

HARVEYS

GRATIS
CON TARJETA

FLAVOR

UNA REVISTA CON RECETAS E
INSPIRACIÓN DE TEMPORADA

*¡Mejores
Hamburguesas!*

¡20
RECETAS
INCLUIDAS!

**¡ENCIENDE
EL ASADOR!**

Consejos fáciles para
hacer parrilladas,
rápidas cenas entre
semana y más

Encuentra esta creación que
lleva queso con pimentón
de Curtis Stone, así como
también su guía para
preparar hamburguesas

ADEMÁS
CUPONES PARA
AHORRAR
DINERO

MAYO 2017



¡Préndete!



Los días se están volviendo más calurosos y, ¡ya estamos listos para prender el asador! Es por eso que en esta edición te traemos excelentes platillos a la parrilla para tu familia, incluyendo una guía del **chef Curtis Stone con todo lo que necesitas saber sobre las hamburguesas** (pág. 20). Además, tenemos recetas cuyos ingredientes principales son **melón y sandía de temporada**, (pág. 8) así como también ideas para celebrar el Día de las Madres (pág. 33). Y para facilitarte las cenas entre semana, aquí encontrarás simples comidas de cinco ingredientes, como las **chuletas de cerdo a la barbacoa con col silvestre** de la

pág. 14. Este mes también se celebra el Día de los Veteranos Caídos, una fecha para honrar su memoria. En la pág. 38, te preguntamos cuáles son tus maneras favoritas de conmemorar la ocasión.

¡Nos encantaría saber lo que estás cocinando de nuestras páginas! Envíanos un email a flavor@jharveys.com o postea una foto usando el hashtag **#HarveysFlavor**. ¡Retuitearemos, compartiremos y le daremos 'me gusta' a tus fotos! Y para todavía más recetas, visita harveysupermarkets.com/Flavor.

¡Disfruta!

—Gina Bashiani, MÁNAGER DE LA REVISTA

¡Encuentra recetas con sandía fresca en la pág. 7!

Bienvenidos

¡PRUEBA ESTO YA!

Mi selección de recetas y productos indispensables este mes.



1

La próxima vez que haga una parrillada con hamburguesas y perritos calientes, usaré nuestras nuevas **kétchup y mostaza marca SE Grocers** (pág. 31).

2

La innovadora y deliciosa **salsa dulce de melón** en la pág. 10 está perfecta para mi celebración del Cinco de Mayo.

3

Me encanta nuestra **versión de la clásica ensalada caprese** (pág. 29)—¡la brillante sandía le añade brillo, color y un nutritivo sabor!

¡A SOCIALIZAR!



facebook.com/harveys



@harveys1924



pinterest.com/harveysforme



@harveysupermarket



7 Perfectamente Madura
Como comprar, preparar y cocinar melón y sandía de temporada



13 Los 5 Rápidos
Cenas rápidas en la parrilla



16 Alimenta a Tu Familia
Recetas del chef Curtis Stone para comidas familiares a menos de \$10



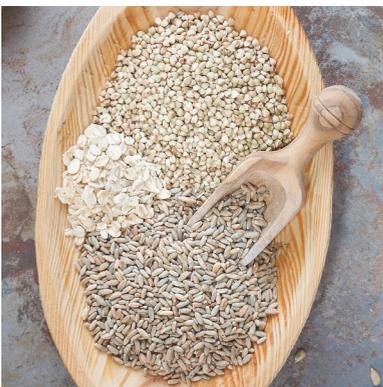
20 La Guía de Hamburguesas de Curtis
Todo lo que necesitas saber para preparar la mejor parrillada



25 Una Idea Fresca
Tacitas de tacos perfectas para el Cinco de Mayo



26 Planeando la Fiesta
Clásicas comidas improvisadas para el Día de los Caídos



30 Los Expertos Hablan
¿Es evitar el gluten lo indicado para ti?



31 Nuevo Ahora
Condimentos para asados, además de sabrosas papitas y aderezos



38 Tus Preferencias
Cómo celebras y conmemoras el Día de los Caídos

Melón y Sandía

Llenas de vitaminas y color, el melón y la sandía frescas son las frutas a destacar este mes.

MELÓN ➔

Alto en vitamina A y potasio (¡1 taza contiene tanto como una banana mediana!), esta versátil fruta es deliciosa por sí sola, acompañada con un poquito de limón o una rebanada de prosciutto o en una salsa como la de la pág. 10.

CÓMO COMPRAR

Para comprar estas frutas, primero inspecciónalas bien—evita las que tengan moretones, grietas o manchas—y después huélelas. Elige los melones o sandías con olor dulce y almizclado. También deben sentirse pesadas por su tamaño.

CÓMO PREPARAR

Antes de cortarlas, asegúrate de lavar bien su corteza (¡la del melón en particular esconde suciedad y bacteria!). Para pelar estas frutas, corta la parte superior e inferior para estabilizarlas. Después pártelas a la mitad, remueve las semillas y córtalas ya sea en cubos, rebanadas o en bolitas.

CÓMO GUARDAR

Mantén melones y sandías enteras y maduras en el refrigerador hasta por cinco días y los ya cortados hasta por tres, dejándoles las semillas intactas para que conserven su jugo. También puedes congelar estas frutas o hacerlas jugo para después preparar licuados o raspados.

← SANDÍA

Come esta delicia roja (que viene con o sin semillas) como refrigerio la próxima vez que te sientas muerto de sed—es 92 por ciento agua y está llena de electrolitos. El jugo es favorito de atletas, quienes se lo toman para reducir dolores musculares.

➔ MELÓN CHINO

Este primo pálido del melón típico es bajo en calorías y rico en fibra, lo cual hace que sea un buen refrigerio cuando se acompaña con un poco de proteína, como yogur o nueces. Extra: Una rebanada tiene más de la mitad de tu dosis requerida diaria de vitamina C.

Sorbete de Melón

SIN GLUTEN

PERSONAS 4 TAZAS **PREP** 20 MIN.,
MÁS 5 HORAS DE CONGELACIÓN
COCCIÓN 5 MIN.

- 1/2 **taza de azúcar**
- 1/2 **taza de agua**
- 1/4 **taza de jarabe de maíz bajo en calorías**
- 1 **cucharadita de ralladura y 1 Cucharada de jugo de 1 lima**
- 2 **de melón o melón chino cortado, frío**

CALIENTA el agua y azúcar en una cacerola mediana a fuego alto, revolviendo ocasionalmente, hasta que se disuelva el azúcar, 3 min. aprox. Remueve del fuego y déjalo enfriar.

INCORPORA el jarabe de maíz y la ralladura y jugo de lima en la mezcla enfriada del azúcar.

COMBINA la mitad del melón y la mitad de la mezcla de jarabe en un procesador de comidas y procésalos hasta estar bien mezclados, aprox. por 2 min. Transfiere a un recipiente para hornear de 8x8" y repite con las mitades restantes de melón y jarabe. Transfiere este segundo lote del melón mezclado al recipiente para hornear y congela por 1 hora.

SACA el recipiente para hornear del congelador, bate vigorosamente la mezcla y regrésalo al congelador por otra hora. Repite este proceso de 3 a 4 veces, hasta que la mezcla este completamente congelada. Deja que el sorbete se suavice ligeramente antes de servirlo.

