

# Recetas

# ARROZ

con

# Rikes®

A TU Día...  
¡Métele



Kikes!

# contenido

1	Falsos Pancakes con Kikes y Arroz	04	11	Falsos Pancakes con Kikes y Arroz	24
2	Burritos de Kikes con Arroz	06	12	Burritos de Kikes con Arroz	26
3	Kikes y Arroz Salteado de Lomo	08	13	Kikes y Arroz Salteado de Lomo	28
4	Kikes Ponchado con Arroz Chocoano	10	14	Kikes Ponchado con Arroz Chocoano	30
5	Kikes con Arroz Frito y Salchicha	12	15	Kikes con Arroz Frito y Salchicha	32
6	Kikes Revueltos con Yogurt Griego, Queso y Arroz	14	16	Kikes Revueltos con Yogurt Griego, Queso y Arroz	34
7	Kikes Fritos con Calentado de Arroz y Maíz	16	17	Kikes Fritos con Calentado de Arroz y Maíz	36
8	Kikes Fritos con Calentado de Arroz y Lentejas	18	18	Kikes Fritos con Calentado de Arroz y Lentejas	38
9	Kikes Fritos con Calentado de Arroz, Frijol y Madurito	20	19	Kikes Fritos con Calentado de Arroz, Frijol y Madurito	40
10	Kikes en Tortilla con Jamón y Arroz	22	20	Kikes en Tortilla con Jamón y Arroz	42



# Falsos PANCAKES con Kikes y Arroz

Una explosión de texturas y sabores  
te hará redescubrir el encanto  
de un desayuno clásico.  
¡Hazlo simple, métele Kikes!





#### DIFICULTAD:

Intermedia.

#### TIEMPO DE PREPARACIÓN:

40 Minutos.

#### PARA:

2 personas.

#### Ingredientes:

- 3 kikes.
- Arroz blanco: 1 taza (250 g).
- Cebolla larga: 80 g o medio tallo.
- Ajo blanco: 1 diente.
- Aceite de oliva: al gusto.
- Harina de trigo: 350 g.
- Polvo de hornear: 2 cucharaditas (20 g).
- Sal: al gusto.
- Miel de maple: al gusto.
- Azúcar blanca: 20 g.
- Queso crema: 80 g.

#### TIPS Kikes

¡Una fuente de poder nutritivo! Nuestros Kikes son ricos en proteínas, vitaminas y minerales esenciales.

#### Procedimiento:

**Para el arroz blanco:** Calentar una olla pequeña, agregar un poco de aceite de oliva, poner el tallo de cebolla entera y el diente de ajo, dorar por dos minutos. Agregar el arroz seco y revolver por dos minutos, hasta que esté nacarado. Agregar dos tazas de agua, sal y pimienta al gusto. A fuego fuerte dejar que hierva y reduzca el agua. A fuego muy suave, tapar y dejar secar el arroz hasta que esté listo.

**Para los falsos pancakes:** En un bowl agregar los Kikes y el arroz previamente cocido, agregar sal y mezclar muy bien. Agregar la harina, el polvo de hornear y el azúcar, mezclar bien y dejar reposar 25 minutos. En un sartén pequeño de teflón agregar aceite de oliva y con ayuda de un cucharón, poner mezcla y esparcir por todo el sartén, dejar dorar por 4 minutos y voltear, dejar cocinar por 3 minutos y retirar del fuego. Reservar. Hacer 3 o 4 falsos pancakes.

**Para el emplatado:** En un plato pando, hacer una torre de falsos pancakes. Poner el queso crema al final. Terminar con miel de maple sobre toda la torre.



# BURRITOS DE KIKES con Arroz

Exquisita combinación que fusiona  
la tradición culinaria mexicana  
y colombiana. ¡Métele Kikes a tu  
día y disfruta lo mejor de la vida!





## DIFICULTAD:



Fácil.

