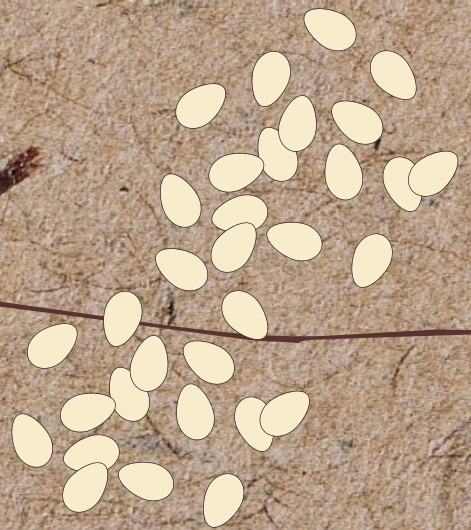


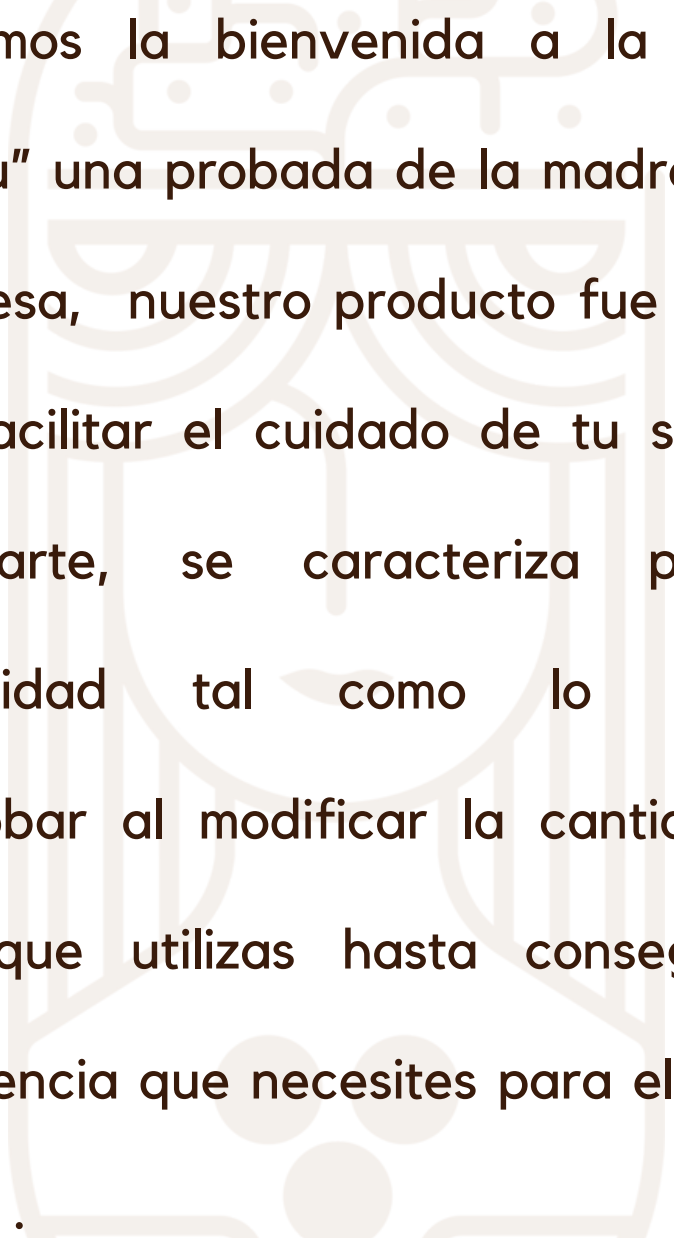


TONATU



Recetario





Te damos la bienvenida a la familia "Tonatu" una probada de la madre tierra a tu mesa, nuestro producto fue creado para facilitar el cuidado de tu salud al alimentarte, se caracteriza por su versatilidad tal como lo puedes comprobar al modificar la cantidad de agua que utilizas hasta conseguir la consistencia que necesites para el platillo elegido .



## Hamburguesas

### Ingredientes

- $\frac{1}{3}$  de taza de preparado vegetal imitación carne "Tonatu"
- $\frac{1}{2}$  de taza de agua  $\frac{1}{4}$  de una zanahoria cruda picada
- 1 o 2 ramitas de cilantro picado
- Sal pimentar al gusto
- Agrega la zanahoria y el cilantro, puedes condimentarlo con las especias de tu preferencia.
- Calienta tu sartén por aproximadamente 3 minutos a llama alta, una vez que esté bien caliente baja a flama media y coloca un poco de mantequilla o aceite para evitar que la mezcla se pegue.
- Con una cuchara coloca un poco de la muestra en el sartén y dale la forma de tu elección, deja que se cocine por aproximadamente 7-8 minutos y dale la vuelta (puedes fijarte en como sus bordes cambian de color), deja por otros 5-6 minutos y retírala.
- Prepara tu hamburguesa de la forma que más te guste.

