



CON **AGROSUPER**
**comer
mejor**[®]
ESTÁ EN TUS MANOS



**RECETARIO DE
NAVIDAD**

En colaboración con
@Camilachef



AGROSUPER[®]



**SUPER
POLLO**

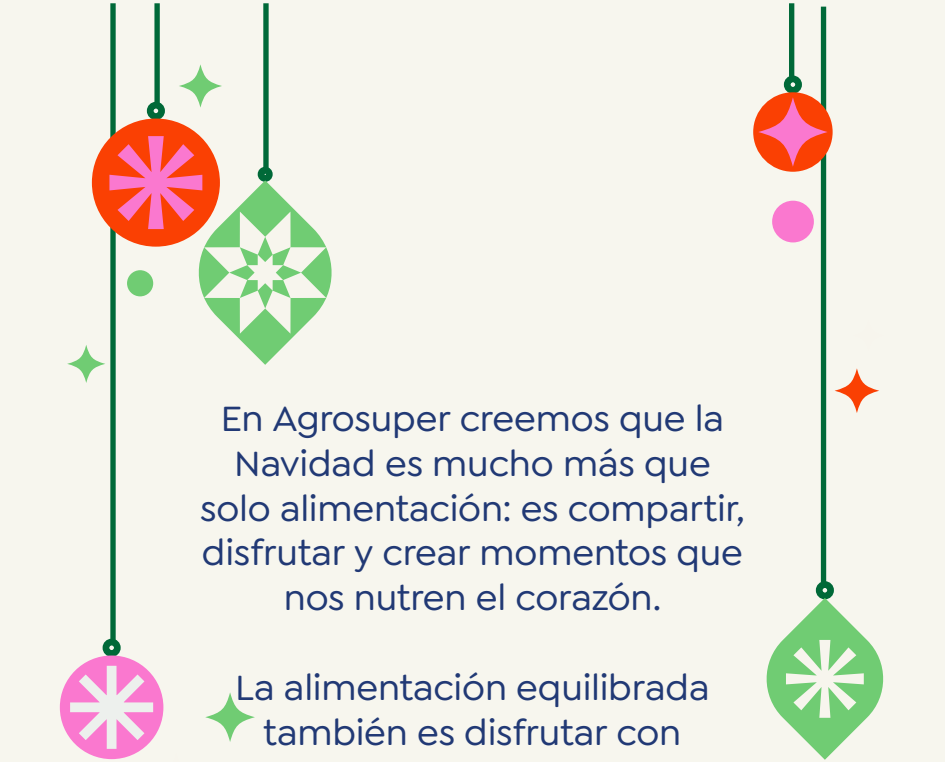
**Super
Cerdo**

Sopraval

**La
Crianza**

King

SUPER BEEF



En Agrosuper creemos que la Navidad es mucho más que solo alimentación: es compartir, disfrutar y crear momentos que nos nutren el corazón.

La alimentación equilibrada también es disfrutar con intención, saborear cada encuentro y elegir preparaciones que nos hagan sentir bien.

**¡Feliz Navidad y un Año Nuevo
lleno de salud, sabor
y equilibrio!**

Tips nutricionales para esta Navidad



1. Planifica tu menú con anticipación

Define el menú 3–5 días antes para evitar compras impulsivas y exceso de alimentos. Esto te ayudará a equilibrar colores, texturas y nutrientes del plato sin estrés de última hora.

2. Equilibra el plato navideño sin complicarte

Incluye siempre:

- 1/2 del plato de verduras (crudas o cocidas)
- 1/4 de proteínas (pollo, cerdo, jamón, salmón)
- 1/4 de acompañamientos (papas, arroz, cuscús, pan o pasta)



**Así disfrutas de
todo sin excesos
ni restricciones.**



3. Ahorra tiempo con compras inteligentes

Haz una lista dividida por secciones del supermercado y prioriza ingredientes compartidos entre recetas. Optar por frutas, verduras y proteínas ya lavadas o trozadas te devolverá tiempo valioso en la cocina.

4. Mantén el equilibrio durante el día de celebración

No te saltes las comidas antes de la cena navideña. Evita llegar con demasiada hambre y come de forma regular. Así tomarás decisiones más equilibradas y te servirás porciones más conscientes.

5. Elabora versiones más ligeras sin perder sabor

Pequeños cambios marcan la diferencia: usa yogur natural en vez de crema en salsas, opta por métodos de cocción al horno o plancha, y aumenta hierbas y especias para potenciar el sabor.

Y recuerda, lo más importante es disfrutar de manera equilibrada.



¡Feliz Navidad y que el equilibrio también esté en tu mesa!





La Navidad para mí es una de las fechas más importantes, y cocinar con amor es clave para que sea una celebración inolvidable. Es por eso que junto a Agrosuper Comer Mejor queremos entregarte ricas recetas para que puedas disfrutar junto a tu familia y crear momentos que duren para toda la vida. Disfruta este rico recetario y cocina con tu familia. Estoy segura que les va a quedar delicioso.



