USA Sunflower ASSOCIATION

CONCURSO

#ELTOURDELGIRASOL

RECETARIO

Semillas de Girasol

#ElTourdelGirasol

Concurso de Recetas

Food Truck 2015

Concurso de recetas, #ElTourdelGirasol

En este mundo acelerado y de cambio constante, todos estamos obligados a adaptarnos a las diferentes situaciones que se nos presentan y, en el segmento del Food Service no es diferente. Desde hace algunos años, muchos emprendedores del segmento han encontrado en los Food Trucks una excelente alternativa para poder brindarle al publico sus creaciones, tencontrando la oportunidad que necesitaban para cautivarlos con sus propuestas frescas y únicas. Gracias a esto, los Food Trucks se han convertido en un movimiento ascendente a nivel mundial, en Estados Unidos es el segmento del Food Service con mayor crecimiento, impulsado por los clientes que disfrutan de las nuevas y convenientes propuestas que los Food Trucks vinieron a ofrecer. Por todo esto, la Asociación Americana del Girasol creo #eltourdelgirasol, programa promocional en el segmento de los Food Trucks, comenzando en Abril del 2015 y finalizando en Agosto del mismo año. El Tour del Girasol estuvo en movimiento en la Ciudad de México, promoviendo el pan con girasol y la semilla de girasol dentro del los menús de más de 70 Food Trucks, obteniendo una gran respuesta por parte de los comensales que fueron sorprendidos una vez más por las innovaciones de los Food Trucks. El recetario que sostiene en sus manos se derivo de El tour del Girasol, que finalizo con un concurso de recetas entre los más de 70 Food Trucks participantes en la promoción. Dentro de estas páginas encontrarás las mejores 20 recetas, postres, ensaladas, entradas y platos fuertes, todo preparado con el ingenio y creatividad que caracteriza a los chefs de los Food Trucks y acompañado con la deliciosa y nutritiva Semilla de Girasol USA.

10 Razones Para Comer Semillas de Girasol

La Semilla de Girasol es un alimento natural y saludable que contiene una serie importante de vitaminas y minerales. Por su alto contenido de grasas poli-insaturadas y mono-insaturadas es una fuente importante de Vitamina E. Su consumo moderado en una alimentación balanceada puede contribuir a una buena salud. Para recomendaciones de como comerla escanea el código QR.

Semilla de Girasol

RICAS EN HIERRO

El Girasol tiene 8veces más Hierro que el Pescado
Tilapia

LLENAS DE FIBRA

Las Semillas de Girasol contienen más del ***DOBLE de*** *fibra que el arroz integral*

TE PUEDE AYUDAR A BAJAR EL COLESTEROL

BAJO ÍNDICE GLICÉMICO

45% de las grasas en las Semillas de Girasol son ***Omega 6***

EXCELENTE FUENTE VITAMINA E

Las Semillas de Girasol son uno de los alimentos con más contenido de esta Vitamina

Alto en PROTEÍNA

Una pequeña porción de 28 gr. te aporta 6gr. de proteína

LIBRE DE GLUTEN

28gr de Semillas de Girasol aporta el 23% de la ingesta diaria de

MAGNESIO

RICAS EN FOLATO

EL GIRASOL CONTIENE
17% más que las espinacas

La información nutrimental mostrada fue obtenida de http://nutritiondata.self.com, que a su vez se basa en la información publicada por la USDA y NSA.

USA Sunflower ASSOCIATION

Para más información y recetas visita **www.girasol-usa.com**

Lomo de cerdo con costra de pipián de girasol

Ingredientes

- 50grs de cilantro
- 50grs de perejil
- 250grs de tomate verde
- 50grs pan molido
- 100grs semilla de girasol
- 20grs ajonjolí tostado
- 10ml vinagre de jerez
- 50grs cebolla blanca
- 1pza hoja santa
- 1pza chile puya
- 2pza de chile serrano
- 2 dientes de ajo
- sal
- pimienta

Para el Lomo de Cerdo

- 800grs de lomo de cerdo limpio
- 100grs de pipián de semilla de girasol

Para la Guarnición

- 250gr de chilacayotes
- 500gr de verdolagas
- 500gr de papa cambray

Procedimiento

- Se procesan todos los ingredientes en una licuadora hasta conseguir un puré terso y fino.
- Se pone a punto de sal y pimienta.
- Se reserva una tercera del pipián y las otras dos partes se ponen a cocinar en una sartén bien caliente con aceite de oliva, se dejan a fuego medio durante 20 minutos.

PARA EL LOMO DE CERDO
Con la parte reservada se unta un solo lado del lomo de cerdo y se pone a cocinar primero por el lado con el mojo a fuego medio-alto durante 5 minutos, se termina en el horno durante 15 minutos.

PARA LA GUARNICION
Se cortan los chilacayaotes en gajos y se cocinan en mantequilla espumosa durante 5 minutos, mismo procedimeinto con las papas de cambray.
Para la verdolagas se deshojan y se aliñan una vinagreta de jerez.

Chef Víctor Eduardo Tovar

Solobino Food Truck

Food Truck de comida mexicana, hecha desde nuestro punto de vista con una que otra fumada divirtiendonos al cocinar. Food Truck de comida mexicana, hecha desde nuestro punto de vista con una que otra fumada divirtiendonos al cocinarFood Truck de comida mexicana, hecha desde nuestro punto de vista con una que otra fumada divirtiendonos al cocinar

SOLOBINO FOOD TRUCK

#girasolusa

Costilla Confitada a las Dos Semillas

Ingredientes

- 600 gr de rack de cerdo con costilla entera.
- 400 gr de manteca de cerdo
- 1 pza de naranja lavada y desinfectada
- ½ pza de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo enteros
- 5 gr de sal de grano
- ½ taza de agua
- ½ taza de leche evaporada
- ½ taza de refresco de cola
- 60 gr de semilla de girasol natural, tostada y triturada
- 60 gr de semilla chile limón triturada
- 1 pza de huevo
- 50 ml de aceite para freir

Procedimiento

- Lavar la pieza de carne y secar perfectamente, sal pimentar y sellar en una sarten para concentrar sus jugos.
- Calentar a fuego bastante suave la manteca de cerdo, con el ajo, cebolla e introducir la pza de cerdo, a la hora agregar el agua, sal naranja por la mitad y con cascara, cola y leche, subir un poco el fuego y terminar la cocción a que esta este perfectamente suave.
- Retira cortar en dos y escurrir y dejar enfriar, pasar por huevo y la mezcla de la semilla y freir en una sarten unos segundos, con el aceite y reservar para servir.

