

# MA SE CA

RECETAS CON

# Superfoods

*mexicanos*

SORPRENDELOS  
Recetario  
CADA DÍA CON  
MA  
SE  
CA



# MASECA



RECETAS CON  
**SUPERFOODS**  
*mexicanos*

Los **superfoods** son alimentos con una composición nutricional ideal para fortalecer y promover la salud, ya que tienen concentraciones elevadas de nutrientes y contienen compuestos bioactivos. En los últimos años la tendencia de los superfoods ha ido en aumento debido que cada vez hay más personas que están buscando **un estilo de vida más saludable** con una alimentación balanceada e incluyendo **ingredientes naturales** a sus comidas.

Existen ciertos **superfoods** que además de aportar múltiples propiedades al organismo son de *origen mexicano*. Uno de los principales superfoods mexicanos es el **maíz**. El maíz es fuente de fibra, libre de gluten, aporta calcio, potasio y tiene un contenido bajo en sodio, además contiene compuestos con actividad antioxidante específicamente el maíz azul (antocianinas) y el maíz amarillo (carotenoides); y además es el **ingrediente principal de la tortilla de maíz** que es la base en la alimentación de todos los mexicanos.

Nuestras harinas de maíz **MASECA** están hechas con **granos de maíz seleccionado** por lo que el consumo de tortilla elaborada con estas te aporta muchos beneficios como, el ayudar a reducir el riesgo de presentar enfermedades como diabetes tipo II, sobrepeso, obesidad, enfermedades del corazón, todo esto debido a su perfil de ácidos grasos, así como su contenido de minerales (potasio, calcio, magnesio), fibra y grano entero; también ayuda a mejorar la salud digestiva gracias a su aporte de fibra insoluble, y contribuye a disminuir la anemia debido a que las harinas de maíz nixtamalizado **MASECA son enriquecidas y adicionadas con micronutrientes** (vitamina B1, B2, B3, ácido fólico, hierro y zinc) claves para la nutrición de los mexicanos.

Por tal motivo desarrollamos estas opciones de recetas en las que aparte de tener los beneficios de nuestras harinas de maíz nixtamalizado, agregamos otro ingrediente superfood de México para que puedas preparar opciones **deliciosas y saludables**.

Descubre estas deliciosas y saludables recetas con

**MASECA superfoods** *mexicanos*.

# Avocado toast de maíz

Rinde para 4 personas

## Ingredientes

- 4 piezas de huevo.
- 1 tza de **MASECA Antojitos**.
- $\frac{3}{4}$  tza de agua potable tibia.
- 1 pza de **aguacate**.
- 1 pza de tomate huaje en cubos.
- 1 chile jalapeño picado.
- $\frac{1}{4}$  cebolla blanca picada
- 1 cda de jugo de limó
- Sal y pimienta (cantidad necesaria)
- 1 cda de vinagre

**Tip:** Procura utilizar huevos recién comprados y refrigerarlos cuando menos unas horas antes de la preparación, esto ayudará a tener un huevo pochado más uniforme y redondo.



## Procedimiento:

- Precaliente el comal a fuego medio.
- En un recipiente coloque la MASECA Antojitos y el agua potable tibia.
- Mezclar con las manos hasta obtener una masa suave y manejable.
- Divida la masa en 4 bolitas y forme discos o sopes de 6cm de diámetro con ayuda de una cuchara o batidor globo. Prepare en comal calentando por un minuto de cada lado o hasta que doren.

### Para el huevo pochado:

- Calienta una olla con 1L de agua, 1 cda de sal y 1 cda de vinagre. El agua deberá estar caliente pero sin llegar al hervor (80°C). Abre un huevo y colócalo en un plato hondo o una flanera. Forma un remolino al centro de la olla con ayuda de una cuchara o batidor globo. Al centro, vuelca el huevo y no muevas más. Cocina durante 2 minutos y medio o 3 minutos si lo prefieres más cocido y firme. Retira con ayuda de una espumadera. Repite el proceso con los demás huevos.
- Prepara un pico de gallo con la cebolla, el tomate, el jalapeño y jugo de limón.

### Para servir:

- Coloca el sope de maíz, rebana el aguacate para colocarlo de base, encima el huevo pochado, un poco de pico de gallo, sazona con sal y pimienta al gusto.



## EL AGUACATE

es rico en grasas monoinsaturadas que ayudan a disminuir los niveles de colesterol.



