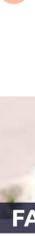


## INSTRUCCIONES PARA CALENTAR Y CONSERVAR



### PROTEÍNAS - PURES - LENTEJAS



#### Baño de maría (RECOMENDADO)

- 1 Hierva agua en una olla (suficiente para que puedas meter la bolsa y quede completamente sumergida)
- 2 Una vez hierva el agua, baja la temperatura e introduce la bolsa por 8-12 minutos si estaba previamente descongelada o 12-15 minutos si la acabas de sacar del congelador.
- 3 Saca la bolsa del agua, córtala por un extremo para abrirla y sirve



#### En sartén/olla

- 1 Corta la bolsa por uno de sus extremos
- 2 Vierte el contenido descongelado de la bolsa en una sartén u olla a fuego medio hasta calentar



#### En el microondas

- 1 Corta la bolsa por uno de sus extremos
- 2 Vierte el contenido de la bolsa en un recipiente apto para microondas y calienta

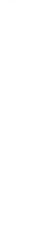


#### Conservación

- **Congelado:** Hasta 6 meses
- **En el refri:** Hasta 1 semana



### FALAFEL



#### Horno o Air Fryer (RECOMENDADO)

- 1 Hierva agua en una olla (suficiente para que puedas meter la agua y quede completamente sumergida)
- 2 Saca el contenido del empaque
- 3 Méteelo al airfryer/horno por aproximadamente 15-20 min o hasta dorar/tostar a tu gusto



#### En sartén

- 1 Saca el contenido del empaque al vacío
- 2 Ponlo en una sartén tapada a fuego medio por unos 10-15 min volteando cada cierto tiempo y hasta dorar/tostar a tu gusto



#### Conservación

- **Congelado:** Hasta 6 meses
- **En el refri:** Hasta 1 semana



### SHAWARMAS Y SÁNDWICHES

**Pan brioché y pan pita**  
Sácalos del congelador 20 min antes de comer y calienta en el microondas por 20-30 segundos. ¡Quedarán súper suave como recién horneado!

**Ensalada coleslaw, aderezo coleslaw, salsa tahini y cebollitas encurtidas**  
Sácalas del congelador al menos 20 min antes de comer para descongelarlas



#### Conservación

- **Congelado:** Hasta 3 meses
- **En el refri:** Hasta 1 semana



### AREPAS



#### Horno o Air Fryer (RECOMENDADO)

- 1 Precalienta el horno a temperatura media (190-200°C / 370-390°F)
- 2 Saca del empaque tus arepas congeladas, humidécelas bajo el agua de tu tarja o filtro
- 3 Métealas al airfryer/horno por aproximadamente 15-20 min. Sabrás que están listas porque se inflan tantito y al tocarlas suenan como un tambor.



#### En sartén

- 1 Saca del empaque tus arepas congeladas, humidécelas bajo el agua de tu tarja o filtro
- 2 Ponlas en una sartén tapada a fuego medio por unos 10 min volteándolas cada cierto tiempo
- 3 Destapa la sartén, sube tantito el fuego y mantenlas por 5 min más, volteándolas a mitad del tiempo para que se doren de ambos lados.

**Info:** Descongelar las arepas previamente hace que pierdan un poco su textura, por lo que no lo recomendamos. Adicionalmente, al descongelar las arepas de colores es muy probable que suelten su color y manchen las arepas alrededor (especialmente las de betabel)



#### Conservación

- **Congeladas:** hasta 6 meses
- No recomendamos descongelar las arepas en ningún momento previo a la preparación*



### LASAGNAS



#### En el horno

- 1 Enciende el horno a temperatura media/alta (varía mucho la temperatura de cada horno, pero lo puedes poner entre 230-250°C / 400-450°F)
- 2 Saca la lasagna de su empaque al vacío y méteala al horno
- 3 Estará lista cuando se haya dorado por completo el queso que la cubre y/o cuando insertes un cuchillo en el centro de la lasagna y sientas la pasta suave/cocida. Puede tardar entre una hora u hora y media, dependiendo del tamaño de tu lasagna