UN ABRAZO Y FELIZ NAVIDAD



@Camilachef





Tip de Cami:

Asa las calabazas enteras primero y rellénalas después. Así quedan suaves por dentro, pero mantienen su forma y se ven preciosas al servir.



Calabazas rellenas de pollo y perejil

45 min. | 4 porciones

- **400 g** de Pechuga Deshuesada Super Pollo®
- **2** calabazas
- **1** cebolla
- **1** pimentón rojo
- **2** dientes de ajo
- **100 g** queso parmesano
- **¼ cdta** de pimienta
- **½ taza** de perejil
- **4 cdas** de aceite de oliva extra virgen
- **½ cdta** de sal
- **60 g** de semillas de girasol

- 1.** Precalentar el horno a 180°C.
- 2.** Limpiar las calabazas. Vaciarlas, quitándoles las semillas y los hilos. Reservar.
- 3.** En una sartén con aceite de oliva muy caliente, echar la cebolla picada. Cuando tome color, añadir el ajo y el pimiento, ambos previamente cortados en cuadraditos y sofreír.
- 4.** Cortar las pechugas de pollo en cubos e incorporar a la sartén. Cocinar durante 6 minutos.
- 5.** Rellenar las calabazas con los cubitos de pollo con pimientos y espolvorear con queso parmesano y perejil. Hornear durante 25 minutos.
- 6.** Sacar del horno, reposar por 10 minutos y espolvorear con semillas de girasol.





Pechuga sabor asado Super Pollo® navideña con guarnición festiva 90 min. | 4 porciones

- Pechuga Asada Super Pollo®
- **800 g** de papas pequeñas (o papas chilotas cortadas en trozos)
- **2 cdas** de aceite de oliva
- **1 cda** de romero fresco (o 1 cdta seco)
- **½ taza** de cranberry deshidratado
- Sal y pimienta
- Opcional: nueces picadas para decorar

Preparación de la Pechuga

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Retira el envase y coloca la pechuga de pollo congelada sobre una bandeja o fuente apta para horno.
3. Hornea 90 minutos (puedes tapparla los primeros 60 min con papel aluminio para mayor jugosidad).
4. Para dorar mejor: los últimos 10–15 min retira el aluminio y baña con sus propios jugos.


Tip de Cami:

Sella la pechuga antes de llevarla al horno. Ese dorado inicial marca toda la diferencia en sabor y jugosidad.

Preparación de la guarnición Papas Asadas con Romero y Cranberries

1. En una bandeja, mezcla las papas con aceite, romero, sal y pimienta.
2. Hornea 40–45 min a 200°C, idealmente mientras el pollo termina su cocción.
3. Cuando estén doradas, mezcla con los cranberries y (si quieres) nueces picadas.





**Pechuga sabor
Agridulce Super
Pollo® navideña con
toque de naranja**
90 min. | 4 porciones

- Pechuga Agridulce Asada Super Pollo®
- **2** tazas de arroz blanco o basmati
- **1 cda** de mantequilla o aceite
- **1/3** taza de almendras laminadas o nueces picadas
- **1/3** taza de pasas rubias o cranberries deshidratados
- Ralladura de 1 naranja
- Opcional: perejil picado para finalizar
- Sal al gusto

Preparación de la Pechuga

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Coloca la pechuga congelada directamente en una fuente para horno.
3. Hornea 90 minutos en total.
4. Los últimos 15 min pincela con una mezcla de:
 - 2 cdas jugo de naranja
 - 1 cda miel
 - ½ cda mostaza
 - Ralladura fina de naranja

Esto potenciará el brillo y sabor agridulce.

También puedes añadir unas rodajas finas de naranja en la bandeja para aroma y presentación.