# Sope con frijol, nopal y cubos de pollo

Rinde para 4 personas

**MA  
SE  
CA**  
RECETAS CON  
**SUPERFOODS**  
*mexicanos*

## Ingredientes

- 2 piezas de **nopal** limpio cortado en cubos
- 2 tzas de **MASECA Antojitos**
- 1 1/3 tza de agua potable tibia
- 1 pza de chile serrano en rodajas
- 2 pzas de tomate huaje en cubos
- 200g queso panela en cubo
- 2 pechugas en corte mariposa
- 1/2 cebolla blanca picada
- 1 tza de **frijoles negros** refritos
- Sal y pimienta (cantidad necesaria)
- 1 pza de aguacate

**Tip:** Para eliminar la baba del nopal, puedes cortarlos en cubos y cubrir de sal. Posteriormente lavarlos al chorro de agua fría



## Procedimiento:

- Cocine la pechuga de pollo a la plancha con poquito aceite, sal y pimienta. Corte la pechuga de pollo en cubos o dados de 1cm de lado aproximadamente.
- Coloca en un recipiente con agua y sal el nopal para lavarlos. Enjuaga para retirar la mayor cantidad de baba en el nopal.
- En una sartén, sofríe ligeramente la cebolla, agrega el pollo, los nopales, el tomate, el queso panela y las rodajas finas de serrano. Sazona.
- En un sartén aparte, calienta los frijoles.
- Elabora la masa para los sopas siguiendo las indicaciones de empaque.
- Prepara los sopas apoyándote con una prensa para tortillas. Cocina 1 minuto de cada lado y pellizca las orillas.
- Coloca una cucharada de frijoles refritos. Sirve una cantidad suficiente de los nopalitos con pollo. Decora con una rebanada de aguacate.
- Puedes acompañar tu platillo con salsa picante al gusto.

### NOPAL

es fuente de fibra insoluble que mejora la salud digestiva.

### FRIJOL

es fuente de fibra que mejora la salud digestiva, además es rico en proteínas y folatos que contribuyen a un adecuado crecimiento.



# Gordita turca

## con quinoa y pollo

Rinde para 4 personas

**MA  
SE  
CA**  
RECETAS CON  
**SUPERFOODS**  
mexicanos

### Ingredientes

- 2 tza de **MASECA Antojitos**
- 1 1/3 tza de agua potable tibia
- 1 pza de tomate huaje
- 1 pza de pepino
- 2 pechugas de pollo en corte mariposa
- 1 cebolla morada
- 1 lechuga francesa
- 1/4 de taza de **quinoa**
- Sal y pimienta (cantidad necesaria)
- 1/2 cdita de ajo en polvo
- 1/2 cdita de comino en polvo
- 1/2 cdita de pimentón en polvo
- 200g mayonesa
- 20g alcaparras
- 20g pepinillos
- 1 cdita de aceite vegetal
- 1 huevo duro bien cocido
- 1/4 de cebolla finamente picada
- 1 cda de mostaza

**Tip:** Puedes lavar a chorro de agua fría la quinoa hasta que el agua residual quede limpia, esto reducirá considerablemente el sabor amargo.



### Procedimiento:

- Precaliente el comal a fuego medio.
- Elabora la masa que utilizaremos para las gorditas siguiendo las indicaciones de empaque. Amasando con agua potable tibia. Forme de 6 a 8 gorditas de maíz y cocine en el comal por un minuto de cada lado. Permite que enfríen un poco para abrir con ayuda de un cuchillo realizando una incisión en un costado de la gordita.
- Para la salsa prepara una tártara, picando finamente o licuando, las alcaparras, el pepinillo, el huevo duro, la mostaza y añade la mayonesa para mezclar bien. Sazona con un poco de sal y pimienta.
- Enjuaga la quinoa al chorro de agua fría para lavar. Cocina utilizando una proporción de 1 parte de quinoa por 2 de agua, a fuego medio, durante 20 minutos o hasta que evapore el agua. Reserva.
- Sazona el pollo con el ajo en polvo, el comino, el pimentón, sal y pimienta.
- Cocina a la plancha con una cucharadita de aceite y corta en cubos.
- Rellena las gorditas con el pollo, una cdita de quinoa, la lechuga, una dos rebanadas de tomate, cebolla morada, el pepino en rodajas finas y aliña con un poco del la tártara.



### LA QUINOA

tiene un contenido alto de compuestos con actividad antioxidante.