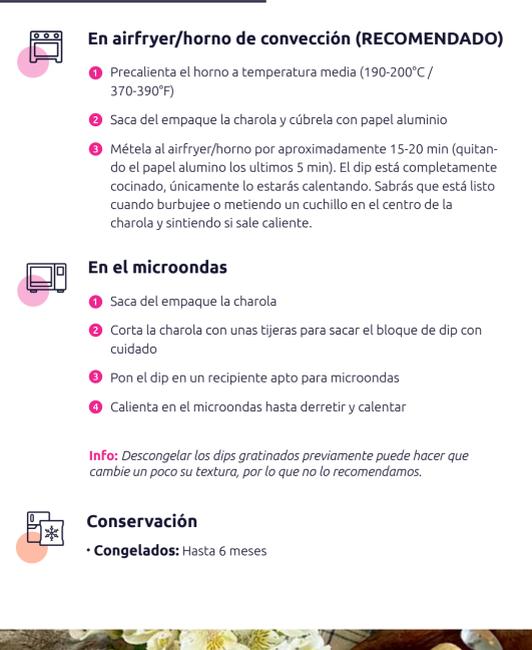
**Tip:** Puedes meter la lasagna al horno completamente congelada sin ningún problema. La diferencia estará en el tiempo que se tardará en hornear, que será un poco mayor.

*Entregamos las lasagnas crudas para que puedas comerla recién hecha.*



#### Conservación

- **Congeladas:** Antes o después de horneada hasta 6 meses
- **En el refri:** Antes o después de horneada hasta 1 semana



### PASTELES - POLVOROSAS



#### En el horno (RECOMENDADO)

- 1 Enciende el horno a temperatura media/alta (varía mucho la temperatura de cada horno, pero lo puedes poner entre 230-250°C / 400-450°F)
- 2 Saca el pastel de su empaque al vacío
- 3 Hornea por 20-30 minutos dependiendo del tamaño del pastel

**Tip:** Puedes meter el pastel al horno completamente congelado sin ningún problema. La diferencia estará en el tiempo que se tardará en hornear, que será un poco mayor.



#### En el microondas

- 1 Saca el pastel de su empaque al vacío
- 2 Transfiere la porción que vayas a consumir a un plato
- 3 Méteelo al micro hasta calentar

**Info:** El pastel está cocido previamente, por lo que solo lo estarás calentando.



#### Conservación

- **Congelados:** Antes o después de horneada hasta 6 meses
- **En el refri:** Antes o después de horneada hasta 1 semana



### SOPAS Y SALSAS DE PASTA



#### En olla (RECOMENDADO)

- 1 Vierte el contenido del envase en una olla a temperatura media (puedes hacerlo con la sopa/salsa completamente congelada)
- Tapa la olla para facilitar que se descongele y evitar que se evapore
- 2 y reducez la sopa/salsa demasiado
- 3 Puedes mover un poco la sopa/salsa en la medida que se va descongelando y calentando para homogeneizar su textura
- 4 Una vez caliente, sirve en los platos de tu preferencia



#### En el microondas

- 1 Introduce el recipiente destapado en el microondas por 10 minutos si el contenido estaba congelado, o por 3 minutos si lo habías descongelado previamente
- 2 Remueve cada cierto tiempo para homogeneizar la temperatura
- 3 Sirve en los platos de tu preferencia