PARA EL PURE DE PATATA Y CAMOTE

- 200 GR de papa blanca
- 250 gr de camote
- 1 raja de canela
- 10 ml de vainilla
- 1 pza de clavo
- ½ taza de crema agria
- 1 pizca de sal y pimienta blanca recién molida
- 30 gr de mantequilla

Cocer los dos tubérculos previamente lavados junto con la canela, vainilla y clavo una vez cocidos retirar piel y triturar pasar por separado a una sartén y mezclar con la mantequilla, sal y pimienta y ligar con la crema, esperar a tomar consistencia y reservar para la presentación

REDUCCION

- 50 gr de semilla roster
- 100 ml de vinagre balsámico
- 1 pza de rama de romero
- ½ taza agua
- 4 cucharadas de azúcar refinada

Llevar a reducción el balsámico, romero, agua y azúcar a fuego medio una vez que tome consistencia retirar y presentar en el plato rociando con la semilla al gusto

Chef Miguel Angel Nava

El Vanketero

El Foodtruck del Chef Miguel Nava, sirviendo en todas las banquetas, y todos los vanketes!

EL VANKETERO STREET FOOD

Helado de Caramelo Salado con Semillas de Girasol Garapiñadas

Ingredientes

- 2 tazas de crema para batir
- Una lata de leche condensada
- 3/4 de taza de caramelo
- 1/2 taza de semillas de girasol
- Una cucharadita de sal de mar

Jarabe de Caramelo

- 200 gr de caramelo
- Crema para batir
- Mantequilla

Procedimiento

- Mezclar la crema para batir con una batidora hasta que se formen picos.
- En un bowl aparte, mezclar el caramelo con la leche condensada la sal de mar y las semillas de girasol
- Juntar las dos mezclas hasta que queden homogéneas
- Poner en un envase con tapa y dejar en el congelador de 3 a 6 horas
- Servir con un scoop para helado y decorar con jarabe de chocolate y semillas de girasol al gusto

JARABE DE CARAMELO

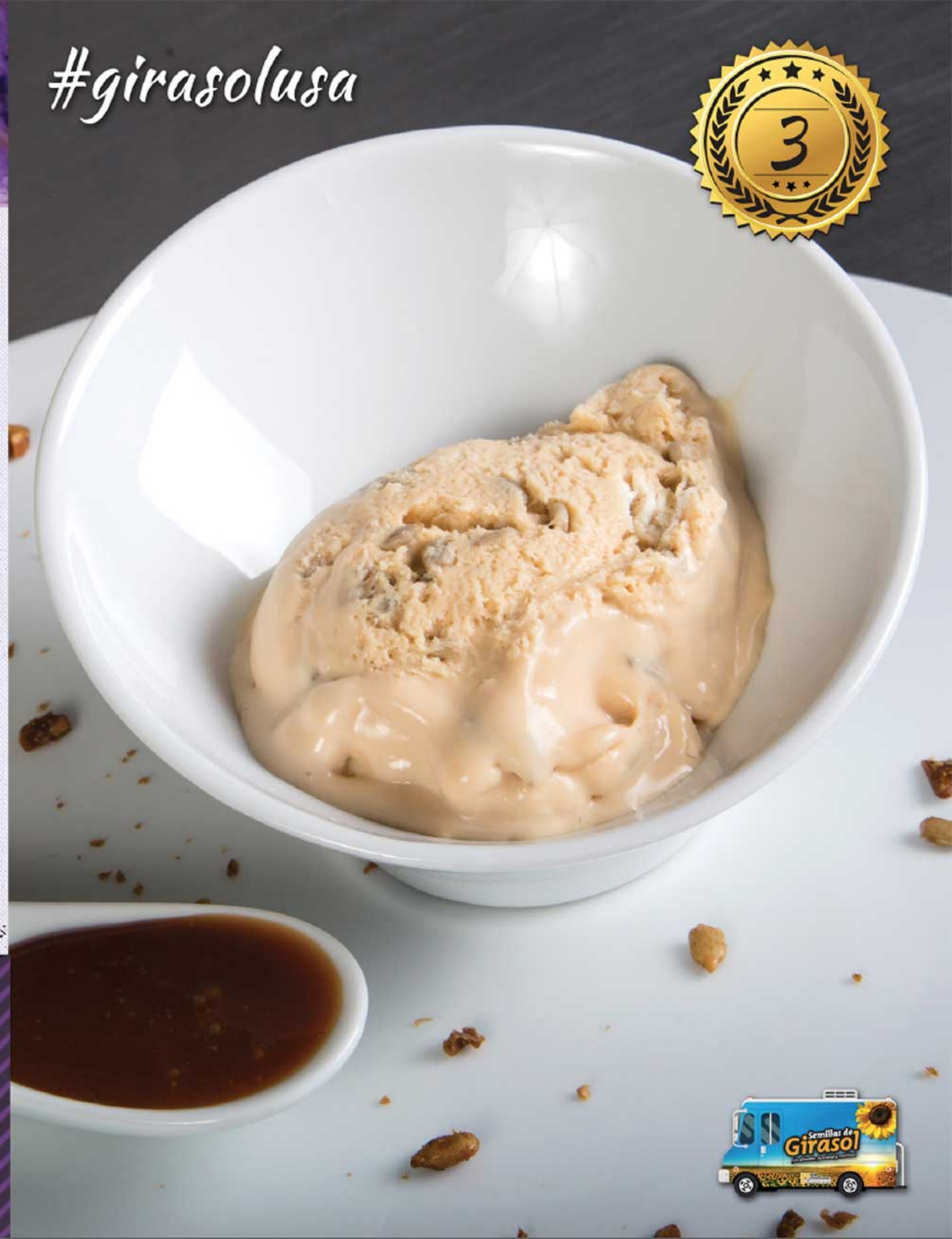
- Precalentar un sartén con mantequilla, agregar azúcar y mezclar constantemente para que no se pegue.
- Una vez derretida, ir agregando la crema para batir poco a poco hasta lograr una mezcla líquida

Chef Eduardo Rivera

Flavor Station

El lugar donde el único limite es tu imaginación...
Helados Artesanales ¡Hechos al instante!