# Tacos de pollo

con cacahuete y hummus de cilantro

Rinde para 4 personas

**MA  
SE  
CA**  
RECETAS CON  
**SUPERFOODS**  
mexicanos

## Ingredientes

- 2 tza de **MASECA Antojitos**
- 1 1/3 tza de agua potable tibia
- 2 pechugas de pollo en corte mariposa
- 4 cdas de **cacahuete** limpio
- 1 diente de ajo
- ¼ cebolla finamente picada
- 1 cda de jengibre finamente picado
- 2 cdas de miel de abeja
- 2 cdas de salsa teriyaki
- 1 pza de zanahoria rallada
- ½ ramita de apio finamente picado
- 1 taza de hummus
- 1 tza de **garbanzo** previamente cocido
- 4 cdas de jugo de limón
- 2 cdas de chipotle molido
- 1 serrano
- Sal y pimienta en cantidad necesaria

**Tip:** Puedes preparar el hummus de chipotle casero remojando el garbanzo una noche antes, hirviendo en agua hasta que estén blandos y licua agregando sal, pimienta, una cucharadita de jugo de limón y chipotle molido.



## Procedimiento:

- Licue el hummus con la salsa chipotle, sazone y reserve.
- Pique el cacahuete en trozos pequeños. En una sartén sofría la cebolla con el cacahuete picado, cuando comience a dorar, incorpore el ajo, el jengibre, la miel y la salsa teriyaki. Reserve.
- En un comal, coloque un poco de aceite vegetal y cocine a fuego medio las pechugas de pollo, para cocinar más rápido, puede filetear ligeramente las piezas de pollo. Sazone bien por ambos lados mientras cocina.
- Retire del comal y rebane en tiras. Incorpore el pollo al sartén con la salsa teriyaki y cacahuates, mezcle bien.
- Prepare las tortillas utilizando la harina de acuerdo a las indicaciones de empaque. Obtendrá de 8 a 10 piezas.
- Elabore los tacos colocando de una a dos cucharadas del hummus, agregue la mezcla teriyaki y decore con un poco de zanahoria rallada, serrano en rodajas finas y cilantro picado.

### EL CACAHUATE

es fuente de energía y tiene un alto contenido de proteína de buena calidad por lo cual contribuye a un adecuado crecimiento.

### EL GARBANZO

rico en proteínas específicamente en el aminoácido esencial lisina cuyo contenido es bajo en los cereales.

# Tacos veganos con hummus

Rinde para 4 personas

**MA  
SE  
CA**  
RECETAS CON  
**SUPERFOODS**  
mexicanos

## Ingredientes

- 2 tzas de **MASECA Antojitos**
- ½ tza de champiñones (en finas láminas)
- 2 pzas zanahoria,
- 1 pza de aguacate en lascas
- 1 chile serrano asado en rodaja
- 4 pzas de limón
- ½ cebolla en corte pluma (en finas láminas)
- 1 taza de **hummus**
- 1 manojo de cilantro
- 2 cdas de jugo de limón
- 1 cdita de cúrcuma en polvo
- Sal y pimienta cantidad necesaria
- 1 cdita de aceite vegetal
- Salsa molcajetada

**Tip:** Puedes preparar el hummus de cilantro casero remojando el garbanzo una noche antes, hirviendo en agua hasta que estén blandos y licua agregando sal, pimienta, una cucharadita de jugo de limón y cilantro.



## Procedimiento:

- En un sartén caliente el aceite vegetal y saltee la cebolla finamente rebanada. Agregue los champiñones cortados, incorpore los garbanzos, así como el jugo de limón. Agregue las rodajas de chile serrano. Salpimiente.
- Prepare su hummus de cilantro en un procesador de alimentos o licuadora, colocando el hummus, el jugo de limón, medio manojo de cilantro, la cúrcuma y un poco de sal y pimienta para sazonar.
- Elabore las tortillas de maíz siguiendo las indicaciones de empaque.
- Coloque una a dos cucharadas del hummus, así como los vegetales salteados en las tortillas para formar los taquitos, decore con zanahoria rallada y cilantro finamente picado. Finalmente agregue aguacate y un poco de salsa al gusto.

### EL GARBANZO

rico en proteínas específicamente en el aminoácido esencial lisina cuyo contenido es bajo en los cereales.