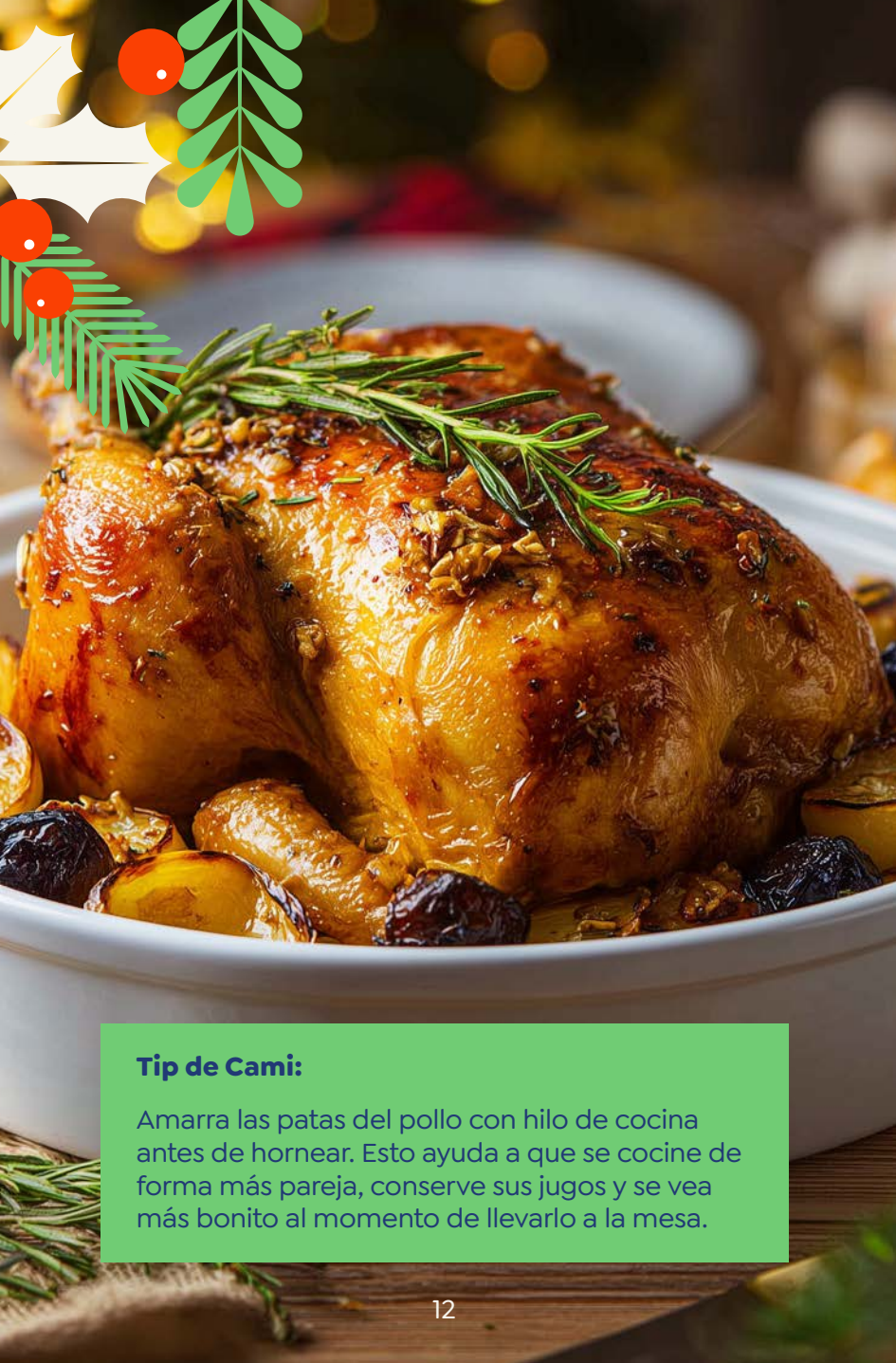
Acompañamiento: Arroz Navideño con Frutos Secos y Naranja

1. Cocina el arroz de manera tradicional.
2. En un sartén, tuesta levemente las almendras/nueces con la mantequilla.
3. Agrega las pasas/cranberries y mezcla.
4. Incorpora el arroz caliente, ajusta sal y finaliza con ralladura de naranja y perejil.

Tip de Cami:

Antes de servir, deja reposar la pechuga 10 minutos fuera del horno y luego córtala en láminas. Esto permite que los jugos se redistribuyan y la carne quede más tierna y sabrosa en cada bocado.





Tip de Cami:

Amarra las patas del pollo con hilo de cocina antes de hornear. Esto ayuda a que se cocine de forma más pareja, conserve sus jugos y se vea más bonito al momento de llevarlo a la mesa.



Pollo Entero navideño con manzana y ciruelas

5 horas | 6 porciones

- **1** Pollo Entero Super Pollo®
- **500 ml** de coñac
- **250 g** de ciruelas deshidratadas sin carozo
- **3** manzanas verdes
- **3** dientes de ajo
- **80 g** de nueces picadas
- **½ cdta** de sal
- **¼ cdta** de pimienta
- **¼ cdta** de romero
- **3 cdas** de aceite de oliva extra virgen

1. Secar el pollo con papel absorbente y colocar en una bandeja para horno. Cubrir la piel con aceite de oliva.


2. Llenar una jeringa de cocina con coñac, e inyectar el pollo por diferentes ángulos. Verter el líquido sobrante sobre el pollo entero.

3. Cortar las manzanas verdes en gajos e insertarlas en el pollo junto a las ciruelas deshidratadas. Colocar el resto de las manzanas y las ciruelas sobre el pollo. Salpimentar al gusto.

4. Agregar las nueces picadas, los dientes de ajo y las ramitas de romero. Alusar y marinar en el refrigerador por al menos 4 horas.

5. Hornear durante 60 minutos a 220°C. Servir y disfrutar.





Tuto largo navideño con costra de hierbas y almendras 60 min. | 4 porciones

- **8** unidades de Tuto Largo Super Pollo®
- **10 g** de ciboulette
- **20 g** de orégano fresco
- **20 g** de perejil
- **80 g** de almendras saladas
- **1** huevo
- **4 cdtas** de mantequilla
- **4 cdtas** de aceite de oliva extra virgen
- **½ cdtas** de sal
- **¼ cdtas** de pimienta

1. Precalentar el horno a 200°C.

2. Picar las hierbas y juntar en un bowl mediano, con capacidad para al menos un tuto entero. Picar las almendras y agregarlas al bowl. Salpimentar y mezclar todo.