The FLAVOR STATION mobile ice-cream



Hojaldra De Pavo Con Mole De Zarzamora y Girasol

100

Ingredientes

- 1 pechuga de pavo previamente cocida y desmenuzada
- 250 grs de zarzamoras
- 150 grs de chile ancho
- 2 pzas de chile pasilla
- 100 grs de semilla de girasol honey roasted
- ¼ de cucharadita de clavo molido
- ¼ de cucharadita de comino molido
- ¼ de cucharadita de canela molida
- 1 pza de chocolate en tablilla
- 4 pzas de hoja de naranjo
- 1 litro de caldo de pavo de la cocción de la pechuga

Procedimiento

- Retirar semillas y venas de los chiles y dejarlos remojando en agua caliente hasta que suavicen
- En una licuadora, procesar los chiles, semilla de girasol, sal, clavo, comino y canela, agregando un poco del agua donde estuvieron remojados los chiles, para ayudar a que se licue.
- En una cacerola agregar aceite y freír la mezcla anterior, ya que este hirviendo, agregar ½ litro de caldo de pavo, el chocolate y 10 minutos después, agregar las hojas de naranjo.
- Por ultimo licuar las zarzamoras, colar e incorporarlas al resto de la preparación, dejar hervir por 5 minutos más, retirar las hojas de naranjo y en caso de que este muy espesa la preparación, agregar poco a poco más caldo de pavo, hasta obtener la consistencia deseada, rectificar el sazón y en caso necesario agregar una pizca de sal.
- Agregar la pechuga de pavo y dejar al fuego por 3 minutos mas

MONTAJE

- Abrir la hojaldra a la mitad
- Colocar sobre la hojaldra el pavo con mole.

Chef Xavi Mijangos

El Chef Gourtmet

Todos los sabores Gourmet del All American Cuisine. Nuestro Foodtruck es el sueño Americano de dos apasionados por la comida y por las ruedas. Como consultores en el segmento alimentario, te ofrecemos la mejor fusion entre los mejores ingredientes, sazon y seleccion de platillos tradicionales Americanos. Nuestro FT es una herramienta de marketing a tu disposicion. para renta y eventos de catering

El Chef Gourmet FoodTruck

Tostada de Atún Sellado con Aderezo de Girasol y Ajonjolí

Ingredientes

ATUN SELLADO:

- 4 filetes de atún
- 3 cucharadas de jugo de naranja
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 diente de ajo machacado
- 1/2 cucharadita de orégano fresco picado
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

ADEREZO DE GIRASOL Y AJONJOLI

- 3/4 taza de semillas de girasol
- 1/4 taza de semillas de ajonjolí
- 1/4 taza de aceite
- jugo de 2 limones
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- hojas de albahaca fresca
- una ramita chica de romero

Procedimiento

ATUN

- Mezcla el jugo de naranja, salsa de soya, aceite de oliva, jugo de limón, perejil, ajo, orégano y pimienta en un recipiente.
- Sumerge los filetes de atún dentro de la mezcla de forma que se bañen completamente.
- Cubre y refrigera por lo menos 60 minutos.
- Colocar un poco de aceite de oliva en un sartén y ya que este caliente, colocar los filetes de atún y sellar perfectamente por ambos lados
- Reservar

ADEREZO

- Poner a hidratar en agua las semillas de girasol y ajonjolí, dejarlas toda la noche y colarlas.
- Ponerlas en el vaso de la licuadora junto con el aceite, el jugo de limón, la pimienta, la sal, el jengibre y las hojas de albahaca y romero.
- Licuar perfectamente todo hasta que tenga una consistencia tersa y fina

MONTAJE

- Colocar en una tostada una cantidad generosa del aderezo de girasol y sésamo
- Colocar encima del aderezo el filete de atún cortado en cubos de 1 cm de grosor
- Servir

TRUCKABURGER®

Chef Israel Cerbón

Truckaburger

Truckaburger es el Primer Food Truck All American Gourmet en Puerto Vallarta. Establecidos y luchando por el titulo de la Mejor Hamburguesa de Puerto Vallarta. Contamos con Hamburguesas Gourmet, Chilidogs, Pulled Pork y Sandwiches de Autor. Preparados con los ingredientes de la mejor calidad en un Food Truck con estandares de calidad e higiene NSF (La mas alta en USA) Nuestro Food Truck esta forrado en puro acero inoxidable y aluminio. Our Gourmet Hamburguers and Chilidogs, like the ones served at the diners in the 1950´s. All of our Signature Sandwiches prepared with premium ingredients. In our menu you can also find All American Gourmet sandwiches like our Pulled Pork, Grill Cheese, Chili-fries and other delicacies. Delicious Shakes and Floats also served. Come visit us!

Sandwich Lomito

Ingredientes

Mojo
- 60g Semilla de girasol garapiñada
- 200ml Aceite de girasol
- 40g Pan molido
- 10g Perejil

Dip
- 20g Mantequilla
- 150g Espinaca
- 100g Requesón

Cebolla Caramelizada
- 500g Cebolla
- 50ml Aceite

Gravy
- 1pz Cono piloncillo
- 500ml Agua
- 1 raja Canela
- 3 rebanadas de tocino

Lomo
- 300g Lomo de cerdo
- 20ml Aceite de girasol
- Sal
- Pimienta

Procedimiento

Mojo
- Licuar aceite, pan molido, semilla de girasol y perejil

Dip
- Filetear espinaca. Colocar en una sartén mantequilla hasta fundir, agregar espinaca.
- En un bowl colocar requesón e incorporar la espinaca una vez fría, salpimentar

Cebolla Caramelizada
- Filetear la cebolla finamente
- En una sartén colocar aceite hasta que esté suficientemente caliente, añadir la cebolla y mover cada 2 min hasta que tome un color marrón.

