



★ **SIEMPRE** ★
= EN EL JUEGO =



**RECETAS
QUE JUEGAN
EN EQUIPO**

**BOTANAS
PARA DISFRUTAR**



LA MEJOR JUGADA ES COMPARTIR



Reúne a tu equipo,
prepara tus botanas favoritas
y vive cada partido al máximo.
Porque los mejores momentos
se disfrutan juntos.

¡QUE EMPIECE EL JUEGO!



01 BONELESS BÚFALO DE COLIFLOR



PORCIONES



30 min.
TIEMPO DE
PREPARACIÓN



INGREDIENTES:

- Floretes de 1 coliflor Mr. Lucky®
- 1 taza de empanizador saludable
- Sal y pimienta al gusto
- 2 huevos batidos
- Cilantro fresco
- Salsa búfalo

PREPARACIÓN:

1. Hierva agua y cocine la coliflor por 3 minutos. Pásala a agua fría y escurra.
2. Pasa cada florete por huevo y luego por el empanizador.
3. Lleva a airfryer 15 min. a 200°C o al horno 18 min. a 200°C.
4. Baña con salsa búfalo, agrega cilantro y disfruta.

02 COSTILLITAS DE ELOTE



PORCIONES



20 min.
TIEMPO DE
PREPARACIÓN

INGREDIENTES:

- 1 charola de elote dulce Mr. Lucky®
- 1 cda de aceite de oliva
- 1/2 cda de paprika
- 1 pizca de ajo en polvo, pimienta y sal

ADEREZO (mezclar todo):

- 1 cda de mayonesa
- 2 cdas de yogurt griego
- Jugo de 1/2 limón agrio
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Corta cada elote como se ve en la imagen.
2. Unta el aderezo a cada trozo de elote.
3. Lleva al sartén y cocina por 10 min. aprox., (mueve constantemente para que se cocinen parejos).

TIP CAMPEÓN:

Sirve con queso fresco,
limón y cebollín.



03 CARNE DORADA EN SALSA NEGRA



4
PORCIONES



30 min.
TIEMPO DE
PREPARACIÓN

INGREDIENTES:

- 500g de carne deshebrada cocida
- 1 - 2 cdas aceite de oliva
- Chile jalapeño en rodajas
- Cilantro y salsa macha para decorar

SALSA NEGRA:

- 2 cdas salsa de soya baja en sodio
- 4 cdas salsa inglesa
- 1/4 taza de jugo de limón
- 4 tomates verdes picados
- 1 bolsa de palitos de apio orgánico Mr. Lucky® (picar en cubos pequeños)
- 1/4 taza de cilantro picado
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Mezcla todos los ingredientes y deja reposar por 15 min. en el refrigerador.
2. Sirve con más salsa macha y rodajas de jalapeño fresco.

04 PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE Y QUESO



PORCIONES



20 min.
TIEMPO DE
PREPARACIÓN

INGREDIENTES:

- 1 bolsa de Mini pimientos Mr. Lucky®
- 95g de queso crema
- 2 cdas de Aderezo Ranch Litehouse®
- 1/3 taza de queso para derretir
- Cebollín finamente picado
- Salsa macha al gusto

PREPARACIÓN:

1. Corta los mini pimientos por la mitad.
2. En un recipiente mezcla el queso crema con el aderezo ranch.
3. Rellena cada pimiento con carne cocida, encima una capa de la mezcla de queso crema.
4. Coloca todos los pimientos en una bandeja y encima una capa de queso para derretir.
5. Lleva al horno a 180°C por 10 min. o hasta que el queso se derrita.
6. Decora con salsa macha y cebollín fresco.



05

ROLLITOS DE LECHUGA RELLENOS



PORCIONES



25 min.
TIEMPO DE
PREPARACIÓN



INGREDIENTES:

- 8 hojas de corazón de lechuga Mr. Lucky®
- 3 mini pepinos Mr. Lucky® cortados en bastones
- 5 mini pimientos de colores Mr. Lucky® cortados en bastones
- Una bolsa de palitos de apio orgánico Mr. Lucky® cortados en bastones
- 500g de carne de res deshebrada
- 8 hojas de arroz

SALSA NEGRA (mezcla):

- 1/2 taza de salsa de soya baja en sodio
- Jugo de 2 limones
- 1/2 cda de pasta de ajo Mr. Lucky®
- 4 cdas de salsa inglesa
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Hidrata las hojas de arroz con un poco de agua (realiza una por una, de lo contrario se romperán).
2. Encima de cada hoja de arroz colocar una hoja de lechuga, rellenar con carne y los vegetales y enrollar como si fuera un spring roll. Repite con cada hoja de arroz.
3. En un sartén agrega un poco de aceite de oliva o de ajonjolí y sella cada rollo.
4. Sirve en un plato largo, encima baña con la salsa negra y disfruta.