Melón chino

Melón

¡Este
refrescante
y sencillo dulce
no contiene
lácteos!



Ensalada de Melón y Pepino con Camarones Picantes

SIN GLUTEN

PERSONAS 4 **PREP** 15 MIN.
COCCIÓN 6 MIN.

- 1 lb. de camarones grandes pelados y desvenados, secos
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharaditas de cilantro molido
- ¼ cucharadita de pimienta cayena
- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 1 pepino, partido por la mitad a lo largo y en rebanaditas delgadas en forma de media luna
- ½ taza de cebollas Vidalia® en escabeche (ver receta) escurridas
- ¼ taza de menta fresca picada
- 1½ lb. de sandía sin corteza y en pedazos de ½" de ancho

PRECALIENTA el asador a fuego alto. En un recipiente hondo grande, revuelve los camarones, azúcar, cilantro y pimienta cayena con 1 cucharada de aceite, y sazona con sal y pimienta.

INSERTA los camarones en brochetas de metal o madera y ásalos hasta que estén ligeramente carbonizados y cocinados por completo, volteándolos a medio camino, aprox. 3 min. por lado.

INCORPORA el pepino y cebollas en escabeche, menta y las 2 cucharadas restantes de aceite y sazona con sal y pimienta al gusto. Transfiere la sandía a un plato para servir y coloca encima la ensalada de pepino y los camarones.

Para una versión más creativa, unta ligeramente los pedazos de sandía con aceite y ásalos a fuego alto hasta que se le empiecen a formar marcas, aprox. 2 min. por lado.

Cebollas Vidalia® en Escabeche

SIN GLUTEN | VEGETARIANA

PERSONAS 1 TAZA **PREP** 35 MIN.
COCCIÓN 0 MIN.

Puedes refrigerar las cebollas en escabeche que te sobren hasta por 1 semana. Úsalas en sándwiches, sobre ensaladas o incluso sobre las tacitas de taco en la pág. 25.

- ¾ taza de vinagre de vino blanco
- 3 Cucharadas de azúcar
- 2 cucharaditas de sal
- 1 taza de agua tibia
- 1 cebolla Vidalia, en rebanadas delgadas

BATE el vinagre, azúcar y sal con el agua hasta que se disuelvan el azúcar y sal.

TRANSFIERE las cebollas a un frasco grande. Vierte la mezcla de vinagre sobre ellas, presiona con una cuchara para sumergirlas y cierra el frasco. Refrigerálas por 30 min. antes de usarlas.

Perfectamente Madura

Salsa de Melón

SIN GLUTEN VEGETARIANA

👤 PORCIONES 2 TAZAS ⌚ PREP 15 MIN.
⌚ COCCIÓN 0 MIN.

- 2 tazas de melón o melón chino finamente picados
- ¼ taza de cebolla roja picada
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- 1 cucharadita de jalapeño fresco picado
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ¼ cucharadita de ralladura y 1 cucharadita de jugo de 1 limón
- ½ cucharadita de chile en polvo
- Sal y pimienta

MEZCLA todos los ingredientes en un recipiente hondo mediano y sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve con totopos de maíz.



A la Parrilla

Cuando haga mucho calor como para usar la estufa, mejor enciende tu asador. Estas rápidas y sencillas comidas están llenas de sabor, pero usan solo cinco ingredientes cada una y estarán listas en la mesa como en 30 minutos.



Salsa de Soya
Baja en Sodio
SE Grocers



Ajo



Pechugas de Pollo
Deshuesadas y sin Piel



Arroz Blanco
Instantáneo
Southern Home



Ejotes

La sal, pimienta, azúcar, vinagre y aceites son considerados productos básicos de despensa y no están contados como uno de los cinco ingredientes.



Pollo en Salsa de Soya con Ejotes

● PORCIONES 4 **⌚** PREP 10 MIN.
⌚ COCCIÓN 20 MIN.

- 1/4** taza más 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- 2** cucharadas de aceite vegetal
- 1** cucharada de ajo picado
- 1** cucharada de azúcar
- 4** pechugas de pollo sin piel y deshuesadas
- 2** tazas de arroz blanco instantáneo crudo
- 1** lb. de ejotes, sin las puntas

COLOCA 1/4 taza de soya, 1 cucharada de aceite, 2 cucharaditas de ajo y azúcar a una bolsa grande resellable. Cierra la bolsa y agítala para combinar todo. Añade el pollo y refrigéralo de 15 a 30 min.

COCINA el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Cúbrelo para mantenerlo caliente y déjalo al lado.

PRECALIENTA el asador a fuego alto. En un recipiente grande, incorpora los ejotes con 1 cucharada de salsa de soya, 1 cucharada de aceite y 1 cucharadita de ajo hasta que se recubran.

HAZLE varios hoyos a una pieza de papel aluminio de 12" y colócala en la parrilla. Coloca los ejotes sobre el papel aluminio y cocínalos hasta que queden ligeramente carbonizados de un lado, aprox. 3 min. Voltea los ejotes y continúa cocinándolos hasta quedar tiernos, aprox. 2 min. más. Remueve el pollo del marinado y ásalo hasta que este dorado y cocido por completo, de 6 a 8 min. por lado.

TRANSFIERE el pollo a un plato y sírvelo con los ejotes y arroz.



Ajo



Pimienta Roja en Hojuelas Southern Home



Col Silvestre



Chuletas de Lomo de Cerdo Deshuesadas



Salsa Barbacoa Southern Home

Cerdo a la Barbacoa con Col Silvestre

● PORCIONES 4 **⌚** PREP 5 MIN.

⌚ COCCIÓN 25 MIN.

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, picado
- 1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta roja
- 1 bolsa (16 oz.) de col silvestre cortada y sin tallos
- 1/2 taza de agua
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- Sal y pimienta
- 4 chuletas de lomo de cerdo deshuesadas

1/2 taza de salsa barbacoa

CALIENTA 1 cucharada de aceite en una sartén grande antiadherente hasta que brille. Añade el ajo y hojuelas de pimienta roja y cocínalas, revolviendo constantemente, por 30 segundos. Añade la col y cuécela, revolviendo ocasionalmente, hasta quedar marchitas, por 5 min. aprox.

REDUCE el fuego a medio-bajo, añade el agua y vinagre y cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que el líquido casi se haya evaporado y la col quede

tierna, cerca de 10 min. Sazona con sal y pimienta al gusto, cubre y déjala al lado.

PRECALIENTA el asador a fuego medio-alto. Seca las chuletas de cerdo con papel toalla, cúbreles con la cucharada restante de aceite yazona con sal y pimienta. Asa las chuletas, vertiendo la salsa barbacoa frecuentemente sobre ellas, hasta que estén color café y su centro registre 140°, de 5 a 7 min. por lado.

SIRVE con la col silvestre como acompañamiento.

Bistec y Papas a la Parrilla con Mantequilla de Hierbas y Ajo

SIN GLUTEN

● PORCIONES 4 **⌚** PREP 5 MIN.

⌚ COCCIÓN 25 MIN.

