



10 recetas para una vida lenta:

# Recetario SLOW FOOD

Vivir y disfrutar despacio es la clave para un cuerpo sano y una mente feliz.

( Nöez )

( Nöez )



# ¿Qué es el Slow Food?

¿Has oído hablar del movimiento Slow Food? Se trata de una filosofía que promueve la comida sana, justa y sostenible.

El slow food se opone al fast food, es decir, a la comida rápida y procesada que a menudo es poco saludable y no sostenible para el medio ambiente.

En cambio, el slow food promueve el uso de ingredientes frescos y locales, así como la conservación de la diversidad cultural y gastronómica.

**vivir despacio,  
vivir feliz**

**Para los seguidores del slow food, la comida es más que una simple fuente de sustento: es una parte importante de la cultura y el modo de vida. En lugar de comer deprisa y sin pensar, se invita a disfrutar de la comida de manera consciente y apreciar su sabor y su procedencia.**

Además, el slow food también tiene en cuenta el impacto ambiental de nuestras elecciones alimentarias. Al elegir productos locales y sostenibles, podemos reducir nuestra huella de carbono y apoyar a los productores locales.

Si te sientes atraído por esta filosofía, ¡considera incorporar algunos principios del slow food en tu día a día!

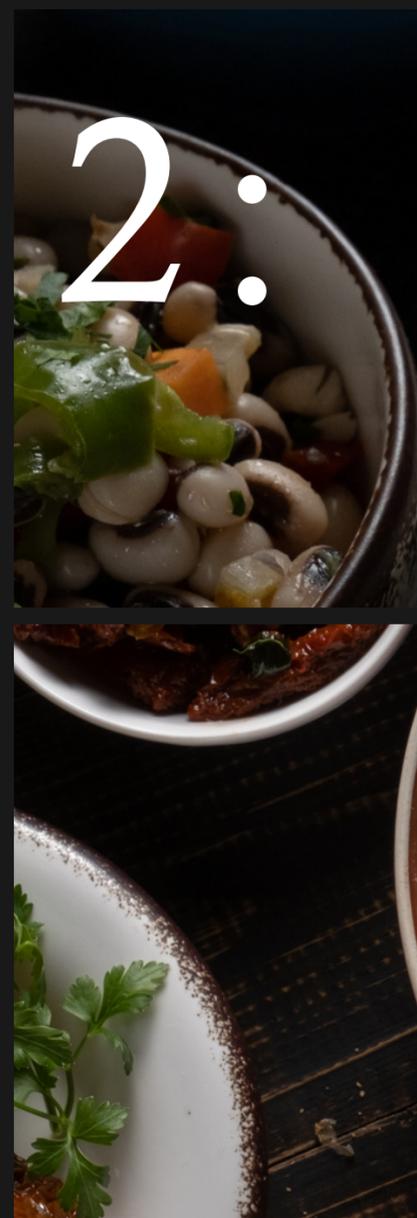
Te sorprenderá lo satisfactorio que puede ser tomarse un tiempo para disfrutar de una comida bien preparada y saborear cada bocado. ¡Te invitamos a unirse a nosotros en esta aventura culinaria!

- Comida Sana
- Justa
- Sostenible
- Cultura

( Nöez )

# ÍNDICE:

( Nöez )



( Nöez )

# Panecillo dulce con nueces

Panecillo dulce con nueces originario de Chihuahua, ideal para el desayuno.

Todo comenzó en un pequeño pueblo en el estado de Chihuahua, México. Allí vivía una familia de panaderos que llevaba generaciones dedicándose a la producción de panes tradicionales.

Un día, el hijo mayor de la familia, Juan, decidió aventurarse a crear un nuevo tipo de pan. Después de muchas pruebas y errores, finalmente dio con la receta perfecta: un panecillo dulce y esponjoso relleno de nueces picadas.

La familia estaba emocionada por el nuevo pan y decidieron comercializarlo. Pronto, el panecillo dulce con nueces se convirtió en el pan más popular de la región. La gente no podía resistirse a su suave textura y sabor dulce, y la demanda comenzó a aumentar rápidamente.