06

DIP DE ELOTE AMARILLO



PORCIONES



15 min.
TIEMPO DE
PREPARACIÓN

INGREDIENTES:

- 2 charolas de elote dulce Mr. Lucky®
- 1/2 taza de queso fresco
- 2 cdas de queso crema
- 1 cda de mayonesa
- Jugo de 3 limones
- Vinagre de chiles al gusto
- Salsa de tu preferencia
- Chilito en polvo

PREPARACIÓN:

1. En un sartén calienta 2 cdas de aceite de oliva extra virgen, agrega los granitos de elote y cocina por 6 min. hasta que estén doraditos y caramelizados.
2. En un tazón mezcla todos los demás ingredientes, integra el elote y listo.

TIP CAMPEÓN:

Sírvelo con totopos ó papas fuego.



07 ZANAHORIAS ROSTIZADAS

Crujientes por fuera, suaves por dentro
y con una excelente combinación de sabores.



PORCIONES



20 min.
TIEMPO DE
PREPARACIÓN



INGREDIENTES:

- 1 bolsa de zanahorias baby Mr. Lucky®
- 2 cdas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cda de pasta de ajo Mr. Lucky®
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de Aderezo Chunky Blue Cheese Litehouse®
- Hojuelas de chile seco al gusto
- Perejil fresco al gusto

PREPARACIÓN:

1. En un bowl mezcla las zanahorias, aceite de oliva, pasta de ajo, sal y pimienta al gusto.
2. Agrega las zanahorias en una bandeja para horno.
3. Hornea por 15 min. a 180°C.
4. En un plato coloca las zanahorias y agrega el aderezo.

TIP CAMPEÓN:

Decora con hojuelas de chile seco y perejil fresco.

08

ENSALADA DE MANZANA Y

APIO



PORCIONES



20 min.
TIEMPO DE
PREPARACIÓN

INGREDIENTES Ensalada:

- 2 manzanas verdes grandes picadas en pluma
- 1 bolsa de palitos de apio Mr. Lucky® picados en pluma
- 1/2 taza de arándanos deshidratados picados finamente
- 2 cdas de eneldo fresco finamente picado o perejil fresco

INGREDIENTES Vinagreta:

- Jugo de 2 limones
- 6 cdas de aceite de oliva
- Jugo de 1/2 naranja (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Mezcla todos los ingredientes y deja reposar por 10 min. en el refrigerador.
2. Disfruta.



09 CEBICHE VERDE DE COLIFLOR



PORCIONES



15 min.
TIEMPO DE
PREPARACIÓN



INGREDIENTES (salsa):

- 3 cdas de Aderezo Cotija Cilantro Litehouse®
- Un manojo de cilantro
- Jugo de 5 limones
- Chile serrano al gusto

INGREDIENTES (Ceviche):

- 1 bolsa de floretes de coliflor Mr. Lucky®
- 2 jalapeños en cubos
- Cebolla blanca finamente picada
- 1 bolsa de mini pepino Mr. Lucky®
- 1 bolsa de Palitos de apio Mr. Lucky® cortados en cubos pequeños

PREPARACIÓN:

1. Mezcla todos los ingredientes.
2. Sirve con salsa macha y hojas de cilantro fresco.
3. Disfruta con totopos o tostadas horneadas.

10 TOSTI FUEGO CON ELOTE



PORCIONES



20 min.
TIEMPO DE
PREPARACIÓN

INGREDIENTES:

- 1 charola de elote dulce Mr. Lucky®
- 1/2 taza de queso fresco
- 1 cda de mayonesa
- Jugo de un limón
- Salsa de tu preferencia
- Chilito en polvo

PREPARACIÓN:

1. Con ayuda de un cuchillo desgrana los elotes.
2. En un sartén a fuego medio agrega 2 cdas de aceite de oliva extra virgen, agrega los granos de elote y cocina por 6 min. hasta que estén doraditos y caramelizados.
3. En un tazón mezcla el resto de los ingredientes, integra el elote.
4. Incorpora toda la mezcla a una bolsa de tostitos fuego o de tus papas favoritas.