Gravy
- En un cazo, colocar el agua, piloncillo y la canela, dejar hervir hasta que se disuelva por completo el piloncillo, reducir por 30 min hasta que se forme una miel.
- En una sartén con un poco de aceite colocar el tocino fileteado hasta que dore y agregarlo a la mezcla anterior.

Lomo
- Salpimentar el lomo, cubrir con una capa espesa de mojo.
- En una plancha muy caliente colocar aceite y sellar el lomo de cerdo hasta que se forme una costra, esto evitara que en el horno se salgan los jugos de la carne.
- Una vez dorado colocar en un escofier y hornear a 200°C
- Sacar del horno y dejar reposar 10 minutos
- Filetear el lomo en rebanadas de 2cm de ancho.

Armando el Sandwich
- Tomar 2 rebanadas de pan se semillas y untarlo con un poco de mantequilla, colocar en una plancha caliente hasta que dore.
- Untar las 2 tapas con el dip de espinaca y requesón.
- Colocar sobre una tapa de pan, una hoja de lechuga y jitomate deshidratado y 2 rebanadas de queso manchego.
- Colocar 2 rebanadas de lomo y bañarlo con el gravy y cerrar con la otra tapa.
- Servir tibio

Chef Ernesto Zermeño

IT Truck

¡Ensaladas, Wraps, Paninis, Choripanes y diversos platillos internacionales hechos sándwich!

INTERNATIONAL TRUCK

Burrito Italiano

Ingredientes

- 1 tortilla burrera
- 130 grs boneless
- c/s pesto de kale y semilla de girasol
- c/s dip de alcachofa con semilla de girasol
- c/s espinaca baby fresca
- c/s queso parmesano rallado

Pesto de Kale y Semilla de Girasol

- 50 gr kale
- 20 gr albahaca
- 30 gr semilla de girasol
- 2 pz ajo
- 50 gr queso parmesano
- c/s aceite de oliva

Dip de Alcachofa con Semilla de Girasol

- ½ pz cebolla
- 40 gr mantequilla
- 40 ml aceite de oliva
- c/s sal
- c/s pimienta
- 2 pz lata de alcachofa
- 2 pz diente de ajo

Procedimiento

- Licuar el kale, albahaca, semilla de girasol y ajo con sal y pimienta.
- Integrar el aceite de oliva.
- Sazonar e integrar el queso parmesano.

PARA EL DIP

- Limpiar, picar y acitronar la cebolla en la mantequilla y el aceite. Integrar el ajo y saltear, añadir los fondos de alcachofa picados. Salpimentar
- Fundir la mantequilla en un cazo, integrar el harina, añadir la leche y la nuez moscada. Salpimentar.
- Dejar espesar a fuego bajo sin dejar de mover. Añadir alcachofas, semillas de girasol y quesos rallados. Salpimentar.

ARMADO DEL BURRITO

- Marinar las boneless en el pesto de kale y semilla de girasol por mínimo 12 hrs.
- Cocer a la parrilla las boneless, asegurándose de que estén bien cocidas por todos lados.
- Calentar una tortilla burrera y colocar las tiras de pollo a lo largo de la misma.
- Agregar 60 grs de dip de alcachofa con semilla de girasol encima del pollo.
- Colocar suficiente espinaca fresca y rallar queso parmesano encima. – Enrollar en forma de burrito.
- Sellar el burrito en la parrilla.
- Cortar por la mitad y servir acompañado de jitomate cherry fresco.

Burros Con Alas

Que rico vuelan los burros con alas

Chef Alonso Curis y Chef Bernardo Curis

BURROS CON ALAS®

Canelones de Choclo al Girasol

Ingredientes

Para La Masa
- 2 T. de Leche
- 2 Huevos
- 40grs. de Mantequilla
- 1 T. de Harina de Trigo
- 2/3 T. de Semilla de Girasol natural molida

Para El Relleno
- 2 Latas chicas de grano de choclo
- ½ Cebolla
- 2 Jitomates Guajes
- 2 T. de Salsa Blanca **
- Sal
- Pimienta
- 1 diente de Ajo
- Aceite

Procedimiento

PARA LA MASA
- Licuar todos los ingredientes hasta lograr una preparación liquida pero con consistencia.
- Dividir el líquido en aprox. 8 porciones y de manera individual verter sobre el sartén caliente para la preparación de las frilloas.
- Cada frilloa se deberá dar vuelta para que se logre cocer de los dos lados.
- Reservar las frilloas.

PARA EL RELLENO
- Procesar los granos de choclo y reservar.
- Sofreír ajo picado junto con la cebolla picada, luego agregar los jitomates también picados, añadir los granos de choclo procesados, condimentar con sal y pimienta a gusto.
- Agregar 3 cucharadas de salsa blanca a la preparación y dejar enfriar.
- Colocar una porción de relleno en cada una de las frilloas y enrollar cuidadosamente.
- Colocar cada uno de los Canelones dentro de un recipiente apto para horno untado con mantequilla.
- Colocar por encima salsa blanca y espolvorear queso parmesano.
- Llevar al horno a 180° hasta gratinar.
- Decorar con SEMILLAS DE GIRASOL natural

SALSA BLANCA
Ingredientes: 50grs. de Mantequilla, 2 Cucharadas de Harina de Trigo, 1/2 lt de leche, Sal y Nuez moscada a gusto.
Procedimiento: Llevar a fuego lento la mantequilla, luego de derretida agregar de a poco la harina. Cuando se logre una pasta, verter gradualmente la leche hasta formar la salsa. Condimentar con sal y nuez moscada a gusto.

Por Valentina Barcia Rodriguez y Diego Orozco Ruiz

La Valentina

La Valentina Auténtica comida Uruguaya Empanadas, Alfajores, Choripanes, Chivitos, Pizzas, Cortes y algo más Nuestro sazón nos recomienda!