#### Conservación

- **Congeladas:** Hasta 6 meses
- **En el refri:** Hasta 1 semana



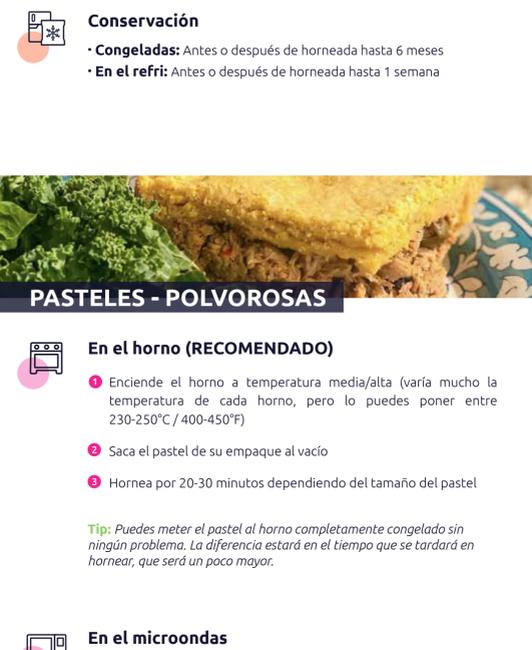
### SOPA DE CEBOLLA

- 1 Calienta la sopa según las instrucciones de la sección anterior
- 2 Una vez caliente, vierte la sopa en cazuelitas individuales o algún recipiente apto para horno
- 3 Sobre la sopa, pon los trocitos de pan de masa madre, asegurándote de que se hundan un poco y absorban líquido
- 4 Sobre la sopa y los trozos de pan, pon el queso gruyere rallado de forma que cubra toda la superficie
- 5 Introdúcelo al horno (preferiblemente en modo broil/asar) a temperatura alta por 10-15 minutos, o hasta que todo el queso se derrita y se dore



#### Conservación

- **Congelada:** Hasta 3 meses
- **En el refri:** Hasta 1 semana



### RISOTTOS



#### En olla (RECOMENDADO)

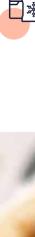
- 1 Descongélalo previamente (pásalo al refri el día antes)
- 2 Abre la bolsa cortándola por uno de sus extremos
- 3 Vierte el contenido en una olla con tantita mantequilla
- 4 Caliéntalo a fuego medio hasta que esté bien derretido y llegue a la temperatura deseada



#### En el microondas

- 1 Descongélalo previamente (pásalo al refri el día antes)
- 2 Abre la bolsa cortándola por uno de sus extremos
- 3 Vierte el contenido en un plato con tantita mantequilla (la mantequilla es clave para que el risotto recupere su textura y se sienta como recién hecho)
- 4 Calienta

**Tip:** Agregar mantequilla al calentar ayuda a que el risotto recupere su textura y se sienta como recién hecho.



#### Conservación

- **Congelados:** Hasta 6 meses
- **En el refri:** Hasta 1 semana



### ARROZ BASMATI Y ARROZ CHINO/YAKIMESHI



#### En sartén/olla

- 1 Descongélalo previamente
- 2 Vierte el contenido en una olla o sartén
- 3 Calienta con tantita mantequilla a temperatura media hasta obtener la temperatura deseada



#### En el microondas

- 1 Descongélalo previamente
- 2 Sirvelo en un plato o recipiente apto para microondas
- 3 Calienta hasta obtener la temperatura deseada



#### Conservación

- **Congelados:** Hasta 6 meses
- **En el refri:** Hasta 1 semana



### EJOTES / QUINOA



#### Baño de maría

- 1 Hierva agua en una olla (suficiente para que puedas meter la bolsa y quede completamente sumergida)
- 2 Una vez hierva el agua, baja la temperatura e introduce la bolsa por 8-12 minutos si estaba previamente descongelada o 12-15 minutos si la acabas de sacar del congelador.
- 3 Saca la bolsa del agua, córtala por un extremo para abrirla y sirve



#### En sartén (RECOMENDADO)

- 1 Descongela previamente
- 2 Precalienta una sartén a fuego alto con tantito aceite de oliva o de aguacate
- 3 Vierte el contenido de la bolsa en la sartén y muévelo constantemente hasta calentar a tu gusto



#### Conservación

- **Congelados:** Hasta 6 meses
- **En el refri:** Hasta 1 semana



### CEVICHES

- 1 Sácalo del refri unos minutos antes de consumir
- 2 Revuélvelo con una cuchara para mezclar bien los ingredientes



#### Conservación

Manténlos refrigerados, mas **no congelados**. Se recomienda consumir máximo 2 días después de la entrega, ya que se trata de pescado crudo.