- 1½ lb. de papas chiquitas, cortadas a la mitad
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal, suavizada
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 diente de ajo, picado
- 1½ de bistec de res ("sirloin steak")

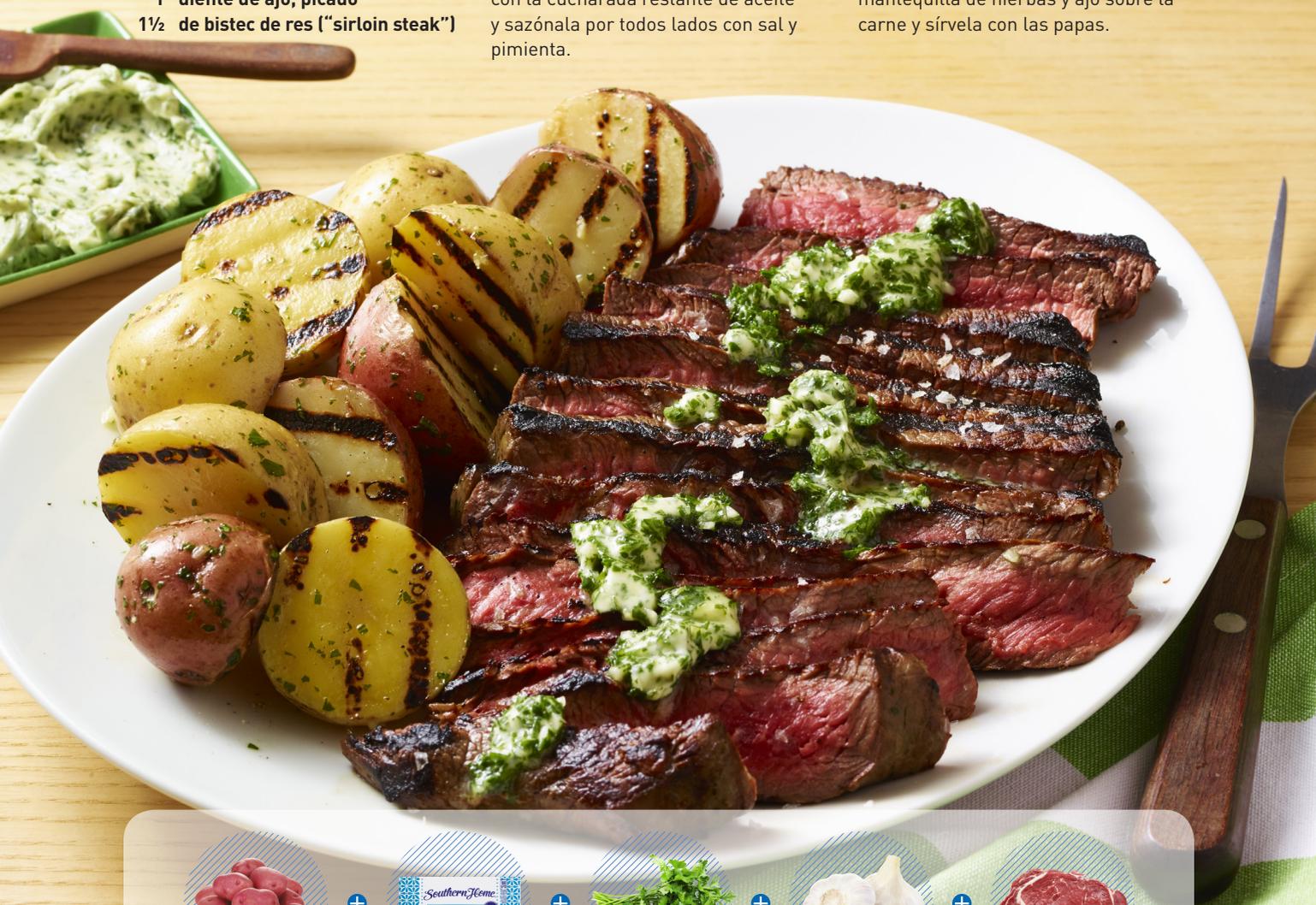
COLOCA las papas hacia arriba en un plato grande y úntalas con 1 cucharada de aceite. Cocínalas en el microondas hasta que las papas estén tiernas, de 6 a 8 min. Déjalas enfriar hasta que las puedas tocar, 5 min. aprox., y luego insértalas en 4-6 brochetas de metal o madera. Sazónalas con sal y pimienta y déjalas al lado.

MEZCLA la mantequilla, perejil, ajo y una pizca de sal en un recipiente hondo pequeño y déjalo al lado.

PRECALIENTA el asador a fuego alto. Seca la carne con papel toalla, úntala con la cucharada restante de aceite y sazónala por todos lados con sal y pimienta.

ASA las brochetas de papa y la carne hasta que se doren y el bistec registre una temperatura de 130° para término antes del medio o jugoso, de 3 a 5 min. por lado. Transfiere la carne a una tabla para cortar y déjala reposar por 5 min. Retira cuidadosamente las papas de las brochetas y colócalas en un recipiente para servir. Añade 1 cucharada de la mantequilla de hierbas y ajo a las papas y revuélvelas hasta que se derrita.

CORTA la carne en rebanadas delgadas y acomódalas en un plato para servir. Unta la cucharada restante de la mantequilla de hierbas y ajo sobre la carne y sírvela con las papas.



Papas Pequeñas



Mantequilla sin Sal
Southern Home



Perejil



Ajo



Filete de Res
("Sirloin Steak")

TEMPORADA DE CELEBRACIONES

POR CURTIS STONE

Ya sea si estás organizando un desayuno-almuerzo para el Día de las Madres o celebrando la primavera con una parrillada, el chef Curtis Stone tiene un consejo clave: planea con anticipación. “Asegúrate que tengas preparados aderezos y ensaladas antes de tiempo, cerveza fría en la hielera y opciones para los niños, como limonada hecha en casa—la cual ellos te pueden ayudar a preparar”, dice Curtis. “El día del evento pide ayuda. Asigna un trabajo a cada quien y así tú también puedes disfrutar del día”. Cuando se trata de impresionar a las madres en tu vida, él sugiere preparar un festivo panqueque (“pancake”) alemán que puedes tener listo con anticipación y es inspirado por su propia abuela. “Es toda una sensación”, dice Curtis. Sigue estos consejos y, ¡tendrás un festín donde alimentarás a tu familia por menos de \$10!





Hamburguesas con Queso con Pimentón

PERSONAS 4 **PREP** 15 MIN.,
MÁS 5 MINUTOS DE REPOSO
COCCIÓN 6 MIN.

PREPARAR CON ANTICIPACIÓN El queso con pimentón puede ser preparado hasta con 5 días de anticipación, cubierto y refrigerado. Las hamburguesas de carne pueden ser preparadas con 1 día de anticipación, cubiertas y refrigeradas.

- 4 onzas de queso cheddar, rallado usando los orificios pequeños del rallador
- 2 oz. de queso crema, suavizado
- 1/3 taza de mayonesa, dividida
- 1/4 taza de pimentones de frasco escurridos y cortados en tiras delgadas
- Una pizca de pimienta cayena
- 1 1/2 lb. de carne molida (73% magra)

- 1 taza de col verde rallada
- 1/4 de cebolla roja, en rebanadas finas
- 1 cucharada de suero de leche
- 4 panes de hamburguesas, tostados

PRECALIENTA la parrilla a fuego medio-alto. En un tazón mediano, mezcla el queso cheddar, queso crema, 4 cucharaditas de mayonesa, pimentones y cayena. Sazona con sal y pimienta y déjalo a un lado.