Con el tiempo, la familia decidió expandir su negocio y comenzó a enviar el panecillo dulce con nueces a todo el estado. Su reputación como panaderos excepcionales se extendió más allá de las fronteras de Chihuahua y pronto se convirtieron en conocidos a nivel nacional.

Hoy en día, el panecillo dulce con nueces sigue siendo uno de los panes más populares de México y es preparado con orgullo por la familia de panaderos que lo creó. ¡Es una delicia que ha sido disfrutada por muchas generaciones y seguirá siéndolo por mucho tiempo más!



( Nöez )

# Panecillo dulce con nueces

## Receta:

### Ingredientes:

- 3 tazas de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de leche
- $\frac{3}{4}$  taza de aceite vegetal
- 3 huevos
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 taza de nueces picadas

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C). Engrasa un molde para pan de 9x5 pulgadas.

2. En un tazón grande, mezcla la harina, el polvo de hornear y la sal.

3. En otro tazón, bate el azúcar, la leche, el aceite, los huevos y el extracto de vainilla hasta que quede bien mezclado.

4. Añade la mezcla húmeda a la mezcla de harina y mezcla hasta que quede homogénea.

5. Agrega las nueces picadas y mezcla bien.

6. Vierte la masa en el molde engrasado y hornea durante 50-60 minutos, o hasta que el pan esté dorado y un tenedor insertado en el centro salga limpio.

7. Deja enfriar el pan en el molde durante unos 10 minutos antes de desmoldar y servir. ¡Disfruta!

( Nöez )



# Pimientos rellenos

## Pimientos rellenos con queso fresco, decorado con menta y nueces de macadamia

Había una vez un famoso chef llamado Ricardo que se especializaba en la creación de platillos innovadores y deliciosos. Un día, se le ocurrió la idea de preparar unos pimientos rellenos de queso fresco y decorados con menta y nueces de macadamia.

Ricardo decidió utilizar pimientos verdes para el relleno, ya que eran suaves y dulces, y seleccionó un queso fresco cremoso para darle un toque suave y suave al plato. Luego, picó finamente unas hojas de menta fresca y mezcló todo junto con un poco de aceite de oliva y sal para darle sabor.

Para el toque final, Ricardo decidió utilizar nueces de macadamia, que eran crujientes y tenían un sabor a nuez y mantequilla que se complementaba a la perfección con el resto de los ingredientes.

Cuando el plato estuvo listo, Ricardo lo sirvió caliente y crujiente, cubierto con una lluvia de nueces de macadamia picadas y hojas de menta frescas. Los comensales quedaron encantados con la mezcla de sabores y texturas y el platillo se convirtió rápidamente en uno de los favoritos del restaurante.

Con el tiempo, el platillo de pimientos rellenos de queso fresco y decorados con menta y nueces de macadamia se hizo muy popular y se convirtió en una delicia disfrutada por personas de todas partes. ¡Es una opción deliciosa y saludable que siempre es bienvenida en cualquier mesa!

( Nöez )

# Pimientos rellenos



## Receta:

- Precalienta el horno a 400°F (200°C).
- Corta los pimientos por la mitad a lo largo y retira las semillas y los tallos.
- Ralle el queso fresco y mezcle con un poco de aceite de oliva y sal al gusto.
- Ralle finamente unas hojas de menta fresca y mézclelas con la mezcla de queso fresco.
- Rellene cada mitad de pimiento con la mezcla de queso fresco y colóquelos en una bandeja para hornear.
- Hornee durante 15-20 minutos, o hasta que los pimientos estén suaves y el queso fresco esté derretido y dorado.
- Retire los pimientos del horno y espolvoree con nueces de macadamia picadas y hojas de menta frescas. Sirva caliente.

¡Disfruta!

## Ingredientes:

- 4 pimientos verdes
- 4 onzas de queso fresco
- Aceite de oliva
- Sal
- Menta fresca
- Nueces de macadamia

( Nöez )

¡Gracias!



NOEZMX



+52 33 1724 5138



WWW.NOEZ.COM.MX



CONTACTO@NOEZ.COM.MX



NOEZMX