3. En otro bowl más pequeño, batir el huevo.

4. Retirar la piel de los tutos. Uno a la vez, pasarlos por el huevo (por la parte de más carne) y después por el bowl con las hierbas (con la carne hacia arriba). Traspasar a una tabla, y repetir con los tutos restantes.

5. Colocar todos los tutos en una fuente para horno y añadir una cucharadita de mantequilla. Hornear por 45 minutos en la parte media del horno.

6. Envolver los camotes en papel aluminio. Colocar en el horno junto a la fuente, sobre la rejilla.

7. Servir cada tuto con un camote. A cada camote, hacer unos cortes y echar un chorrito de aceite de oliva, sal gruesa y pimienta.



Tip de Cami:

Agrega un chorrito de vino o cerveza a gusto al huevo antes de pasar los tutos, para darle más sabor.







Filete de cerdo envuelto en tocino con papas al horno

25 min. | 6 porciones

- **800 g** de Filete Super Cerdo®
- **200 g** de tocino
- **1** cebolla
- **2 cdas** de aceite de oliva
- **1/2 cda** de sal
- **1/4 cda** de pimienta
- **4** papas
- **1 ½** taza de cuscús

1. Estirar las láminas de tocino y colocar un filete de cerdo en el centro con sal y pimienta y envolverlo. Repetir con toda la carne.

2. En una fuente para horno, poner las tajadas de cebolla, las papas cortadas en gajos y, sobre estas, poner los filetes envueltos en tocino.

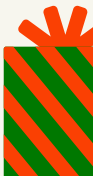
3. Hornear por 25 minutos a calor medio.


4. Retirar, dejar reposar y trozar en tajadas.



Tip de Cami:

Envuelve el cerdo sin apretar demasiado el tocino. Así se dora parejito y deja que la carne respire y quede jugosa.





Pulpa con salsa de nuez con papas rústicas

50 min. | 4 porciones

- **900 g** Pulpa Pierna
- Super Cerdo®
- **1/2** cebolla
- **8 cdas** aceite oliva
- **2** tazas de caldo de
verdura
- **1/2** taza de vino blanco
- **100 g** de perejil
- **5 g** romero fresco
- **1/8** de apio
- **2 g** clavo de olor
- **1/4 cdta** de nuez
moscada
- **1/2 cdta** de sal
- **1 cda** de mantequilla
- **2 cdas** de harina de
avena
- **100 g** nueces enteras
- **1/4 cdta** de pimienta
- **1,5 kg** de papas
- **1/2 cdta** de merkén

Tip de Cami:

Tuesta ligeramente las nueces antes de la salsa. Ese paso simple potencia el sabor y hace la salsa mucho más profunda.

1. Limpiar la pulpa, sacándole el exceso de grasa y cortarla en trozos.

2. Cortar la cebolla en cuadritos y sofreír con la mitad del aceite de oliva hasta que esté transparente.

3. Agregar la pulpa trozada y sellar por todos lados.

4. Agregar los condimentos (clavo de olor, nuez moscada y sal), 1/4 del caldo de verduras preparado según las instrucciones del envase, el vino blanco y el atadito de verduras (perejil entero sin picar, romero y apio). Guardar un poco de perejil para la salsa.

5. Cocinar a fuego lento y en olla tapada por 30 min.

6. Para la salsa: Derretir la mantequilla y agregar la harina de avena. Revolver por aprox 1 min.


7. Ir agregando el resto del caldo de a poco. Revolver constantemente con la harina para no formar grumos.

8. Una vez agregado todo el caldo, agregar las nueces previamente molidas, el resto de perejil picado y salpimentar.

9. Para las papas: Lavar bien las papas sin pelar y cortar en trozos irregulares. Colocarlas en una bandeja para horno y rociarlas con el resto de aceite de oliva, merkén y sal.

10. Hornear por 40 min a 180°C.





**Lomo centro
relleno acompañado
de verduras
salteadas y puré
de manzana**
60 min. | 6 porciones

- **800 g** de Lomo Centro Extra Magro Super Cerdo®
- **6** manzanas Fuji
- **60 g** de damascos deshidratados
- **1** cebolla
- **60 g** de nueces enteras
- **60 g** de almendras
- **3/4** taza de vino blanco
- **4 cdas** de aceite de oliva
- **1 cda** de mostaza
- **1 cda** de miel
- **1/2 cdta** de sal
- **1/4 cdta** de pimienta
- **1** zapallo italiano
- **1/2** pimentón rojo
- **1/2** un pimentón amarillo
- **200 g** de champiñones
- **50 g** de azúcar granulada
- **100 g** de mantequilla

Tip de Cami:

Deja reposar la carne 10 minutos antes de cortar. Así los jugos se redistribuyen y cada rebanada queda perfecta.

1. Retirar con cuidado la malla del lomo centro. Con un cuchillo afilado, cortarlo por el centro a modo de libro. Salpimentar el lomo por todos lados y poner en el medio 1/6 de las manzanas peladas y fileteadas, los damascos secos, las nueces y las almendras.