11 COLES EN CHAMOY Y ADEREZO



3
PORCIONES



25 min.
TIEMPO DE
PREPARACIÓN

INGREDIENTES:

- 1 bolsa de coles de bruselas Mr. Lucky®
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1/2 cda de pasta de ajo Mr. Lucky®
- Pizca de sal

INGREDIENTES (Glaseado):

- 1/2 taza de Vinagreta Raspberry Litehouse®
- 1/4 taza de chamoy sin azúcar
- Hojuelas de chile seco al gusto

PREPARACIÓN:

1. Corta las coles por la mitad.
2. En un recipiente mezcla el aceite de oliva, las coles de bruselas, pasta de ajo y la pizca de sal.
3. En una bandeja incorpora la mezcla de coles y hornea por 13 min. a 180°C.
4. En un recipiente mezcla los ingredientes del glaseado.
5. En un bowl mezcla las coles horneadas y el glaseado.

TIP CAMPEÓN:

Decora con ajonjolí negro.

12 PALETAS PAY DE LIMÓN



PORCIONES



15 min.
TIEMPO DE
PREPARACIÓN



3 hrs.
TIEMPO DE
CONGELADO

INGREDIENTES:

- 1 taza de galletas sabor vainilla en trozos
- 1 1/2 taza de yogurt griego sin azúcar
- Jugo de 2 limones
- Endulzante sin calorías
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 1/2 taza de mini flakes de coliflor cocida Mr. Lucky®

PREPARACIÓN:

1. Mezcla todos los ingredientes y agrega la mezcla en moldes para paletas.
2. Congela y disfruta.



13 BARQUITOS DE ATÚN CREMOSO



PORCIONES



15 min.
TIEMPO DE
PREPARACIÓN

INGREDIENTES:

- 1 pepino cortado por la mitad y sin semillas
- 1 lata de atún en agua escurrido
- 1/3 de taza de granitos de elote
- 1 cda de mayonesa baja en grasa
- Jugo de un limón
- 1/2 taza de palitos de apio orgánico Mr. Lucky® picado en cubos

PREPARACIÓN:

1. Mezclar el atún, los granitos de elote, apio en cubos, jugo de limón y mayonesa.
2. Rellenar cada pepino de la mezcla y espolvorear chile quebrado seco.
3. Disfruta.

14

LECHUGA BOTANERA



PORCIONES



10 min.
TIEMPO DE
PREPARACIÓN

INGREDIENTES:

- 1 Lechuga Bola Mr. Lucky®
- Jugo de limón al gusto
- Chilito en polvo al gusto
- Chamoy sin azúcar
- Salsa de tu preferencia

PREPARACIÓN:

1. Lava la lechuga .
2. Corta en cuadrícula como se ve en la imagen.
3. Agrega jugo de limón, chilito en polvo, chamoy sin azúcar y la salsa de tu preferencia.



15

ESQUITES CHIPOTLE EN SARTÉN



6
PORCIONES



20 min.
TIEMPO DE
PREPARACIÓN



INGREDIENTES:

- 2 charolas de elote dulce Mr. Lucky®
- 1 cda de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 de cebolla blanca mediana

INGREDIENTES (Aderezo):

- 1 cda de mayonesa baja en grasa
- 1/2 taza de crema baja en grasa o yogurt griego natural
- Chile chipotle en lata al gusto
- 1/2 cda de paprika
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN:

1. Con ayuda de un cuchillo, desgrana los elotes.
2. En un sartén a fuego medio, agrega el aceite de oliva y los granos de elote, dora por 5 min.
3. Retira el sartén del fuego y agrega el aderezo.
4. Decora con queso fresco, rodajas de jalapeño y cilantro.

GRACIAS POR SER PARTE DEL EQUIPO

QUE SIGAN LOS BUENOS MOMENTOS,
LAS RICAS BOTANAS Y
LAS MEJORES VICTORIAS.