DIVIDE la carne en 4 tortitas de hamburguesas que sean apenas un poco más grandes en diámetro que los panes de hamburguesas. Condimenta con sal y pimienta. Con tu dedo pulgar, haz una impresión de 1/4" en el centro de cada hamburguesa.

COCINA en la parrilla las hamburguesas 3 minutos por cada lado, o hasta que estén cocidas al término deseado. Durante el último minuto de cocción,

coloca alrededor de 3 cucharadas de la mezcla de queso con pimentón sobre cada hamburguesa y cúbreelas para que se derrita. Coloca las hamburguesas en un plato y déjalas reposar por 5 minutos.

REVUELVE la col y la cebolla en un tazón grande con 1/4 de taza de la mayonesa restante y el suero de leche. Sazona con sal y pimienta.

CUBRE la parte inferior del pan con la mezcla de col, luego coloca la hamburguesa y la parte superior del pan. Sirve de inmediato.

USANDO TU DESPENSA

Los artículos comúnmente encontrados en la despensa, tales como sal, pimienta, vinagre, aceite y mantequilla, no están incluidos en el costo total de la receta. El resto de los ingredientes son calculados en base a las porciones de la receta. Sin embargo, sabemos que algunas recetas pueden requerir productos poco comunes y el precio de dichos productos será añadido al costo total de la receta—¡y aún así lo mantendremos a menos de \$10! El costo es válido desde 4/26/17 hasta 5/30/17.



Pasta con Pesto de Albahaca y Espinacas, Espárragos y Tomates

PERSONAS 4 **PREP** 10 MIN.
COCCIÓN 8 MIN.

PREPARAR CON ANTICIPACIÓN El pesto puede prepararse hasta con 3 días de anticipación, bien cubierto y refrigerado. Lleva a temperatura ambiente antes de mezclar con la pasta.

- ½ **taza de queso parmesano finamente rallado, dividido y un poco más para servir**
- 1 diente de ajo pequeño, pelado**
- 4 tazas de espinacas tierna, ligeramente compactadas (alrededor de 3 oz.), divididas**
- 1 taza de hojas de albahaca ligeramente compactadas**
- ⅓ **taza más 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen, dividido**
- 12 oz. de pasta rotini**
- ½ **racimo de espárragos, con los extremos recortados, en trozos de ½"**
- 1 taza de tomates uva, partidos a la mitad**

MEZCLA ¼ taza de queso, ajo y ¼ cucharadita de sal en un procesador de alimentos pequeño hasta que estén bien triturados. Añade 2 tazas de

espinaca y albahaca y procesa hasta que todo este finamente picado. Con el procesador funcionando, mezcla ⅓ taza de aceite para hacer el pesto.

PON A HERVIR una olla grande de agua con sal a fuego algo, añade la pasta y cocínala hasta que esté suave, con algo de firmeza, unos 8 minutos. Escurre la pasta y conserva ¼ taza del agua de la pasta.

CALIENTA la cucharada restante de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega los espárragos y cocina revolviendo con frecuencia durante 3 minutos, o hasta que estén suaves-crujientes. Añade los tomates y cocina por 30 segundos. Retira la cacerola del fuego y agrega el pesto, queso restante y resto de las espinacas, incorporando el agua de la pasta reservada previamente cuando sea necesario para espesar la salsa. Agrega la pasta y mezcla cuidadosamente para cubrir; sazona con sal y pimienta y sirve.

Quesadillas de Fajita de Pollo

PERSONAS 4 **PREP** 10 MIN.
COCCIÓN 12 MIN.

PREPARAR CON ANTICIPACIÓN La mezcla de las fajitas de pollo se puede marinar hasta por 1 día, cubierta y refrigerada.

- 3 cucharadas más 4 cucharaditas de aceite de oliva, dividido**
- 2 dientes de ajo triturados**
- 2 cucharaditas de chile en polvo**
- 12 oz. de encuentros de pollo deshuesados y sin piel, cortados en trozos de 1"**
- 1 pimiento verde, partido a la mitad, sin semillas y cortado en tiras de ¼" de ancho**
- ½ **cebolla Vidalia, cortada a lo largo en tiras de ½" de ancho**
- 4 tortillas de harina de 10"**
- 3 tazas (12 oz.) de queso de Monterey Jack rallado**
- ½ **taza de hojas frescas de cilantro**
- ⅓ **taza de crema agria**

BATE 3 cucharadas de aceite, ajo y chile en polvo en un tazón grande. Agrega el pollo, pimiento y cebollas. Sazona con sal y pimienta y mezcla para recubrir.

CALIENTA una plancha o sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Esparce el pollo y las verduras sobre la plancha caliente y cocina durante 7 minutos, volteándola ocasionalmente o hasta que el pollo esté bien cocido y las verduras estén parcialmente tostadas. Transfiere a un recipiente a prueba de calor. Lava y seca la plancha.

COLOCA las quesadillas en grupos sobre la parrilla y cocínalas, volteándolas cuando estén a medio cocinar por un total de 5 minutos, o hasta que estén doradas y el queso derretido. Transfiere las quesadillas a la tabla de cortar. Abre las quesadillas y dispersa las hojas de cilantro sobre el relleno. Cierra las quesadillas, corta cada una en 4 porciones y sívelas inmediatamente con crema agria.





“Pancakes” Alemanes con Bayas Mixtas

PERSONAS 4 **PREP** 5 MIN.
COCCIÓN 20 MIN.

PREPARAR CON ANTICIPACIÓN La salsa de bayas se puede preparar hasta 1 día antes, cubierta y refrigerada. Recalienta ligeramente antes de servir.

- 6** huevos grandes
- 1** taza de crema espesa, dividida
- ¾** taza de leche entera
- ¾** taza de harina sin blanquear
- ½** taza de azúcar glas y un poco más par espolvorear
- 5** cucharadas de mantequilla sin sal, derretida y dividida
- 1** lima, exprimido y su ralladura
- ¾** taza de fresas pequeñas, sin corazón, cortadas a la mitad, divididas
- ½** taza de moras, dividida
- ½** taza de arándanos, dividida

½ taza de azúcar granulada
Una pizca de canela molida

COLOCA la parrilla en el centro del horno, dejando suficiente espacio para que los “pancakes” puedan crecer. Precalienta el horno a 375°F.

MEZCLA los huevos, ¼ taza de crema, leche, harina, azúcar glas, 3 cucharadas de mantequilla y la ralladura de la cáscara de lima en una licuadora a alta velocidad durante 30 segundos o hasta que la mezcla esté suave y espumosa.

CALIENTE una sartén de hierro fundido o sartén antiadherente de 12” resistente al horno a fuego medio-alto hasta que este caliente pero humeante. Agrega 2 cucharadas de mantequilla y gira para recubrir. Vierte la mezcla en la sartén caliente e inmediatamente transfírela al horno. Hornea de 20 a 22 minutos o hasta que el “pancake” haya crecido y esté dorado en los bordes.

COMBINA 2 cucharadas de jugo de lima, ¾ taza de fresas, ½ taza de moras, ½ taza de arándanos, azúcar granulada y canela en una sartén mediana llévala a punto de ebullición a fuego lento, a temperatura media. Cocina la salsa a fuego lento, revolviendo con frecuencia, de 2 a 3 minutos o hasta que el azúcar se derrita y las bayas se ablanden ligeramente. No dejes que las bayas se cocinen demasiado ya que se tornarán blandas y perderán su hermosa forma. Transfiere la mezcla a un recipiente a prueba de calor y déjala enfriar ligeramente. Vierte las bayas restantes en la salsa y mantenlas calientes.