### Preparación

- Mezcla el preparado "Tonatu" con el agua, asegurándote que se integren lo más posible.

*¡Qué lo disfrutes!*



## Caldo de Albóndigas



### Ingredientes

Para las albóndigas:

- $\frac{1}{3}$  de taza de preparado vegetal imitación carne "Tonatu"
- $\frac{1}{2}$  de taza de zanahoria o papa hervida
- 2 cucharadas de tomate picado 1 cucharada de cebolla finamente picada
- Sal y pimienta al gusto

Para el caldo:

- 2 zanahorias medianas
- 1 papa medianachipotle al gusto
- hierbabuena
- 1 tomate
- $\frac{1}{4}$  de una cebolla
- Sal al gusto

\*Las verduras del caldo se pueden sustituir por chayote, calabaza o las de su preferencia



## Preparación

Primero prepara el caldo:

- Rebana en rodajas o trozos pequeños, preferentemente del mismo tamaño
- Licua el tomate, la cebolla y el chipotle, puedes agregar un poco de agua para facilitar el licuado.
- Coloca las verduras en una olla junto con lo licuado, agrega agua hasta cubrir por completo las verduras y añade la hierbabuena.
- Ponlo a flama media para que hierva hasta que las verduras estén cocidas.

Mientras el caldo hierve preparamos las albóndigas:

- Haz puré la zanahoria o papa que herviste previamente, agrega el preparado "Tonatu", el tomate, la cebolla y salpimenta al gusto.
- Da forma a las albóndigas con tus manos o también puedes utilizar una cuchara.
- En un sartén vierte un poco de aceite y espera a que se caliente.
- Sella las albóndigas al pasarlas por el sartén asegurándote de darles vuelta y cubrir toda su circunferencia, así evitarás que se deshagan al ponerlas en el caldo.
- Finalmente cuando las verduras del caldo estén cocidas apaga la flama y agrega tus albóndigas, revuelve levemente y a disfrutar.

*¡Qué lo disfrutes!*



## Spaghetti con Albóndigas



## Ingredientes

Para las albóndigas:

- $\frac{1}{3}$  de taza de preparado vegetal imitación carne "Tonatu"
- $\frac{1}{2}$  de taza de zanahoria o papa hervida
- Sal pimentera al gusto

Para el spaghetti:

- 200 gr de el espagueti de su preferencia
- 600 ml de agua
- 1 lata pequeña de champiñones
- 2 tomates
- $\frac{1}{4}$  de cebolla
- Sal al gusto

\*Las verduras del caldo se pueden sustituir por chayote, calabaza o las de su preferencia



## Preparación

### Procedimiento:

- En una olla pon a hervir el agua, una vez que esté hirviendo coloca el espagueti y deja que se cueza.
- Mientras tanto prepara las albóndigas, haz puré la verdura que herviste previamente y mézclala con el preparado “Tonatu”, asegúrate que se integre bien y salpimenta al gusto.
- Da forma a las albóndigas con tus manos o también puedes utilizar una cuchara.
- En un sartén vierte un poco de aceite y espera a que se caliente.
- Sella las albóndigas al pasarlas por el sartén asegurándote de darles vuelta y cubrir toda su circunferencia, así evitarás que se deshagan.
- Licua los tomates junto a la cebolla y agrega sal al gusto.
- Puedes usar el mismo sartén donde sellaste las albóndigas para sofreir lo licuado.
- Mezcla la salsa y los champiñones con el espagueti, finalmente agrega las albóndigas y deleita el paladar.

*¡Qué lo disfrutes!*



Tortitas



## Ingredientes

- $\frac{1}{3}$  de taza de preparado vegetal imitación carne "Tonatu"
- $\frac{1}{2}$  de taza de agua
- $\frac{1}{4}$  de zanahoria cruda picada
- 2 cucharadas de tomate picado
- 1 o 2 ramitas de cilantro picado
- Sal pimienta al gusto

## Preparación

- Mezcla el preparado "Tonatu" con el agua, asegurándote que se integren lo más posible.
- Agrega la zanahoria, el tomate y el cilantro, puedes condimentarlo con las especias de tu preferencia.
- Agrega la zanahoria, el tomate y el cilantro, puedes condimentarlo con las especias de tu preferencia.
- Da forma a las tortitas con tu mano o con una cuchara.
- Coloca en un sartén aceite y caliéntalo.
- Una vez caliente fríe las tortitas por ambos lados y listo.
- Acompañalas de tu guarnición favorita.

*¡Qué lo disfrutes!*