# Gorditas con chía

## rellenas de requesón

Rinde para 4 personas

**MASECA**  
RECETAS CON  
**SUPERFOODS**  
*mexicanos*

### Ingredientes

- 2 tza de **MASECA Antojitos**
- 1 1/3 tza de agua potable tibia
- 400g requesón o queso fresco
- 1 manojo de cebollín
- ¼ cebolla finamente picada
- 4 cdas de **chía**
- Salsa al gusto
- Sal y pimienta para sazonar



### Procedimiento:

- Precaliente el comal. Lo necesitaremos a fuego medio alto para cocinar las gorditas.
- Elabore la masa siguiendo las indicaciones de empaque utilizando MASECA Antojitos. Incorpore a la masa, la chía y forme de 8 a 10 bolitas que servirán para elaborar las gorditas.
- Cocine las gorditas en el comal durante 1 minuto por cada lado.
- En un cuenco o bowl desmorone el queso, incorpore el cebollín previamente picado, la cebolla y sazone con sal y pimienta.
- Forme las gorditas rellenas con el requesón. Aliñe con salsa al gusto.

#### LA CHÍA

es rica en ácidos grasos omega 3 que contribuyen a la salud cardiovascular.

# Tamal vegetariano

## en salsa verde

Rinde para 8 personas

**MA  
SE  
CA**  
RECETAS CON  
**SUPERFOODS**  
*mexicanos*

### Ingredientes

#### Para la masa

- 500g **Harina MASECA Tamal** (4 tazas)
- 200g Aceite vegetal (de maíz)(3/4 taza)
- 10g Sal (1 ½ cda)
- 10g Polvo para hornear (1 cda)
- 750ml Caldo de vegetales (3 tazas)
- Hojas de maíz limpias y previamente hervidas
- 1 cda aceite vegetal
- Salsa verde al gusto

#### Para el relleno

- 500g requesón
- 4 manojos de espinaca
- 1 diente de ajo

- ¼ cebolla finamente picada
- ¼ cdtita orégano seco
- ¼ cdtita comino en polvo
- 2 tzas de agua
- 1 cda sal
- Pimienta cantidad necesaria

**Tip:** Para saber si la masa de tamales ya se encuentra en su punto, puedes formar una bolita de masa y colocarla en un vaso con agua, si esta flota, tiene la consistencia adecuada.



### Procedimiento:

- En un recipiente hondo o en el tazón de la batidora colocar la harina MASECA Tamal, la sal y el polvo para hornear. Mezclar muy bien con ayuda de una cuchara o batidor.
- Incorporar el caldo (caliente de preferencia) al recipiente donde está la harina MASECA Tamal y por último el aceite vegetal, batiendo de manera constante; si lo hace en la batidora manténgala a velocidad media hasta terminar de agregar los ingredientes.
- Para el relleno, rebanar la espinaca. Reservar. Sofreír en un sartén la cebolla, incorporar el ajo, la espinaca y sazonar con el orégano, el comino, sal y pimienta. Retirar del fuego y mezclar con el requesón. Formar los tamales calentando previamente en agua caliente las hojas para ablandar y formar.
- Cocer a vapor por 1 hora.



#### HARINA DE MAÍZ

elaborada con 100% granos de maíz seleccionado. El maíz es fuente de energía, además de ser fibra que ayuda a una mejor digestión

# Tamales de chocolate

Rinde para 8 personas

**MA  
SE  
CA**

RECETAS CON  
**SUPERFOODS**  
*mexicanos*

## Ingredientes

- 500g **Harina MASECA Tamal** (4 tazas)
- 200g manteca vegetal (3/4 taza)
- 10g Sal (1 ½ cdta)
- 10g Polvo para hornear (1cda)
- 650ml leche tibia (3tazas)
- 2 tza de azúcar
- 1/3tza de cocoa en polvo
- 20g de mantequilla
- 30g de nuez picada
- Hojas de maíz limpias y previamente hervidas

**Tip:** Para saber si la masa de tamales ya se encuentra en su punto, puedes formar una bolita de masa y colocarla en un vaso con agua, si esta flota, tiene la consistencia adecuada.



## Procedimiento:

- En un recipiente hondo o en el tazón de la batidora colocar la harina MASECA Tamal, la sal y el polvo para hornear. Mezclar muy bien con ayuda de una cuchara o batidor.
- Incorporar la leche (caliente de preferencia) al recipiente donde está la harina MASECA Tamal y por último la manteca vegetal, batiendo de manera constante; agrega el azúcar, la cocoa, la nuez picada y sigue amasando para integrar muy bien todos los ingredientes.
- Limpia las hojas y coloca la masa de chocolate en cada una. Cierra y cocina a vapor durante 1 hora.
- Puedes servir tal cual la receta o aliñar con un poco de leche condensada.



### EL CACAO

es fuente de energía y es rico en compuestos con actividad antioxidante y antiinflamatoria.



