
- 1 cucharada de cebollas de cambray picadas
- 3 cucharadas de queso azul desmoronado
- Sal con Ajo y Pimienta Negra McCormick al gusto
- Aceite vegetal para freír

#### Preparación:

Corta las puntas de las alitas y desecha. Corta entre la primera y segunda articulación para separar en trozos. Seca con toallas de papel. Coloca en un tazón y baña con la salsa ranchera Herdez, reservando 2 cucharadas para la salsa. Deja marinar por 30 minutos.

En un tazón mezcla los demás ingredientes menos el aceite. Agrega la salsa ranchera reservada. Refrigerera hasta el momento de servir. Calienta el aceite. Retira las alitas de la salsa, escurre y desecha la salsa. Fríelas hasta dorar. Escúrrelas y sirve acompañando con la salsa de remojo.

#### preparado con:



### Sopa de Jitomate y Elote

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 porros, su parte blanca picada
- 1 puré de tomate Herdez de 510g
- 8 hojas de albahaca fresca, algunas más para adornar
- 5 ½ tazas de caldo de pollo Solo preparado
- 1 lata de Granos de elote Herdez de 240g.
- Sal con cebolla y Pimienta blanca McCormick
- Cuadros pequeños de pan frito
- ¼ de taza de crema agria.

#### Preparación:

Calienta el aceite. Agrega el poro y saltea hasta suavizar. Agrega el puré de tomate y cocina hasta que hierva. Agrega las hojas de albahaca y el caldo de pollo. Tapa y hierva 15 minutos. Retira del fuego. Licua. Cuela en un colador de malla fina.

Agrega los granos de elote y sazona al gusto con la sal con cebolla y la pimienta McCormick. Puede servirse fría o caliente. Si la deseas fría, tapa y refrigera. Si la deseas caliente, cocina a fuego bajo. Sirve acompañando con pan frito. Adorna con crema y albahaca.

## Tips

### ¡¡¡Ejercítate!!!

El ejercicio es sumamente importante por múltiples razones: sirve para tonificar los músculos, tener una buena figura y combatir el estrés. Su correcto uso permite lograr resultados en corto tiempo además de constituir una actividad altamente gratificante.

Muchas personas, sin embargo, desconocen u olvidan ciertos detalles importantes para realizar una buena rutina de ejercicios. Aquí aprenderás los errores más frecuentes y algunos consejos útiles para ponerte en forma con precaución:

1. Para vencer la flojera, intenta hacer ejercicio sobre una caminadora o bicicleta estacionaria, mientras ves televisión o lees un libro.
2. Calienta antes de estirar. Estirar músculos fríos puede lesionarlos y producirte dolor. Por ejemplo, trota en sitio por 5 minutos y estarás más preparado.
3. Estira tu cuello llevando la cabeza hacia delante y al lado, respirando lenta y profundamente, para disminuir el estrés.
4. Hacer ejercicio, el excesivo calor o la actividad que te haga sudar te deshidrata y por tanto aumenta tus requerimientos de agua y líquidos
5. Es probable que ocurra un aumento de apetito al comenzar a hacer ejercicio por lo que se debe no exagerar y esmerarse en comer más sano.
6. Se deben evitar los movimientos bruscos y el exceso de repeticiones, los cuales pueden causar sobreentrenamiento, aburrimiento y abandono de la rutina.
7. El descanso es muy importante para ver resultados y evitar lesiones, tanto entre series de ejercicio y rutinas, como el descanso en la cama a la hora de dormir.
8. Puedes tener un par de mancuernas en tu oficina y así, cuando te quieras tomar un break o mini-descanso, las utilices para hacer un poco de brazos
9. Siéntate a trabajar o ver televisión sobre una pelota grande de estabilidad. Con esta práctica fortaleces tus abdominales, espalda baja y tienes más equilibrio.
10. Para tener glúteos duros, apriétalos fuertemente cada vez que puedas durante 5 segundos y repite unas 8 veces. Puedes hacer este ejercicio en cualquier lugar.



Poniendole lo sabroso a tu cocina

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