LA VALENTINA
PARRILLADA URUGUAYA

Suprema De Pollo Con Salsa De Girasol

Ingredientes

- 500gr de semilla de girasol natural
- 30gr de romero
- 100ml de aceite de oliva extra virgen
- 100ml de aceite de neutro
- 10gr de pimienta gorda
- 6 dientes de ajo
- 250 gr de poro picado
- 4 supremas de pollo
- 120 de cebolla cambray picada (un poco de la parte blanca y de la verde mitad y mitad)
- 500gr de crema lyncott
- 500gr de yogurt natural
- 2 cda de páprika
- 2 cda de perejil
- 500ml de fondo de ave
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

- Limpiar la semilla de girasol de cualquier agente extraño a esta. Tostar en una sartén hasta que quede tres cuartos de tostada, porque después llevara otras cocciones, reservar.

- Aceite de semilla de girasol; Incorporar en una sartén 150gr de semilla de girasol ya tostada, 3 dientes de ajo, 100ml de aceite neutro, 100ml de aceite de oliva 10gr de pimienta gorda y 30gr romero esperar a que se caliente el sartén con el aceite sin que se queme solo que se caliente y reservar por 24hrs en un envase de vidrio con todos los ingredientes y tapar. (Nótese que ya una vez q soltó su sabor el aceite, lo utilice para elaborar una ensalada con un poco de vinagre balsámico sal y pimienta lo recomiendo para usarlo también en otros usos).

- Salsa de girasol; Agregar a una sartén aceite de semilla de girasol, ajo picado de 2 a 3 dientes dependiendo del tamaño, 250gr de poro picado, 120gr de cebolla cambray picada, esperar a que se doren los ingredientes y agregar la semilla de girasol ya tostada al sartén, cocinar por 1 min y agregar la crema y el yogurt natural. Dejar hervir, licuar perfectamente y colar. Calentar una sartén e incorporar el aceite de semilla de girasol y agregar la salsa ya colada esperar a hervir e incorporar el perejil y la paprika, revolver , agregar el fondo de ave para darle cuerpo a la salsa o crema según sea el caso, sazonar con sal y pimienta, reservar. (Nótese que como en algunas salsas también se pueden usar como cremas y esta queda muy rica también sola)

- Pechuga empanizada de semilla de girasol; Hacer una cama de semilla de girasol, limpiar las pechugas perfectamente y con una brocha barnizar las pechugas con el aceite de semilla de girasol salpimentar y empanizarlas con la semilla de girasol ya tostada. Sellar las pechugas en una sartén con el aceite de semilla de girasol y hornearlas de 20 a 30 min a 180 grados.

- Montaje del platillo; Ya cocida la pechuga empanizada, cortar la pechuga sesgada y montar una encima de la otra en un espejo de salsa de girasol.

Chef Eduardo Monroy

The Wok Station

THE WOK STATION es un concepto gastronómico de comida urbana asiática que propone una alimentación saludable, nutritiva y completa a través de una técnica culinaria ancestral.

THE WOK STATION®
URBAN ASIAN FOOD

Pepito De Semilla De Girasol Con Arrachera

Ingredientes

- 4 Pzas. Pan de Semilla de Girasol
- 1 taza de frijol refrito
- 1/2 de cebolla , caramelizada
- 500 gramos de arrachera marinada
- 1 taza de lechuga , picada
- 1 taza de guacamole
- Salsa chipotle , para acompañar
- Queso Gouda
- Papas Chips

Procedimiento

- Caliente una parilla a fuego medio. Sazone la arrachera con sal cocine en la parilla hasta que esté a un termino medio. Retire del fuego y corte en tiras
- Corte las piezas de pan de semillas de girasol a la mitad (horizontalmente) y caliente en un horno o en un comal.
- Tome cada pieza de pan y prepare el pepito de la siguiente manera: Primero ponga una capa de frijoles refritos, sobre ellos unas tiras de arrachera, queso gouda en tiras, luego lechuga, una cucharada de guacamole, cebolla caramelizada.
- Haga de esta manera los 4 pepitos y sirva y acompañe con papas tipo Chips.

Chef Marco Antonio Lopez

Rolling Tacos

"RollingTacos" es la fusión de la modernidad de un Food Truck con el gran sabor de Tacos, Combinados con una gran variedad de deliciosas salsas.

Baguette de Pechuga Cordon Bleu con costra de Girasol

Ingredientes

PARA LA PECHUGA

- 2 Pechugas de Pollo Sin Hueso
- 50 gr Pan Molido
- 250 gr Semilla de Girasol
- 50 gr Queso Parmesano
- 200 gr Jamón
- 100 gr Queso Gouda
- Sal
- Pimienta
- 1 Huevo
- Aceite Oliva

PARA LA ENSALADA

- 100 gr de azúcar
- Mantequilla
- 100 grs de semilla de girasol
- 1 lechuga sangríat
- 1 lechuga francesa
- 1 aguacate
- 1 manojo de espinacas baby

Procedimiento

PARA LA PECHUGA

- Encender el horno a 220 C.
- Limpiar las pechugas y aplanarlas para obtener 4 milanesas delgadas.
- A cada una agregar 3 rebanadas de jamón, una rebanada de pimiento y queso gouda previamente rayado.
- Enrollar las milanesas y amarrar las puntas con hilo cáñamo
- En un recipiente agregar el huevo ligeramente batido.
- En un recipiente añadir pan molido, queso parmesano y semillas de girasol y mezclar.
- Tomar una milanesa y sumergirla en el huevo batido
- Posteriormente pasar la milanesa por la mezcla de queso, pan molido y semilla de girasol, empanizándola de forma uniforme
- Calentar el aceite de oliva en un sartén, sellar por ambos lados la pechuga, una vez selladas, se colocan en el horno por 10 minutos mas
- Retirar el hilo cáñamo y rebanar las pechugas

ENSALADA

- Lavar y desinfectar perfectamente las lechugas y la espinaca baby
- Trocear la lechuga y la espinaca.

SEMILLA DE GIRASOL GARAPIÑADA

- En un sartén agregar 4 cucharadas de mantequilla hasta derretir.
- Agregar las semillas de girasol y mezclar.
- Añadir poco a poco el azúcar y mezclar constantemente para prevenir que se quemen, retirar en cuanto hayan tomado un color dorado

MONTAJE

- Colocar en una baguette una cama de la ensalada de lechuga con espinaca
- Colocar encima la pechuga cordon blue rebanada

Chef Carlos Arretche

La Sandwichera

¡La tierra de los sandwiches está aquí! ¡Sandwichlandia!!