# Flan MASECA

## con caramelo

Rinde para 8 personas

**MASECA**  
RECETAS CON  
**SUPERFOODS**  
mexicanos

### Ingredientes

- 1 lata de leche condensada
  - 1 taza de harina **MASECA Antojitos**
  - 1 cdita de extracto de **vainilla**
  - 1 lata de leche evaporada
  - 5 pzas de huevo
  - 200g queso crema
- Para el caramelo:
- ½ taza de azúcar
  - 1 cucharada de agua

**Tip:** Para evitar que tu caramelo se pegue y queme en las paredes de la olla, puedes apoyarte con una brocha y un poco de agua. Observa aquellas zonas de la olla en donde el hervor del caramelo ha manchado y comienza a quemarse, remoja la brocha en un poco de agua y da unos pincelazos en tu olla sin tocar el caramelo hirviendo, verás como el agua comienza a disolver ese caramelo pegado.



### Procedimiento:

- Licuar la leche condensada, la taza de harina MASECA, la vainilla, la leche evaporada, el huevo y la crema, reservar.
- Preparar un caramelo con el azúcar y el agua calentando a fuego medio en una olla. Comenzarás a ver como comienza a burbujear, no debes mover demasiado para que no se formen cristales. Cuando esté color caramelo brillante o logre una temperatura de 150°C estará listo para verter sobre los moldes de flan.
- Verter seguido a esto el licuado de ingredientes.
- Hornear a 180°C a baño maría por 25 a 30 minutos.
- Para desmoldar, puedes usar un cuchillo y cortar alrededor para voltear sobre un plato.



#### LA VAINILLA

además de utilizarse para dar sabor y olor a las comidas contiene compuestos con actividad antioxidante.

# Pastel de queso

Maseca

**MA  
SE  
CA**

RECETAS CON  
**SUPERFOODS**  
*mexicanos*

## Ingredientes

### Para la galleta

- 160g mantequilla derretida
- 50g azúcar
- ½ tza de **MASECA Antojitos**
- 1 cdita de canela en polvo

### Para el pastel de queso

- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 1 taza de harina MASECA Antojitos
- 3 pzas de huevo
- 300g queso crema
- 1 tza de yogurt griego
- 1 cda de extracto de **vainilla**

**Tip:** Tip: para evitar que el pastel se dore demasiado o tenga grietas, puedes colocarlo en baño maría al hornearlo, esto hará que demore un poco más la cocción pero será más uniforme y sin agrietar tanto el cheesecake.



## Procedimiento:

- Precaliente su horno a 170°C
- Para la galleta, coloque los ingredientes en un cuenco y presione con los dedos hasta obtener una masa quebradiza. Coloque en un molde redondo de 15 a 20 cm de diámetro previamente engrasado con aceite vegetal o mantequilla. Presione hasta cubrir toda la superficie.
- Para el pastel de queso, coloque todos los ingredientes en una licuadora y licue a velocidad media hasta obtener un batido liso y sin grumos.
- Vierta la mezcla en el molde y hornee durante 55 a 60 minutos o hasta que al introducir un palillo al centro, este salga seco.



### LA VAINILLA

además de utilizarse para dar sabor y olor a las comidas contiene compuestos con actividad antioxidante.

# Nieve Maseca

Rinde para 4 personas

## Ingredientes

- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
  - 1 taza de harina **MASECA Antojitos**
- 1 vaina de vainilla
- Para congelar la nieve (baño maría invertido):
- 500ml de alcohol etílico
- 300g de sal
- Hielo suficiente para llenar un bowl de tamaño mediano



## Procedimiento:

- Coloque el hielo en un bowl, agregue el alcohol y la sal. Sobre esta mezcla coloque un segundo bowl de preferencia metálico.
- Colocar la leche condensada, la leche evaporada y la taza de harina en el bowl superior.
- Comience a batir durante 12 a 15 minutos hasta observar un poco de cristalización.
- Retire el bowl superior y cubra con plástico de cocina e introdúzcalo al congelador durante la noche para obtener una textura más firme y cremosa.