2. Cerrar el lomo de manera que el relleno quede el centro y poner nuevamente la malla.

3. En un bowl, mezclar la mostaza con la miel y pincelar el lomo por todos lados.

4. En una fuente para horno, poner la cebolla cortada en finas tajadas, junto al aceite y sobre esto, el lomo. Llevar al horno medio tapado con papel de aluminio por 15 minutos.

5. Luego de retirar el aluminio, agregar el 2/3 del vino y hornear por 15 minutos más.

6. Retirar del horno y dejar reposar por 5 minutos.

7. En un sartén con aceite de oliva, saltear el zapallo italiano, pimentón y champiñones.

8. Pelar el resto de las manzanas, quitarles los corazones y cortarlas en trozos.

9. En una olla, poner la mantequilla y cuando esté disuelta, añadir las manzanas y remover para que vayan cogiendo el sabor de la mantequilla.

10. Añadir el resto del vino blanco y el azúcar. Remover bien y dejar cocer a fuego lento.

11. Cuando veas que las manzanas están muy blandas y se ha reducido el líquido lo apartas del fuego. Batir las manzanas con un batidor eléctrico.

12. Retirar la malla del lomo, trozar y servir acompañado de los vegetales salteados y el puré de manzanas.





Tip de Cami:

Cocina la posta a fuego bajo y con tiempo. Cuando la carne se puede cortar con cuchara, sabes que está lista.



Posta negra al vino con cuscús

90 min. | 6 porciones

- **800 g** Posta Negra Super Cerdo®
- **1** cebolla
- **1** zanahoria
- **750 ml** de vino tinto
- **1** diente de ajo
- **2** cdas de harina sin polvos
- **3 cdas** de aceite
- **2 cdts** de azúcar granulada
- **1 cda** de romero fresco
- **½ cda** de sal
- **¼ cda** de pimienta
- **1 ½** taza de cuscús

1. Salpimentar la posta negra y enharinar por todos lados.

2. En una olla, calentar el aceite, dorar la carne, y reservar.

3. Agregar a la olla la cebolla picada en trozos irregulares, la zanahoria cortada en rodajas, el ajo picado fino y el romero. Saltear las verduras por 5 minutos.

4. Agregar la carne nuevamente, el vino y el azúcar.

5. Cocinar a fuego suave, sobre un difusor o tostador de pan por una hora. Retirar la posta y trozarla.

6. Moler el caldo restante con los vegetales para formar la salsa. Calentar si fuera necesario.

7. Preparar el cuscús según las instrucciones del envase.

8. Servir la carne de inmediato acompañada del cuscús con su salsa.





Tip de Cami:

Amarra bien el costillar con hilo de cocina. Mantiene el relleno en su lugar y asegura una cocción pareja.



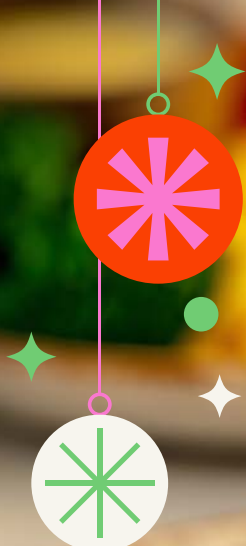
Costillar Deshuesado relleno de jamón serrano y pistachos 90 min. | 6 porciones

- **800 g** de Costillar Deshuesado Super Cerdo®
- **40 g** de jamón serrano
- **1** taza de pistacho
- **2 cdas** de tomillo fresco
- **1 cdta** de ajo en polvo
- **2 cdas** de aceite de oliva
- **1/2 cdta** de sal
- **1/4 cdta** de pimienta
- **1** pliego de papel mantequilla
- **1/2** taza de tomates cherry
- **40 g** de dátiles
- **4** tazas de espinaca
- **1/2** taza de habas congeladas



- 1.** Con un cuchillo, abrir el costillar en forma de escalopas.
- 2.** Extendida la carne, llevar a una plancha de horno con papel mantequilla, cubrir con las láminas de jamón serrano, espolvorear los pistachos y condimentar con pimienta, tomillo y sal.
- 3.** Enrollar el costillar y llevar al horno a 160°C por 1 hora y media.
- 4.** Para el acompañamiento: cortar los tomates cherry y saltear en aceite de oliva, agregar dátiles, hojas de espinacas, habas y condimentar con tomillo, sal y pimienta.
- 5.** Para el montaje: Una vez cocido, sacar del horno el costillar, quitar el papel mantequilla, cortar las porciones y servir con los tomates, las hojas de espinacas y las habas.





**Samosa de pastelera
de choclos
tiernos con
longanicilla de campo
La Crianza®**
60 min. | 6 porciones

- **280 g** de Longanicilla de Campo La Crianza®
- **2 kg** de Choclos Tiernos La Crianza®
- **2 cdas** de mantequilla
- **1** cebolla
- **2** zanahorias
- **1 cdta** de ají de color
- **1** taza de leche semidescremada
- **2** unidades de masa filo
- **1 cdta** de sal
- **1/2 cdta** de pimienta
- **4 cdas** de aceite de oliva

Tip de Cami:

Deja enfriar bien el relleno antes de armar las samosas. Así quedan firmes y no se abren al freír u hornear.