LA SANDWICHERA FOOD TRUCK

Tacos De Arrachera Con Salsa Gourmet De Girasol

Ingredientes

- 250 gr de arrachera marinada
- 3 Tortillas azules
- 7 chiles chipotles
- 50 gr semilla de girasol pelada
- 50 gr ajonjolí
- 250 ml de aceite de olivo extra virgen

Procedimiento

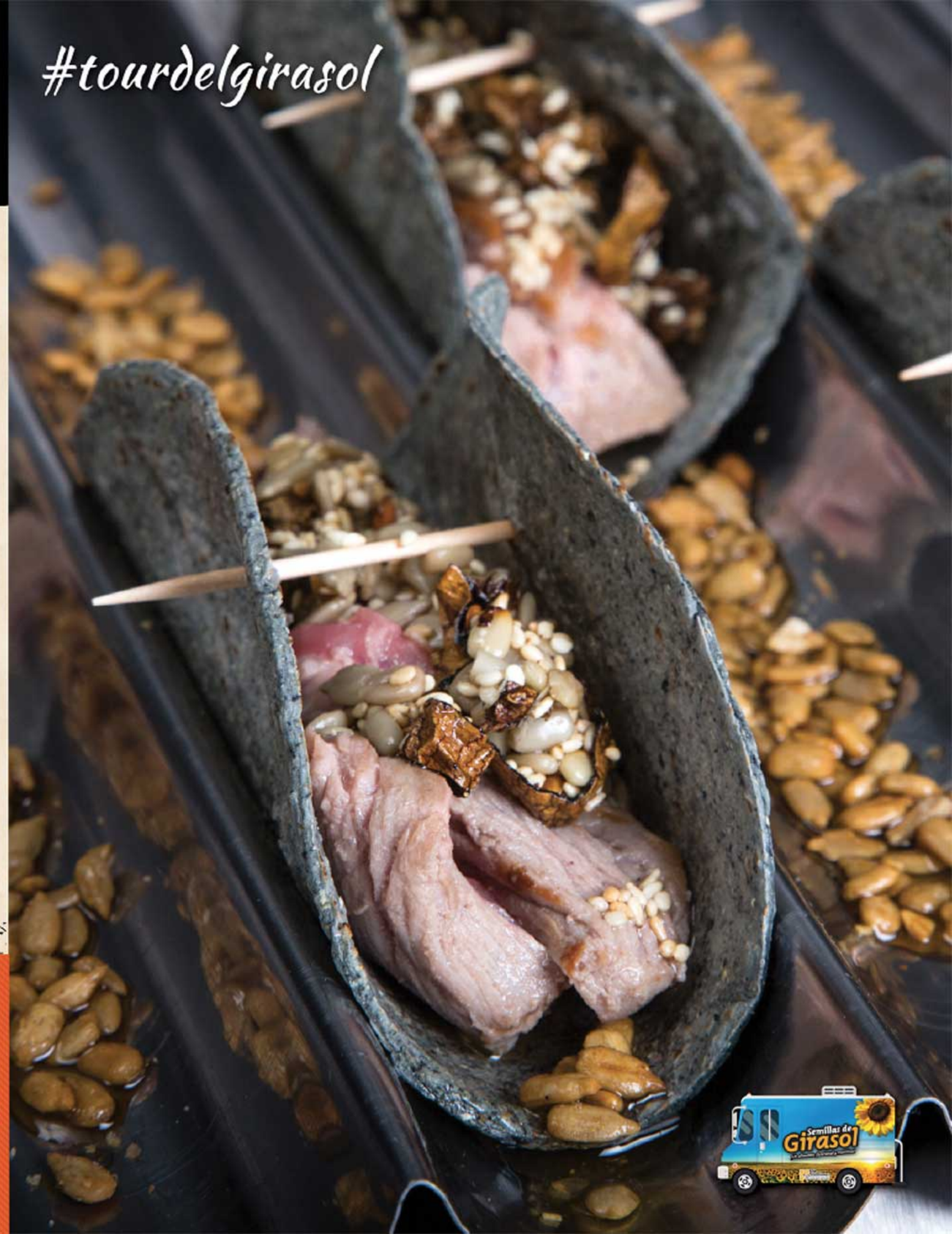
- Desvenar los chiles y cortar en tiras, tostar lentamente el chile chipotle en cazuelita de barro.
- Incorporar el ajonjolí junto con la semilla de girasol y tostar lentamente durante 4 minutos.
- Una vez tostados, retirar del fuego y vaciar en un recipiente de vidrio con tapa y agregar el aceite de olivo extra virgen, tapar el recipiente y dejar reposar por 3 horas a temperatura ambiente.
- Asar en tiras la arrachera marinada a término 3/4.
- Calentar las tortillas, servir la arrachera y bañarlas como un poco de la salsa gourmet de girasol.

Chef Edwin Fuorvia

Capital Truck

Somos un FoodTruck de comida Mexicana Gourmet donde puedes comer platillos típicos de la ciudad pero "nice".

Capital Truck



Spaghetti Al Pesto Con Semilla De Girasol

Ingredientes

- 500 ml de Aceite de olivo extra virgen
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 500 grs de espagueti del No. 7
- Agua
- 350 grs de semilla de girasol natural
- 1 racimo de albahaca
- Queso parmesano (al gusto)

Procedimiento

PASTA

- En una olla poner a hervir agua con sal para cocer la pasta
- Cuando este hirviendo el agua agregar la pasta y mover para evitar que se pegue, cocer de 7-9 min para que quede al dente.
- Sacar la pasta del agua y aun estando caliente servir en plato hondo
- Agregar salsa al pesto al gusto, revolver y servir en plato con queso parmesano.

PESTO DE GIRASOL

- En una licuadora mezclar, aceite de olivo, albahaca, 2 dientes de ajo y agregar la semilla de girasol.
- Licuar y servir sobre la pasta y revolver para que quede homogéneo sobre nuestro plato.