BATE ¾ taza de crema en un tazón mediano hasta que se le formen picos suaves. Rocía el “pancake” con azúcar glas y sirve inmediatamente con la salsa de bayas y la crema batida.

GUÍA DE CURTIS PARA UNA HAMBURGUESA PERFECTA



Las hamburguesas son la manera perfecta de comenzar la temporada de parrilladas! Son rápidas y fáciles de preparar y tenemos todo lo que necesita para prepararlas en la tienda. Éstos son algunos de los principales consejos del chef Curtis Stone para preparar una mejor hamburguesa—ya sea que prefieras carne de res, pollo o una hamburguesa vegetariana, tenemos todo lo que necesitas. ¡Disfrútalas!

PREPARANDO LAS HAMBURGUESAS



- 1. Elige la carne sabiamente**
Para obtener hamburguesas más jugosas, usa carne 73 a 80 por ciento magra, o pavo 85 por ciento magro. Trata de mantener las hamburguesas alrededor de 6 onzas cada una.
- 2. Usa carne molida bien fría**
El frío ayuda a que la grasa de la carne permanezca intacta hasta que esté cocida. A medida que la grasa se derrite, ésta rocía la carne mientras se cocina, lo que da como resultado una jugosa hamburguesa.
- 3. No le pongas sal con anticipación**
La sal extrae la humedad de la carne y da como resultado una textura densa. Ponle sal a ambos lados de las hamburguesas justo antes de cocinar.
- 4. No proceses demasiado la carne molida**
El hacerlo da como resultado una hamburguesa dura y fibrosa.
- 5. Prepara hamburguesas anchas**
Las hamburguesas se contraen mientras se cocinan, así que haz las tuyas más anchas que el pan. Mientras más grasa tenga la carne, más se encogerá.
- 6. Haz una impresión**
Utiliza su dedo pulgar para hacer una marca en un lado de la hamburguesa, de modo que la superficie esté a nivel mientras que se cocina.

CÓMO COCINAR LAS HAMBURGUESAS



- 1. Precalienta la parrilla**
a calor medio-alto, alto. Una alta temperatura es esencial para lograr una hamburguesa dorada.
- 2. Prepara la hamburguesa para la parrilla**
Una vez que la parrilla esté caliente, engrasa y sazona cada lado de la hamburguesa con sal kosher y pimienta negra. Coloca la hamburguesa en la parrilla.
- 3. Voltea las empanadas solo una vez mientras se cocinan**
Esto producirá un buen exterior de color marrón y crujiente con mucho sabor.
- 4. Nunca presiones las hamburguesas hacia abajo**
Esto puede sacar la grasa y los jugos que mantienen su carne con su humedad natural y con sabor.
- 5. Deja reposar las hamburguesas**
Después de cocinar, deja reposar las hamburguesas por aproximadamente la mitad del tiempo que se cocinaron, lo cual permite que los jugos se redistribuyan. Los panes se pueden tostar mientras las hamburguesas reposan.

CÓMO PREPARAR UNA MEJOR HAMBURGUESA

CONSEJOS

- ▶ ¡Adelántate! Puedes preparar las hamburguesas temprano y mantenerlas en el refrigerador y pre-rebanar o preparar sus acompañantes con antelación.
- ▶ Prepara tus hamburguesas justo antes de servir las para evitar que los panes se agüen.
- ▶ Prepara tu hamburguesa de abajo hacia arriba para facilitar su montaje.



Portobello



EL PAN

La textura es la clave para un buen pan. Utiliza un pan de hamburguesa suave que sea un poco esponjoso y blando ¡y no se te olvide tostarlo! Simplemente unta la mantequilla sobre los lados cortados de los panes y colócalos en la parrilla con el lado de los cortes hacia abajo hasta que los panes estén dorados y crujientes.

Alternativa: en lugar de un pan regular, intente mezclarlo con una papa o un pan brioche



PEPINILLOS

Los pepinillos encurtidos clásicos imparten un crujiente, salado y delicioso sabor a una hamburguesa.

Alternativas: muffledta en frasco para untar o jalapeños encurtidos



TOMATES

Los tomates frescos brindan una explosión de sabor ácido a las hamburguesas.

Alternativas: pimientos rojos asados, jamón de gallo, tomates verdes fritos



LECHUGA

Las lechugas iceberg y romanas tienen la textura crujiente, limpia y tostada que tu deseas. Colócala encima de la hamburguesa de forma que no se marchite por el calor y los jugos de la hamburguesa.

Alternativas: ensalada de col, rúcula, o hierbas—¡pruebe el cilantro para hamburguesas al estilo latino o asiático!



QUESO

Utiliza ya sea el queso americano en rebanadas gruesas, el cheddar rallado o el queso azul desmenuzado.

Una vez que hayas volteado las hamburguesas, cúbre las con el queso de tu elección y cierra la tapa de la parrilla para atrapar el calor interior y lograr que se derrita de forma óptima.

Alternativa: queso con pimientón (ver la receta de Curtis en la pág. 17)



CEBOLLA

Coloca una o dos rebanadas delgadas de cebolla cruda sobre la tapa inferior del pan antes de poner la hamburguesa arriba. Los jugos calientes correrán sobre la cebolla y la suavizarán.

Alternativa: cebollas caramelizadas



SALSAS PARA UNTAR

La mayonesa y la salsa de tomate son los clásicos de siempre, pero no temas hacer cambios, ¡si se puede untar, es viable!

Alternativas: aguacate, aderezo ranch o de queso azul, salsa bbq



Hamburguesas de Champiñones Dobles

 **PORCIONES** 4  **PREP** 15 MIN.
 **COCCIÓN** 30 MIN.

PREPARAR CON ANTICIPACIÓN Las cebollas caramelizadas y los champiñones salteados se pueden preparar hasta 2 días antes, enfriados, cubiertos y refrigerados. Recalienta a fuego lento. La mayonesa de Dijon se puede preparar hasta 3 días antes, cubierta y refrigerada.

CEBOLLAS CARAMELIZADAS

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 lb. de cebolla amarilla, pelada, en rodajas finas

CHAMPIÑONES SALTEADOS

- 1 cucharada de mantequilla
- 8 oz. de champiñones, recortados y rebanados en rodajas finas
- 1 diente de ajo finamente picado

MAYONESA DIJON

- $\frac{1}{3}$ taza de mayonesa
- 1 cucharada mostaza Dijon

HAMBURGUESAS

- 4 champiñones portobello, sin tallo
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 taza de queso Gruyère rallado (u otro queso suizo)
- 2 tazas de rúcula tierna
- 4 rollos de pan ciabatta, cortados y tostados

DERRITE la mantequilla en una sartén mediana a fuego medio-alto. Añade las cebollas y cocina, revolviendo ocasionalmente, durante 5 minutos. Reduce el fuego a temperatura media y cocina, revolviendo con frecuencia, de 10 a 15 minutos o hasta que las cebollas se caramelicen y suavicen. Retira la sartén del fuego y sazona con sal y pimienta. Transfiere a un tazón pequeño y mantenlo en un lugar cálido.