1. Para la pastelera, licuar los Choclos Tiernos La Crianza® junto con la leche, hasta conseguir una pasta. Reservar.

2. Sofreír en aceite de oliva la cebolla picada fina junto con la zanahoria rallada, hasta que la cebolla esté cristalina. Agregar ají de color.

3. Luego, agregar la pasta de choclo antes licuada. Cocinar a fuego lento, hasta conseguir una consistencia pastosa y salpimentar.

4. Para completar el relleno, preparar las Longanicillas de Campo La Crianza®. Poner aceite en un sartén y sellarlas hasta que estén doradas y cocidas. Cortarlas en rodajas y juntar con la pastelera tibia. Reservar.

5. Para armar las samosas, extender una lámina de masa filo y pincelar con mantequilla derretida.

Luego, extender otra lámina de masa encima de esta y pegar.

6. Cortar tiras de masa de 5 a 6 centímetros de ancho y 30 centímetros de largo.

7. Colocar la mezcla de pastelera y longanicilla en un extremo de la tira de masa y envolver juntando la punta inferior derecha con el lado contrario, formando un triángulo. Seguir envolviendo así, hasta terminar la franja de masa.

8. Hornear a temperatura media hasta que dore la masa y servir.





Tip de Cami:

Deja la suprema en una rejilla después de sellarla para mantener su costra mega crunchy y evitar que se humedezca.



Suprema de pollo con puré de arvejas con menta

25 min. | 4 porciones

- **480 g** de Suprema de Pollo La Crianza®
- **400 g** de Arvejas tiernas La Crianza®
- **2 cdas** de mantequilla
- **20 g** de menta
- **60 ml** de leche semidescremada
- **2 cdtas** de sal
- **2 cdtas** de pimienta
- **200 ml** de aceite

1. Calentar el aceite en una olla profunda a fuego medio-alto. Con mucho cuidado, añadir las supremas de pollo con queso La Crianza® y freír hasta que estén doradas y crujientes, aproximadamente 5-7 minutos. Retirar y ponerlas sobre papel absorbente.

2. Hervir agua en una olla y cocinar las arvejas durante unos 2-3 minutos hasta que estén tiernas.

3. En un procesador de alimentos o con una batidora, mezclar las arvejas cocidas, la mantequilla, la leche, las hojas de menta, sal y pimienta. Procesar hasta obtener un puré suave.

4. Disfrutar de la suprema de pollo con queso, junto al puré de arvejas con menta.





Tip de Cami:

Pásalas por pan rallado dos veces y déjalas reposar unos minutos antes de freír. Así quedan bien selladas, doradas por fuera y cremosas por dentro.



Croquetas españolas con jamón y queso


30 min. | 4 porciones

- **120 g** de Jamón de Cerdo Pierna Corte Pluma La Crianza®
- **50 g** de mantequilla
- **200 g** de harina sin polvos
- **500 ml** de leche entera
- **100 g** de queso granulado
- **2** huevos
- **150 g** de pan rallado
- **1 cdta** de sal
- **1/2 cdta** de nuez moscada
- **1/2 cdta** de pimienta
- **400 ml** de aceite

- 1.** En una olla, agregar mantequilla hasta derretir completamente. Agregar 150 g de harina y formar una masa (roux).
- 2.** Agregar la leche y revolver hasta que espese y no tenga sabor a harina cruda (dejar cocinar 5 minutos más cuando espese). Condimentar con nuez moscada, sal y pimienta.
- 3.** Agregar el jamón cortado en láminas pequeñas junto al queso granulado.
- 4.** Dejar enfriar y alusar en contacto con la bechamel. Refrigerar por 24 horas.

- 5.** Al día siguiente, formar bolitas de 50 gr y apanar con harina, huevo y pan rallado.
- 6.** Llevar a freír en aceite hondo (160-165°C) hasta dorar.





**Puré rústico estilo
ranch con Nacho
Nuggets La Crianza®**
1 hora 40 min.
4 porciones

- **400 g** de Nacho Nuggets La Crianza®
- **4** papas
- **4** unidades de tocino
- **1** cebollín
- **2 cdas** de mantequilla
- **½** taza de leche semidescremada
- **1 cdta** de nuez moscada
- **½ cdta** de sal
- **¼ cdta** de pimienta
- **2 cdas** de aceite de oliva

Tip de Cami:

Pisa el puré a mano y deja algunos trocitos. Esa textura rústica lo hace más casero y rico.

1. Precalentar el horno a 190°C.

2. Lavar y pelar las papas. En una olla con abundante agua, cocer las papas durante 25 minutos desde que el agua comienza a hervir. Rectificar si la papa está lista, pinchando con un cuchillo en el centro. Si el cuchillo entra sin mayor esfuerzo quiere decir que están listas.

3. En un sartén con aceite de oliva, freír las láminas de tocino hasta que estén doradas. Dejar enfriar y cortar en cubitos.