### HARINA DE MAÍZ

elaborada con granos de maíz seleccionado. Contribuye a disminuir la anemia porque son enriquecidas y adicionadas con micronutrientes (vitamina B1, B2, B3, ácido fólico, hierro y zinc)



# Atole almendrado

Rinde para 4 personas

## Ingredientes

- 1L leche de almendras
- 2 ramitas de canela
- 3/4 tza de harina **MASECA blanca**
- 1 taza de almendra fileteada o de preferencia, harina de **almendras**
- 3/4 de taza de piloncillo molido
- 1 cdita de canela en polvo



**MA  
SE  
CA**  
RECETAS CON  
**SUPERFOODS**  
*mexicanos*

## Procedimiento:

- En caso de no conseguir harina de almendra, puedes utilizar la licuadora para procesar finamente la almendra. Calienta mientras tanto la leche de almendra en una olla.
- Agrega la harina y disuelve muy bien en la leche. Incorpora el resto de ingredientes y no dejes de remover para evitar que se pegue.
- Sigue calentando a fuego medio durante 15 minutos antes de servir.
- Espolvorea con un poco de canela en polvo tu taza.



### LAS ALMENDRAS

naturalmente altas en fibra y proteína, por su perfil de ácidos grasos contribuyen a disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

# Pozol almendrado

Rinde para 4 personas

## Ingredientes

- 1 L de leche de **almendras**
- 1 tableta para preparar chocolate caliente (90g)
- 1 lata de leche evaporada
- ½ tza de harina **MASECA Antojitos**
- ½ taza de agua
- 1 cdita de canela en polvo
- Hielos, cantidad necesaria



**MA  
SE  
CA**  
RECETAS CON  
**SUPERFOODS**  
*mexicanos*

## Procedimiento:

- Licua todos los ingredientes y coloca en vasos con hielo para servir.
- Agrega canela en polvo al gusto.



### LAS ALMENDRAS

naturalmente altas en fibra y proteína, por su perfil de ácidos grasos contribuyen a disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

# Cuernitos de maíz y vainilla

Rinde para 30 - 35 galletas

**MA  
SE  
CA**  
RECETAS CON  
**SUPERFOODS**  
*mexicanos*

## Ingredientes

- 500g harina **MASECA Antojitos**
- 250g mantequilla
- 5g de sal
- 2 pzas de huevo
- 250g azúcar
- 2 cdas de maicena
- 1 cda polvo de hornear
- 1 cda de extracto de **vainilla**
- Azúcar glass

**Tip:** Acremar o batir la mantequilla antes del amasado puede ayudarte a obtener una masa más rápida y de manera homogénea, así como ayudarte en el formado de los cuernitos.



## Procedimiento:

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl hasta lograr incorporarlos de manera que se tenga una masa homogénea. Si sientes muy seca la masa puedes agregar cucharadas de agua tibia una a una.
- Dividir en bolitas similares de 30g.
- Extiende con ayuda de ambas manos para estirar, enrollando y dejando ambos extremos más delgados que el centro de la pieza. Dobra ambos extremos hacia ti para formar el cuernito.
- Coloca en una charola previamente engrasada y deja un espacio entre cada cuernito de unos 3 a 4cm.
- Hornea a 180°C durante 14 minutos.
- Espolvorea el azúcar glass con ayuda de un colador para que se cubran bien las galletas.



### LA VAINILLA

además de utilizarse para dar sabor y olor a las comidas contiene compuestos con actividad antioxidante.

# Galleta Chispas de chocolate y vainilla

Rinde para 8 personas

**MA  
SE  
CA**  
RECETAS CON  
**SUPERFOODS**  
*mexicanos*

## Ingredientes

- 500g harina **MASECA Antojitos**
- 250g mantequilla
- 5g de sal
- 200g azúcar
- ½ tza de chispas de **chocolate**
- 20g de nuez picada
- 2 cdas de maicena
- 1 cda polvo de hornear
- 1 cda de extracto de **vainilla**

**Tip:** Puedes medir las galletas utilizando una cuchara para helados, formando las bolitas fácilmente.



## Procedimiento:

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl hasta lograr incorporarlos de manera que se tenga una masa homogénea. Si sientes muy seca la masa puedes agregar cucharadas de agua tibia una a una.
- Dividir en bolitas similares de 30g.
- Aplasta las bolitas ligeramente y coloca en una charola previamente engrasada dejando un espacio entre cada una de 3 a 4 cm
- Hornea a 180°C durante 14 minutos.

### LA VAINILLA

contiene compuestos con actividad antioxidante.

### EL CACAO

es fuente de energía y es rico en compuestos con actividad antioxidante y antiinflamatoria.





RECETAS CON  
**SUPERFOODS**  
*mexicanos*

DESCUBRE MÁS EN:

[www.maseca.com.mx](http://www.maseca.com.mx)



MASECA México



[maseca.mexico](https://www.instagram.com/maseca.mexico)