REGRESA la sartén mediana a fuego medio-alto y agrega mantequilla. A medida que la mantequilla se está derritiendo, agrega los champiñones y ajo. Cocina todo, revolviendo ocasionalmente durante 10 minutos o hasta que los champiñones estén dorados y tiernos. Sazona con sal y pimienta.

BATE la mayonesa y mostaza en un tazón pequeño.

PRECALIENTA la parrilla a fuego medio-alto. Cubre los champiñones con aceite y rocíalos con sal y pimienta. Coloca los champiñones en la parrilla, con el lado redondeado hacia arriba, y cocina durante 5 minutos. Voltea los champiñones y cocínalos a la parrilla durante 4 minutos. Transfiérelos al plato, con el lado redondo hacia abajo. Divide las cebollas caramelizadas entre los champiñones. Cubre con champiñones salteados y luego con queso. Regresa los champiñones a la parrilla y cocínalos cubiertos de 1 a 2 minutos o hasta que el queso se haya derretido.

COLOCA los champiñones sobre la parte inferior de los panes y coloca la rúcula en la parte superior. Unta la mayonesa Dijon en las tapas superiores de pan y ponlos encima de la rúcula. Sirve.



¡Esta succulenta y jugosa hamburguesa de hongos te hará reconsiderar las cenas vegetarianas!

Hamburguesas de Pavo a la Barbacoa con Pepinillos

👤 PORCIONES 4 **⌚** PREP 10 MIN.,
MÁS 5 MINUTOS DE REPOSO
⌚ COCCIÓN 13 MIN.

PREPARAR CON ANTICIPACIÓN Los pepinillos encurtidos pueden hacerse hasta 1 semana antes, cubiertos y refrigerados. La salsa barbacoa se puede hacer hasta 3 días antes, cubierta y refrigerada.

PEPINILLOS ENCURTIDOS

- ½ pepino inglés, en rodajas finas
- ¾ taza de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de azúcar granulada
- ¼ cucharadita de pimienta roja en hojuelas (opcional)
- 2 dientes de ajo, triturado

SALSA BARBACOA

- ½ taza de salsa de tomate
- 2 cucharadas mostaza Dijon
- 2 cucharadas azúcar morena clara
- 2 cucharadas de melaza
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de Salsa Worcestershire
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1 chile chipotle en adobo, finamente picado

HAMBURGUESAS

- 1½ lb. de pavo molido (85% magro)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 panes de hamburguesa, partidos y tostados
- ¼ de cebolla blanca, en rodajas finas

EQUIPO ESPECIAL

- ¼ taza de astillas de madera (tal como nogal)

COLOCA los pepinos en un frasco de vidrio de 1 qt. o en otro recipiente alto y estrecho.

COMBINA el vinagre, azúcar granulada, hojuelas de pimienta roja (opcional), ajo, 1 taza de agua, 1 cucharada de sal kosher y ½ cucharada de pimienta en una cacerola pequeña a fuego medio-alto hasta que hierva. Bate para disolver el azúcar, luego vierte el líquido caliente sobre los pepinos y déjalo enfriar a temperatura ambiente. Refréjalos hasta que estés lista para servir.

PRECALIENTA el carbón de la parrilla con tapa a una temperatura media-alta. Esparce las astillas de madera sobre el carbón.

MEZCLA la salsa de tomate, mostaza, azúcar morena, melaza, mantequilla, salsa Worcestershire, vinagre y chipotle en una cacerola pequeña a prueba de horno. Coloca la cacerola en la parrilla, cúbreala y cocina la salsa, revolviendo ocasionalmente durante 5 minutos o hasta que se haya espesado ligeramente. Sazona con sal y pimienta y transfiere alrededor de 2 cucharadas a un tazón.

DIVIDE el pavo en 4 tortitas de hamburguesa que sean levemente más grandes en diámetro que los panes. Utiliza una brocha para untar aceite a las hamburguesas y sazona ambos lados con sal y pimienta. Con el dedo pulgar, haz una impresión de ¼" de profundidad en el centro de cada hamburguesa. Voltea las hamburguesas y con la brocha, aplica la salsa que se había reservado y cocínalas en la parrilla por 4 minutos o hasta que se doren y cocinen bien. Transfiere las hamburguesas a un plato y déjalas reposar por 5 minutos.

COLOCA las hamburguesas sobre la parte inferior del pan. Si lo deseas, unta más salsa barbacoa a las hamburguesas, coloca los pepinillos y cebollas encima y la otra tapa del pan y sírvelas. Guarda lo que te sobre de salsa barbacoa para usarla en otra ocasión.



Fiesta en Miniatura

Horneada en un molde para hacer mini panques, esta salsa estilo "dip" es una versión individual del clásico de 7 capas y es el aperitivo perfecto para el Cinco de Mayo.

Tacitas de Taco con 7 Capas

PERSONAS 12 TACITAS **PREP** 15 MIN.
COCCIÓN 20 MIN.

- 12 tortillas de harina, cortadas en círculos de 5"
- 12 oz. de carne molida magra
- 1 paquete de 1 oz. de condimento para tacos
- ¾ de frijoles refritos
- 1 taza de mezcla de quesos mexicanos rallados
- ¾ taza de crema agria
- 1 aguacate, sin hueso y en cuadritos
- ¾ taza de pico de gallo
- ¼ taza de cilantro fresco cortado

PRECALIENTA el horno a 350°. Rocía un molde para hornear mini panques tamaño estándar con aerosol antiadherente para cocinar.

CALIENTA los pedacitos de tortilla en el microondas hasta que estén suaves, por 20 segundos aprox. Con cuidado coloca cada una en los hoyos del molde, doblando los lados lo necesario para que quepan bien. Cubre cada tacita con aerosol para cocinar e inserta un tenedor para hacerle hoyitos y evitar que se infla. Hornea hasta que queden doradas y crujientes, como por 10 min. (Si alguna de las tacitas ya horneadas se inflan, inmediatamente inserta un tenedor para sacar el aire.)

COCINA la carne molida en una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto, separando los pedazos con una cuchara de madera, hasta que esté desmoronada y sin color rosado, como por 5 min. Escurre la grasa, agrega el condimento para tacos y déjala a un lado.

COLOCA una cucharada de cada uno de los siguientes ingredientes: frijoles, queso y carne cocida en las tacitas de taco,

alternándolos. Cubre cada tacita con el resto del queso y hornea de nuevo hasta que el relleno se caliente y el queso se derrita, por 5 min. aprox.

DIVIDE la crema agria, aguacate, pico de gallo y cilantro entre todas las tacitas y sírvelas calientes.

CONSEJO:

Para preparar esta receta sin gluten, utiliza tortillas de maíz en lugar de harina y amplía el tiempo de cocción de 12 a 14 minutos.

CLÁSICA Y RÁPIDA • *Comida casera*

Ya sea si eres el anfitrión en casa de una fiesta o el invitado encargado de llevar un platillo, deja que estas comidas sencillas y llenas de sabor protagonicen tu próxima celebración del Día de los Caídos.



¡UN CONSEJO FACIL!