4. Picar el cebollín finamente (sólo la parte verde, puedes guardar la parte blanca para otra preparación).

5. En una lata o fuente para horno, sobre papel aluminio, agregar los Nacho Nuggets La Crianza® y hornear con el horno precalentado a 190°C durante 10 minutos por lado.

6. Para el puré estilo ranch, calentar la leche y mezclar con las papas. Moler todo hasta lograr la consistencia. Agregar la mantequilla y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada al gusto. Terminar con tocino y cebollín.

7. Servir el puré caliente y acompañar con los Nacho Nuggets La Crianza®.





Tip de Cami:

Confit los pimientos con calma y a fuego bajo. Quedan dulces, suaves y llenos de sabor.



Canelones de Pechuga Pavo y Pollo Asada Sopraval® rellenos de pimientos confitados

20 min. - 1 hora | 4-6 porciones

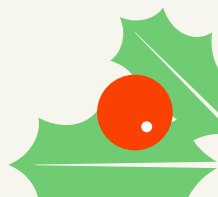
- **200 g** de Pechuga Pavo y Pollo Asada Sopraval®
- **1** pimentón rojo
- **4 cdas** de mayonesa
- **2 cdas** de azúcar granulada
- **4 cdas** de aceite de oliva
- **½ cdta** de sal
- **¼ cdta** de pimienta
- **12** aceitunas verdes

- 1.** Cortar el pimentón en cubitos. Reservar.
- 2.** En un sartén con aceite de oliva, sofreír los pimentones, una vez casi listos agregar el azúcar y revolver suavemente. Una vez caramelizados, sacar del fuego. Reservar. Salar al final.
- 3.** En un bowl, agregar la mayonesa y pimentones caramelizados. Rectificar sabor y reservar.

4. Extender la Pechuga Pavo y Pollo Asada Sopraval® y agregar una capa del relleno. Enrollar en forma de rollitos.

5. Terminar con un chorrito de mayonesa y decorar con aceitunas verdes.

6. Servir de inmediato.





Tip de Cami:

Envuelve la masa en una bolsa y déjala reposar 30 minutos a temperatura ambiente. Así se relaja y es mucho más fácil de trabajar.



Ravioles con Pechuga 100% Pollo Ahumada Sopraval®, queso crema y queso azul

20 min. - 1 hora | 1-4 porciones

- **250 g** de Pechuga 100% Pollo Ahumada Sopraval®
- **400 g** de harina sin polvos
- **4** huevos
- **200 g** de queso crema
- **100 g** de queso ricotta
- **100 g** de queso azul
- **400 g** de crema de leche

1. Hacer una masa con la harina y el huevo. Amasar por 10 minutos. Con la ayuda de un uslero, estirlarla muy fina (aprox. de 0,5 mm) y cortar por la mitad para poder tapar luego de poner los rellenos.

2. Aparte, cortar la Pechuga 100% Pollo Ahumada Sopraval® en cuadritos chiquititos y juntarlo con el queso crema y la ricotta.

3. Sobre la masa estirada, poner montoncitos del relleno separados unos de otros por 5 cm aprox., y con el dedo mojado rodear los montoncitos para que se pegue la otra masa.

4. Cubrir todo con el otro trozo de masa y aplastar bien para cerrar los bordes.

5. Cortar los ravioles y cocinar en abundante agua hirviendo por 5 min.

6. Aparte, juntar la crema con el queso azul y calentarlo.

7. Servir los ravioles con la crema y disfrutar.





Tip de Cami:

También puedes asar el zapallo primero y agrégalo al final a la parrilla. Mantiene su dulzor y no se desarma.



Cebollines envueltos en Pechuga Pavo y Pollo Cocida Sopraval® a la parrilla con zapallo asado

20 min. - 1 hora | 4-6 porciones

- **120 g** de Pechuga Pavo y Pollo Cocida Sopraval®
- **6** cebollines
- **2 cdas** de mantequilla
- **2** tazas de zapallo
- **¼ cdas** de sal
- **1** Pizca de pimienta
- **2 cdas** de aceite de oliva
- **6** mondadientes

1. Cortar los extremos del cebollín para emparejar y partir a la mitad, de modo que quede separada la parte verde de la blanca.

2. En un sartén agregar la mantequilla y derretir. Agregar los cebollines, sal, pimienta y cocinar durante 7-8 minutos. Deben quedar levemente dorados. Dejar enfriar.

3. En un bowl, agregar el zapallo y condimentar con aceite de oliva, sal y pimienta. Cocinar en la parrilla durante 30 minutos. Ir girando constantemente para evitar que se quemen.

4. Sobre una lámina de Pechuga Pavo y Pollo Cocida Sopraval®, agregar un cebollín y enrollar. Cerrar con la ayuda de un mondadientes de forma horizontal. Pincelar con aceite de oliva y dorar en la parrilla de forma pareja, en los últimos minutos de cocción del zapallo.

5. Servir caliente y disfrutar acompañado de zapallo asado.





Tip de Cami:

Usa choclo bien escurrido para que el relleno quede cremoso, no aguado.