Chef Edwin Fuorvia

La Pizza Mobile

Directo de Sicilia para las calles de la Ciudad... Autentica comida Italiana

La Pizza Mobile de Don Carmelo

Ciabatta Sybaris

STOP

Ingredientes

- Ciabatta de cereales (avena, ajonjolí negro, semilla de girasol)
- 2 rebanadas de pastel pizza (puerco con pasta de ternera, pimientos, champiñones, queso gouda)
- 2 rebanadas de queso cerveza
- c/n arándano
- c/n aceituna negra
- 2 rebanadas finas de manzana
- c/n de queso parmesano

CHUTNEY

- 5 Chiles secos de su elección
- 100 ml de mezcal
- Un corazón de agave
- Semilla de girasol natural
- Aceite de oliva extra virgen

Procedimiento

- Cortar la ciabatta por la mitad
- Colocar las rebanadas de pastel pizza y queso cerveza
- Agregar las rebanas de manzana, arándanos y aceituna negra
- Rayar queso parmesano encima
- Salsear con el chutney a su gusto

CHUTNEY DE 5 CHILES AL MEZCAL CON CORAZON DE AGAVE Y SEMILLAS DE GIRASOL TOSTADAS CON ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN

- Limpiar y desvenar los chiles
- Dejar en remojo 5 minutos en agua tibia
- Ya que los chiles estén suaves cortarlo en cuadritos finos
- Coser en agua con sal el corazón de agave hasta que este tierno
- Poner las semillas de girasol a tostar en un sartén con un poco de aceite de oliva, no dejar de mover para evitar que la semilla se queme, una vez que estén de color doradas, retirar y dejar reposar
- En un recipiente colocar, los chiles secos, las semillas de girasol, y el corazón de agave picado
- Agregar los 100 ml de mezcal y unos 100 ml de aceite de oliva
- Dejar macerar por lo menos 3 días

Sybaris

Food Truck de comida mexicana, hecha desde nuestro punto de vista con una que otra fumada divirtiendonos al cocinar. Food Truck de comida mexicana, hecha desde nuestro punto de vista con una que otra fumada

Chef Omar

Sybaris food

Panecillos De Girasol Rellenos De Cochinita Pibil

Ingredientes

- 500 g harina de trigo
- 20 grs de levadura fresca
- 50 grs de manteca
- 1 cda sésamo negro
- 2 cda semillas girasol naturales tostadas
- sal a gusto
- 250 cc agua tibia
- 500 grs de cochinita pibil
- c/n de cebolla morada encurtida

Procedimiento

- Poner en recipiente la harina y la sal.
- Luego las semillas y mezclar bien.
- Añadir la manteca pomada y agua de a poco, solo lo que pida la masa.
- Dejar reposar la masa por 30 minutos tapada en lugar tibio.
- Luego estirar la masa de 1y 1/2 cm de ancho y cortar de tamaño que desees .
- Hacer los panes boleando la masa hasta que tenga una forma ovalada.
- Poner en placa para hornear y dejar levar unos 20 minutos.
- Llevar a horno 20 minutos a 200°C.
- Al sacar del horno dejar reposar unos 15 minutos los panecillos.
- Cortar por en medio y rellenar con la cochinita pibil y decorar con un poco de cebolla morada encurtida

Chef Diego D' Harcourt

Cochini-Truck

Food Truck de Cochinita Pibil, Lechón, y más! Receta y preparación única. La comida Yucateca como nunca la haz probado.

Cochini-Truck

Crepa De Nutella Con Fresas Y Semilla De Girasol Dulce

Ingredientes

- 700 grs de de nutella
- 500 grs de fresas picadas
- 200 grs de semilla de girasol dulce
- 16 oz de masa de crepas
- 50 grs de mantequilla

Procedimiento

- En una crepera de 40 cm, se unta la mantequilla
- Se vierten 4 onzas de la masa y se esparce de forma circular.
- Se voltea una vez que la crepa adquiera un color dorado ligero y se deja cocer del otro lado con el fuego bajo.
- Se dobla por la mitad, formando un medio circulo, se unta una cucharada de nutella y se agregan las fresas y la semilla de girasol al gusto
- Se cierra la crepa en forma triangular y se sirve.

Chef Cecilia Itzel Diaz Vazquez

Berry Crepas

El límite es tu antojo, escoge los ingredientes y crea tu crepa, además acompáñala con un delicioso café.

Berry Crepas
Crepes & Coffee

Atún Roquefort Con Semillas De Girasol

Ingredientes

- 4 medallones de atún fresco de 150 gr
- 100 gr queso roquefort
- 150 ml de crema ácida
- 50gr semilla de girasol garapiñada
- Espinaca baby
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

- Se salpimientan los medallones, y se les agrega un poco de aceite.
- Por otra parte en un sartén se pone la crema y el queso a que se mezclen; ya que quede una mezclan uniforme se deja aparte.
- Colocar los medallones al sartén o parrilla, y sellar por ambos lados.

MONTAJE

- Poner una cama de espinaca baby encima los medallones bañados con la salsa y se espolvorean con la semilla de girasol garapiñada

Chef Diego D' Harcourt

Chori Shop

Deliciosa parrilla Argentina móvil. Foodtruck recorriendo las calles del D.F. y área Metropolitana deleitando tu paladar.

CHORI SHOP

#girasolusa

Semillas de Girasol

Parfait de Plátano al Tequila con Crema de Chía al Jengibre y Base de Girasol

Ingredientes

Base de semilla de girasol
- 1/4 taza de almendra
- 1/4 taza de avena cruda
- 1/2 taza de semilla de girasol
- 50 grs. de mantequilla

Crema de chía y jengibre
- 5 yemas
- 1 cucharada de chía
- 1/4 taza de azúcar
- 500 ml. de leche
- 40 grs. de fécula de maíz
- 3 laminas de jengibre fresco
- 1 cucharada de mantequilla

Plátano al tequila
- 3 plátanos
- 2 cucharaditas de aceite de coco
- Azúcar
- 2 caballitos de tequila

Decoración
- Semillas de girasol dulces

Procedimiento

BASE
- Moler la almendra, la avena y la semilla en un procesador hasta que quede finamente picada, incorporar la mantequilla derretida y colocar extendido en una charola para hornear 15 minutos a 150'c o hasta que torne a un color dorado, reservar y dejar enfriar.