Un platillo de acompañamiento o guarnición puede ser tan simple como modificar un poco una ensalada comprada en el mostrador de carnes frías de tu supermercado.

ensalada de papa

Corta 2 cebollas Vidalia y añadelas a una sartén junto con 1 cucharada de aceite. Cocina a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, de 8 a 10 min. Añade ½ cucharadita de azúcar, y lo mismo de sal y pimienta, y cocina hasta que la cebolla esté pegajosa y caramelizada, de 15 a 20 min. más. Incorpóralas a una ensalada de papa comprada en el supermercado (1 lb.) junto con 4 rebanadas cocidas de tocino desmoronadas.

ensalada de repollo

Mezcla 1 taza de manzana finamente picada, ¼ taza de arándanos secos picados y ¼ taza de nuez de nogal tostada y picada con 1 lb. de ensalada de repollo comprada en el supermercado.



Una Fácil
Ensalada
de Papa



Planeando la Fiesta

Albóndigas Agrídulces de Lenta Cocción

 PORCIONES 48  PREP 30 MIN.

 COCCIÓN 2 HORAS

- 3 botellas (12 oz.) de salsa chili, como la de la marca Heinz
- 1 taza de mermelada de uva
- ¼ taza de salsa de soya
- 6 rebanadas de pan blanco, sin orillas y cortadas en pedacitos de ½" (3 tazas aprox.)
- 3 huevos grandes, batidos
- ½ taza de leche
- 5 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de pimienta
- 1½ lb. carne molida de res
- 1½ lb. carne molida de cerdo

REVUELVE la salsa chili, mermelada y salsa de soya en una olla de cocción lenta grande. Cubre y cocina en el nivel alto hasta que se calienten, de 30 min. a 1 hora.

COLOCA la rejilla del horno en la ranura superior y precalienta en la configuración de asador ("broiler"). Forra una bandeja para hornear con papel aluminio y cúbreala con aerosol antiadherente para cocinar.

MEZCLA el pan, huevos, leche, ajo, cebolla en polvo, sal y pimienta en un recipiente hondo grande y déjalo reposar por 10 min., revolviendo ocasionalmente. Añade la carne de res y de cerdo y mezcla cuidadosamente todo hasta que esté completamente combinado.

FORMA 48 albóndigas engrasando tus manos primero (2 cucharadas de la mezcla de carne aprox. por albóndiga). Transfiere 24 albóndigas a la bandeja para hornear ya lista y ásalas hasta que se oscurezcan, aprox. 5 min. Voltéalas y ásalas otros 3-5 min. Repite el proceso con las 24 albóndigas restantes.

INCORPORA las albóndigas a la olla de cocción lenta en la salsa caliente, cúbreala y cocina en el nivel bajo hasta que se cuezan por completo, de 30 minutos a 1 hora. Sirve con palillos (montadientes).

Albóndigas Agrídulces en la Olla de Cocción Lenta

Brochetas de Sandía, Mozzarella y Albahaca

Excelente para picnics, asados, o ¡incluso una típica cena familiar!



Ensalada de Pasta Fría como Antipasto

PORCIONES 10 A 12 **PREP** 10 MIN.
 COCCIÓN 12 MIN.

PREPARAR CON ANTICIPACIÓN Puedes hacer la ensalada de pasta y refrigerarla hasta con 1 día de anticipación; incorpora la albahaca justo antes de servirla.

- 16 oz. de pasta estilo fusilli o rotini
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 pinta (o 2 tazas) de tomatitos "cherry", en cuartos
- ½ cucharadita de hojuelas de

- pimienta roja
- 2 dientes de ajo, picado
- Sal y pimienta
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 1 taza de albahaca fresca finamente picada
- ½ taza de pimientos rojos rostizados en frasco, finamente picados
- ⅓ taza de perejil fresco picado
- 3 oz. de salami en rebanadas, cortado en tiras delgadas

COCINA la pasta de acuerdo a las instrucciones de paquete. Escurre y enjuaga en agua fría hasta que la pasta se enfríe.

COMBINA el aceite, tomatitos y hojuelas de pimienta roja en una sartén grande antiadherente a fuego medio alto y cocina hasta que los tomatitos se empiecen a suavizar, cerca de 3 min. Remueve del calor e incorpora el ajo, y sazona con sal y pimienta al gusto; transfiere a un recipiente hondo grande para enfriar.

INCORPORA la pasta fría, queso, albahaca, pimientos rojos rostizados, perejil y salami al recipiente con la mezcla de los tomatitos hasta quedar mezclados y bien cubiertos. Sirve a temperatura ambiente.

Brochetas de Sandía, Mozzarella y Albahaca

SIN GLUTEN VEGETARIANA

● PORCIONES 12 **⌚** PREP 20 MIN.
⌚ COCCIÓN 0 MIN.

- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 chalota pequeña, picada
- 2 cucharaditas de azúcar
- 6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta
- 1 lb. de sandía, cortada en 36 cubitos de 1"
- 1 lb. de queso mozzarella fresco, cortado en 36 piezas de 1"
- 36 hojas de albahaca fresca

COMBINA el vinagre, chalota y azúcar con 3 cucharadas de aceite y sazona con sal y pimienta al gusto.

INCORPORA la sandía con la mezcla del vinagre hasta que quede cubierta. En un recipiente mediano, mezcla el queso mozzarella con las 3 cucharadas de aceite restantes y sazónalo con sal y pimienta al gusto.

INSERTA piezas de sandía, albahaca y mozzarella en 12 brochetas, alternando cada ingrediente y formando tres hileras de cada uno en cada brocheta.

**SEG
SPORTS**



CONÓCENOS MÁS

Somos el supermercado oficial de los USC Gamecocks. ¡Conoce todas las otras colaboraciones que tiene SEG Sports en nuestro sitio web!



Los Productos Naturales Sin Gluten Favoritos de Theresa

1 Frijoles Negros Escurridos

Añádelos a sopas y chili hecho en casa para aumentar tu consumo de fibra, o úsalos como relleno de tortillas.

2 Mantequilla de Maní con Trozos

Me gusta untarla sobre pan sin gluten o una tortilla de maíz como una opción de desayuno o un refrigerio por la tarde.

3 Leche de Almendras

Bátela con mantequilla de maní y fruta congelada para un rápido licuado.

4 Queso Mozzarella Semidescremado con Poca Humedad SE Grocers

Agrégalos a tus platos principales o espolvoréalo sobre sopas, guisados, huevos y más.

5 Frutas y Verduras Frescas

¡Naturalmente libres de gluten!

¿Debo Evitar el Gluten?

En una reciente ida al supermercado, habrás podido notar un aumento en los productos sin gluten en los estantes. ¿Libre de gluten significa más saludable? “Esa pregunta siempre me la hacen”, dice Theresa Logan, dietista deportiva en la Universidad de Carolina del Sur. Ya que mayo es el Mes de la Concientización sobre la Enfermedad Celíaca, platicamos con Theresa para que nos diera información de primera sobre el gluten y si el evitarlo es lo mejor para tu dieta.

¿Qué es el gluten exactamente?

El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, centeno y cebada, así como también en algunos cereales arcaicos como el farro, el trigo kamut o el trigo espelta. Es el responsable de la consistencia chiclosa y apetecible en la masa para pizzas, panes y otros productos de repostería.

Parece que evitar el gluten se ha convertido en algo muy popular. ¿Por qué piensas que es así?