Canelones de Pechuga Pavo y Pollo Asada Sopraval® con choclo a la crema

20 min. - 1 hora | 4-6 porciones

- **200 g** de Pechuga Pavo y Pollo Asada Sopraval®
- **2 tazas** de choclo congelado
- **4 cdas** de sofrito congelado
- **1 cda** de maicena
- **1 cda** de azúcar granulada
- **2 cdas** de aceite de oliva
- **½ cda** de sal
- **¼ cda** de pimienta
- **½ taza** de crema de leche

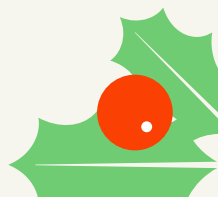
1. En un sartén con aceite de oliva, sofreír el sofrito, agregar el azúcar y revolver suavemente, agregar el choclo y la crema.

2. Diluir en un poquito de agua fría la maicena e incorporar, cocinar por 5 minutos hasta que tome textura. Salpimentar y reservar.

3. Extender la Pechuga de Pavo y Pollo Asada Sopraval® y agregar una capa del relleno. Enrollar en forma de canelones.

4. Precalentar el horno a 200°C y llevar los canelones a una cocción de 10 minutos, hasta que estén dorados.

5. Servir.





Tip de Cami:

Arma los botecitos justo antes de servir. Así quedan frescos, crujientes y muy tentadores.



Botecitos napolitanos con pechuga asada Sopraval® 20 a 40 min. | 2-4 porciones

- **200 g** de Pechuga Pavo y Pollo Asada Sopraval®
- **8** unidades de pan barra
- **200 g** de queso gauda
- **2** tomates
- **8 cdas** de cilantro
- **80 g** de crema de leche
- **2 cdtas** de orégano seco



- 1.** Precalentar el horno a 180°C durante 10 minutos.
- 2.** Con la ayuda de un cuchillo, realizar un corte superficial en forma de rectángulo en la parte superior del pan y retirar el interior. Repetir con todos los panes.
- 3.** Cortar la Pechuga Pavo y Pollo Asada Sopraval®, el queso y el tomate en cuadritos y reservar.
- 4.** Cortar el cilantro en tiritas finas.
- 5.** Mezclar la pechuga de pavo, el queso, el tomate, el cilantro y la crema en un bowl y rellenar los panes uno por uno.

6. Una vez rellenos, cubrir con media lámina de queso, orégano y llevar a hornear durante 10 minutos o hasta que se derrita y gratine el queso.

7. Una vez listos, servir.





Tip de Cami:

Juega con colores, alturas y texturas. Una tabla bonita entra primero por los ojos y se disfruta mucho más.

Tabla Navideña de Sabores Mixtos



• 200 g de Pechuga Agridulce Super

Pollo[®], doradas con limón y hierbas.

• 200 g de Lomo Centro Super

Cerdo[®] en finas láminas, salteado con toque de miel y mostaza.

• 6 empanaditas queso/champiñón

La Crianza[®], cocinadas a la plancha y cortadas por la mitad.

• 150 g de Pechuga Pavo y Pollo Asada Sopraval

[®], en rollitos con queso crema y espinaca.

• Mix de acompañamientos: panecillos, bastones de verduras, frutos secos, aceitunas y dips (hummus, pebre, salsa de yogur o barbacoa).

1. Cocinar los productos según las indicaciones: dorar el pollo y el cerdo en sartén, con un toque de aceite y condimentos.

2. Preparar las mini empanaditas y cortar en mitades para un formato “bocado”.

3. Hacer rollitos con el jamón de pavo, queso crema y hojas verdes.

4. En una gran tabla o fuente, distribuir los distintos productos por secciones.

5. Acompañar con los dips y guarniciones para crear un picoteo variado, colorido y lleno de sabor.

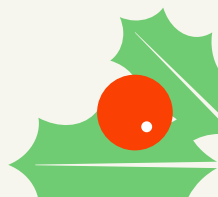




Esta Navidad, recuerda que no se trata de hacer todo perfecto, sino de disfrutar.

Permítete vivir el momento, compartir, reír y saborear sin estrés ni culpa.

Que tu mesa y tu corazón estén llenos de tranquilidad y equilibrio. ¡Feliz Navidad!



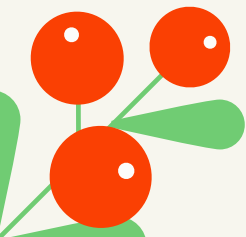
CON **AGROSUPER**
**comer
mejor**[®]
ESTÁ EN TUS MANOS

Celebrar también puede ser equilibrado; **lo importante es disfrutar de la comida y poder darnos gustitos.**



¡ESTEMOS CONECTADOS!

Síguenos en nuestra cuenta de Instagram @agrosupercomermejor y encuentra más tips, recomendaciones y datos para llevar una alimentación equilibrada.





AGROSUPER[®]

The logo for AGROSUPER features the brand name in a bold, blue, italicized sans-serif font. Below the text is a stylized orange swoosh that starts under the 'A', curves under the 'S', and ends under the 'P', with a small white highlight on its upper surface.