- **En el refri:** Hasta 3 días



### TEQUEÑOS



#### Fritos (RECOMENDADO)

- 1 Vierte aceite en una olla o sartén profundo. Debes poner suficiente aceite para cubrir al menos la mitad de un tequeño acostado
- 2 Calienta el aceite a fuego medio. Debe estar bien caliente antes de meter tus tequeños.
- 3 Mete los tequeños congelados al aceite. Pasados unos 3-5 minutos vuéltealos y espera unos 3 minutos más para que se doren del otro lado
- 4 Sácalos del aceite y déjalos reposar otros 2-3 minutos en un plato con servitoalla



#### En airfryer/horno de convección

- 1 Precalienta el horno a temperatura media/alta (205°C / 400°F)
- Saca los tequeño del empaque al vacío, completamente congelados y ponlos en la charola
- 3 Rocíalos con algún spray de aceite (muy importante para que no se peguen y que doren un poco)
- 4 Méteelos al airfryer/horno por aproximadamente 14-16 min, monitoreando a la mitad del tiempo para voltearlos y ajustar tiempo en caso de ser necesario

**Tip:** Si se le empieza a salir el queso a tus tequeños durante el tiempo de cocción, quiere decir que la temperatura está muy alta (recuerda que cada horno y airfryer varía muchísimo, lo importante es que encuentres la temperatura ideal en tu caso).



#### Conservación

- **Congelados:** Hasta 6 meses
- No recomendamos descongelar los tequeños en ningún momento.*



### DIPS

- 1 Sácalos del refri unos minutos antes de consumir
- 2 Revuélvelo con una cuchara para homogeneizar su textura



#### Conservación

Manténlos refrigerados, mas **no congelados**.

- **En el refri:** Hasta 1 semana



### DIPS GRATINADOS



#### En airfryer/horno de convección (RECOMENDADO)

- 1 Precalienta el horno a temperatura media (190-200°C / 370-390°F)
- 2 Saca del empaque la charola y cúbreala con papel aluminio
- 3 Méteala al airfryer/horno por aproximadamente 15-20 min (quitando el papel aluminio los últimos 5 min). El dip está completamente cocinado, únicamente lo estarás calentando. Sabrás que está listo cuando burbujee o metiendo un cuchillo en el centro de la charola y sintiendo si sale caliente.



#### En el microondas

- 1 Saca del empaque la charola
- 2 Corta la charola con unas tijeras para sacar el bloque de dip con cuidado
- 3 Pon el dip en un recipiente apto para microondas
- 4 Calienta en el microondas hasta derretir y calentar

**Info:** Descongelar los dips gratinados previamente puede hacer que cambie un poco su textura, por lo que no lo recomendamos.



#### Conservación

- **Congelados:** Hasta 6 meses



### ROLLOS DE CANELA



#### Horno

- 1 Precalienta el horno a temperatura media-baja (180 grados)
- 2 Saca la charola del empaque al vacío
- 3 Hornea por 30-45 min, o hasta que crezcan y empiecen a agarrar color.

**Info:** Los puedes hornear completamente congelados sin problema, la única diferencia estará en el tiempo de horneado que será tantito más larga. El frosting también lo puedes tener congelado y lo sacas al mismo tiempo que los rollos del conge. En lo que los rollos se descongela



#### Conservación

- **Congelados:** Hasta 3 meses
- No recomendamos descongelarlo por más de 2 horas previas al horneado para evitar la fermentación de la masa.*



### PANQUÉS



- 1 Sácalo del conge con al menos 1 hora de anticipación
- 2 Sácalo de su bolsa y sirve
- 3 En el caso del panqué de zanahoria: el frosting

**Info:** Los puedes hornear completamente congelados sin problema, la única diferencia estará en el tiempo de horneado que será tantito más larga. El frosting también lo puedes tener congelado y lo sacas al mismo tiempo que los rollos se descongela



#### Conservación

- **Congelada:** Hasta 4 meses
- **En el refri:** Hasta 1 semana
- **En seco:** Aprox 3 días



### PANQUÉS