CREMA
- Mezclar las yemas, el azúcar y la chía en un recipiente, reservar.
- Poner a hervir 450 ml. de la leche con el jengibre en una cacerola y cuidar hasta llegar al punto.
- En otro apartado mezclar la fécula de maíz con 50 ml. de leche fría, una vez que no tenga grumos, agregar a la mezcla de las yemas e incorporar todo.
- Una vez que la leche esta a punto de hervir, sin dejar de batir y en hilo, agregar a la mezcla de yemas.
- Regresar la mezcla al fuego y continuar moviendo hasta llegar a una consistencia de crema espesa y brillante, retirar del fuego para colocar la mantequilla hasta que se incorpore por completo y apartar hasta enfriar cubierta con un plástico directamente en la crema para evitar que forme nata.

PLÁTANOS
- Rebanar los plátanos en rodajas.
- Colocar en un sartén la cucharada de aceite de coco a calentar y poner el plátano en tandas, espolvorear con azúcar y dorar levemente cuidando que no suavicen demasiado y se haga puré, agregar el tequila en porciones para dar un flameado ligero.

MONTAJE
- En un recipiente alto de vidrio, colocar un par de cucharadas de la base, después una capa de crema y coronar con el plátano al tequila, decorar con semillas de girasol dulces tostadas.

La Cuarta

Somos un Food Truck que prepara "cuartas", Las cuartas son un emparedado creado por nosotros, tienen como base el pan brioche que preparamos artesanalmente con nuestra propia receta.

Chef Lidia Garcia

La Cuarta Food Truck

#tourdelgirasol

Baguette De Milanesa En Salsa Red Hot

ONE WAY

Ingredientes

- 4 Baguettes de semilla de Girasol
- 4 milanesas de cerdo de 100 grs c/u
- Tomate
- Cebolla
- Lechuga Sangria
- Queso Mix Rallado
- Papas Francesa
- Mayonesa
- Mostaza
- Salsa Catsup
- Salsa Red Hot

Procedimiento

- Se coce la milanesa a la plancha
- Parte el pan por la mitad y unta mayonesa y mostaza
- Se baña la milanesa con la Mezcla de Salsa Red Hot y Salsa Catsup
- Coloca la milanesa, jitomate, Cebolla y Papas Fritas

Chef Marcelo Mendoza

Las Milenarias

Estamos comprometidos con llevarte el sabor clásico de una comida Milenaria, como no lo habías probado...

Las MILENARIAS
- MILANESAS GOURMET -

Ensalada Con Semillas De Girasol

Ingredientes

- 1 Lechuga italiana
- 5 Rábanos
- 1 cebolla morada
- 1 pepino
- Trocitos de tocino.
- Semillas de girasol

Procedimiento

- En un recipiente coloca agua y desinfectante de verduras; separa las hojas de la lechuga e introdúcelas junto con los rábanos para limpiarnos.
- Una vez que hayas terminado, en una bandeja coloca una cama de servitoallas y coloca las hojas de lechuga para secarlas, haz una cama de servitoallas cada vez que se llene, de esa manera la lechuga secará más rápido.
- Con un cortador haz pequeñas líneas en los rábanos y en el pepino, una vez que hayas terminado comienza a cortar en rodajas finas, las líneas le darán una presentación más linda a tu ensalada, también corta la cebolla morada en rodajas y la lechuga en tiras delgadas.
- Una vez que hayas terminado de cortar junta los ingredientes en un bowl y mézclalos muy bien para que todo se una, ahora solo agrega los trocitos de tocino y las semillas de girasol a tu gusto

Chef Aislynn Cosbert

Chill N'Go

Nuestro menú se basa principalmente en embutidos y hamburguesas Alemanas, patatas al horno acompañadas de diferentes tipos de toppings mexicanos y las mejores cervezas, lo cual nos permite fusionar ambas cocinas ofreciendo al comensal una experiencia innovadora de sabor.

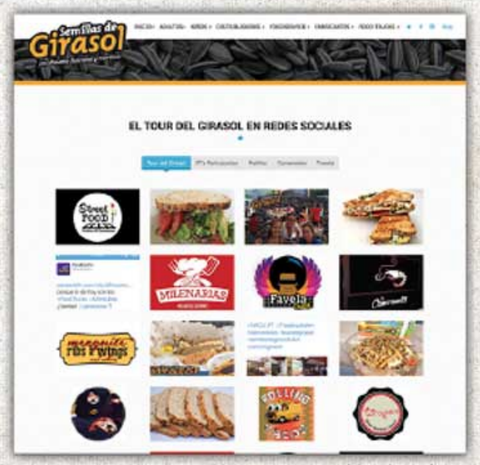
Acerca de la Asociación Americana del Girasol

La Asociación Americana de Girasol o USA Sunflower Asssociation (por sus siglas en inglés) es una asociación sin fines de lucro que representa a los productores, procesadores y exportadores de semillas de girasol de los Estados Unidos de Norteamérica. A través de diversas actividades educativas y de promoción, la asociación se encarga de difundir tanto a la industria alimentaria como a los consumidores sobre las cualidades y características que la semilla de girasol de los Estados Unidos ofrece.

La Asociación Americana de Girasol opera en la Ciudad de México a través de su representante, Mercalimentos Consultores SC. Si desea mayor información favor de enviarnos un correo a info@mercalimentos.com

Visita Nuestros Recursos Digitales

En nuestra página web encontraras todo acerca de la asociación, así como nuestros próximos proyectos y los que estamos llevando a cabo. Tambien encontraras todo lo que quieras saber de las Semillas de Girasol, información nutrimental, comercial, tips para utilizarla, recetas y mucho más.
No olvides visitarnos en nuestras redes sociales donde encontraras publicaciones de salud, alimentación, las ultimas noticias al rededor de las Semillas de Girasol y mucho más.



www.girasol-usa.com

blogsemilladegirasolusa

@girasolusa

/semillasdegirasolUSA

girasolusa

Semillas de Girasol

El Ingrediente Natural y Saludable

Vitamina E - Magnesio - Fibra - Proteína

Conoce Nuestras Deliciosas Recetas

www.girasol-usa.com

#eltourdelgirasol