Existe un síndrome autoinmune que se llama enfermedad celíaca que dificulta la digestión del gluten. Quienes son diagnosticados con esta enfermedad,

experimentarán dolores de estómago, complicaciones gastrointestinales y hasta posiblemente anemia. Tendrán dificultades para absorber nutrientes claves. Luego hay quienes tienen sensibilidad al gluten y pueden experimentar complicaciones gastrointestinales similares, pero no tan severas. Otras personas mantienen una dieta sin gluten por elección propia para su estilo de vida. Existe una idea equivocada de que, al evitar el gluten, perderás peso y obtendrás más energía. Pero hay una manera balanceada de incluir granos integrales en tu dieta para sentirte bien y mantener una buena salud en general.

¿Es fácil diferenciar productos que tengan gluten?

El gluten se presenta como un almidón fermentado en sopas, carnes frías, salsas para marinar y hasta en dulces, ¡así que asegúrate de leer las etiquetas cuidadosamente!

¿Cuáles son tus productos favoritos de sustitución cuando preparas una comida libre de gluten?

Me encanta usar arroz integral, camote, calabaza espagueti o fideos hechos de verduras. Para repostería, puedes usar harina de almendra, maíz o de papa en tus recetas. Mi lema es: Que sea sencillo, que sea integral.

Nuevo Ahora

Ingredientes Clave

Es hora de ponerle alto al debate ketchup vs. mostaza—cuando se trata de cubrir nuestras hamburguesas, la idea es entre más opciones, mejor. Ya que hayas asado a la parrilla tus hamburguesas (lee la guía de la pág. 20), complétalas con las nuevas ketchup de tomate y mostaza amarilla tradicional marca SE Grocers. ¡Ah, y que no se te olviden los pepinillos!



FOTO: HEATH ROBBINS. ESTILISMO DE ALIMENTOS: SUNNY RICKS

¡La Mostaza
Amarilla
Tradicional
SE Grocers no
tiene gluten!

INGREDIENTES DE ALTO NIVEL

Una vez que hayas comprado ketchup y mostaza, ¡no pares ahí! Aquí te presentamos unas fáciles combinaciones que puedes añadirles a estos clásicos condimentos para llevarlos al siguiente nivel:



PARA HACER LA KÉTCUP...

- PICANTE**
Añade salsa Sririacha
- AROMÁTICA**
Añade curry en polvo
- SABOR AHUMADO**
Añade chipotle en polvo



PARA HACER LA MOSTAZA...

- FRUTAL**
Añade frambuesas en conserva
- DULCE**
Añade miel
- ÁCIDA**
Añade ajo picado

Échate un Clavado

Prueba cualquiera de estas sencillas salsas estilo “dip”, ya sea en alguna parrillada o como refrigerio en casa, acompañándolas con papitas fritas marca SE Grocers en sabores tradicionales y divertidos.



Pepinillo Escabechado al Eneldo

Mezcla 8 oz. de **queso crema suavizado**, ½ taza de **crema agria**, ½ taza de **pepinillos escabechados al eneldo cortados**, 2 cucharadas de **eneldo fresco picado**, 1 cucharada de **jugo de pepinillos** y ½ cucharadita de **sal con ajo** hasta quedar completamente combinados. Enfría o sírvelo inmediatamente.

ACOMPÑA CON

Papitas Fritas
Onduladas
SE Grocers
5 oz., \$1 c/u



Cebolla Francesa Clásica



Mezcla 8 oz. de **yogur natural bajo en grasa**, 8 oz. de **mayonesa**, 1 paquete de 1 oz. de **mezcla para sopa francesa de cebolla** y 3 cucharadas de **perejil fresco picado**. Enfría antes de servir.

ACOMPÑA CON

Papitas Fritas
Onduladas con Cebolla
Maui SE Grocers
5 oz., \$1 c/u



¡Flores para Mamá!

El “pancake” alemán de la pág. 19 es perfecto para el desayuno en cama. Para completar la bandeja de desayuno que le llesves a mamá, adquiere un ramo de hortensias de nuestro departamento floral.



↑ Queso Cheddar y Tocino

Mezcla $\frac{2}{3}$ taza de **queso cheddar finamente rallado**, $\frac{2}{3}$ taza de **mayonesa**, $\frac{2}{3}$ taza de **crema agria**, $\frac{1}{2}$ taza de **tocino cocido desmoronado** y 1 cucharada de **cebollinos frescos picados**. Refrigera o sirve inmediatamente.



↑ DETRÁS DEL PRODUCTO

Gelato marca Prestige

Aunque se ve cremoso y exquisito, el gelato estilo italiano cuenta con un truco—contiene *menos* crema que el típico helado. En su lugar, lleva una combinación de leche adicional y menos aire, lo cual le da su distintiva textura. Pruébalo por ti mismo—adquiere nuestra nueva línea de Gelatos Prestige (en sabores irresistibles como vainilla-caramelo y tiramisú), la cual la hace un productor regional con maquinaria importada desde Italia para ofrecer la experiencia más auténtica posible.



Gelato Clásico de Vainilla & Caramelo Dorado Prestige

¿Sabías que...?

El final de la primavera significa una cosa en el sur: temporada de cebollas Vidalia®. Mientras que debes de estar familiarizado con este bulbo de sabor dulce (pruébalos al escabeche con la receta de la pág. 9), quizás no sepas por qué su sabor es tan único. Su nombre viene de Vidalia, Georgia, la localidad donde originalmente se cosechaba. La cebolla crece en tierra especial baja en azufre. Solo 20 condados en el estado cuentan con la tierra con características exactas para producirla, y es esta mezcla sinigual la que es responsable del sabor tan dulce de la cebolla Vidalia. Hay quienes dicen que esa misma tierra es la que hace que estas cebollas no te hagan llorar tanto.



ACOMPÑA CON
Papitas Fritas Onduladas con Ajo Rostizado SE Grocers 5 oz., \$1 c/u

DÍA DE LOS CAÍDOS

Te preguntamos: ¿Cómo celebras esta fecha tan significativa?

COMIDAS FAVORITAS

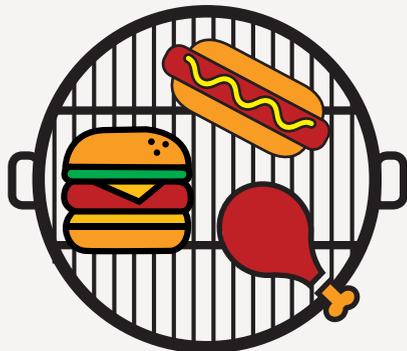
HAMBURGUESAS

ENSALADA DE PAPA

PERRITOS CALIENTES

MAÍZ ASADO

POLLO



“Conviviendo con mi familia y amigos. Es la manera de iniciar el verano”.

—CLIENTE DEL SUPERMERCADO

BEBIDAS FAVORITAS

- ★ AGUA
- ★ GASEOSA
- ★ TÉ HELADO
- ★ CERVEZA
- ★ VINO



“Es un día para agradecerle a la gente que se sacrificó por nuestra libertad. Una fecha para celebrar en familia”.

—CLIENTE DEL SUPERMERCADO

¿CÓMO CELEBRAS?

1

Parrillada con familia y amigos



2

Picnic con familia y amigos



3

Yendo a la playa, río o lago



¡Vacaciones en casa!

65%

de los participantes no viajan durante el Día de los Caídos

★★★★★

5%

se van de vacaciones por el fin de semana largo