## TIEMPO DE PREPARACIÓN:



30 Minutos.

## PARA:



3 personas.

## Ingredientes:

- 2 Kikes.
- Tortillas de harina: 3 unidades.
- Queso fresco: 150 g.
- Tomate chonto rojo: 2 und.
- Cebolla blanca cabezona: 1 und.
- Cilantro: 20 g.
- Limón: 2 und.
- Pechuga de pollo deshuesada: 1 und.
- Aguacate: 1 und.
- Arroz blanco: media taza (125 g)
- Cebolla larga: 50 g o medio tallo.
- Ajo blanco: 1 diente.
- Aceite de oliva: al gusto.
- Mix de lechugas o lechuga batavia: (50 g).
- Queso crema: 150 g.
- Sal y pimienta: al gusto.

## Procedimiento:

**Para el arroz blanco:** Calentar una olla pequeña, agregar un poco de aceite de oliva, poner el tallo de cebolla entera y el diente de ajo, dorar por dos minutos. Agregar el arroz seco y revolver por dos minutos, hasta que esté nacarado. Agregar dos tazas de agua, sal y pimienta al gusto. A fuego fuerte dejar que hierva y reduzca el agua. A fuego muy suave, tapar y dejar secar el arroz hasta que esté listo.

**Para la tortilla de Kikes:** En un bowl, romper los Kikes y agregar sal y pimienta al gusto, batirlos con un tenedor y reservar. En un sartén de teflón agregar un poco de aceite de oliva y con ayuda de un cucharón, agregar mezcla haciendo una capa delgada. Dejar dorar por 2 minutos y voltear, cuando esté dorada sacar y reservar. Hacer el mismo proceso para hacer 3 tortillas.

**Para el pico de gallo:** Picar los tomates y la cebolla en dados pequeños de 2x2 y reservar. Picar el cilantro finamente y reservar. En un bowl mezclar el tomate, la cebolla y el cilantro, el zumo de un limón exprimido, sal y pimienta al gusto (picante si se desea).

**Para la pechuga:** En una olla pequeña agregar agua, sal y pimienta; cuando esté hirviendo, agregar la pechuga y cocinar por 20 minutos. Bajar del fuego, desmecharla y reservar.

**Para el aguacate:** Cortar el aguacate, sacar la pepa y en un bowl espicharlo con un tenedor, agregar sal y pimienta al gusto, cilantro finamente picado y terminar con el zumo de un limón exprimido.

**Para el arroz de cilantro:** Calentar en un sartén el arroz, cuando esté caliente agregar cilantro finamente picado y mezclar muy bien.

**Para el armado:** Calentar la tortilla de harina 15 segundos, poner el aguacate, arroz de cilantro y mix de lechugas. Mezclar la pechuga desmechada con el queso crema y agregar. Cortar las tortillas de huevo en julianas y agregar. Poner pico de gallo y queso fresco rallado. Para terminar, enrollar la tortilla con cuidado y cortar por la mitad, servir acompañada de pico de gallo y disfrutar.

## TIPS Kikes

¡Fortalecen la memoria!

Las vitaminas del grupo B que se encuentran en los Kikes, ayudan a que las células cerebrales se conecten mejor. ¡Es como un super poder para tu mente!



# Kikes

Y ARROZ SALTEADO  
DE LOMO

Sumérgete en una experiencia gastronómica auténtica. Un festín de sabores y texturas que te transporta a un mundo lleno de delicias.

¡Métele Kikes y vive con intensidad!



### DIFICULTAD:



Fácil.

### TIEMPO DE PREPARACIÓN:



30 Minutos.

### PARA:



3 personas.

## Ingredientes:

- 2 Kikes.
- Pimentón verde: 1 und.
- Arveja fresca desgranada: 150 g.
- Zanahoria: 1 und.
- Cebolla cabezona roja: 1 und.
- Ajo blanco: 2 dientes.
- Salsa de soya: 80 g.
- Ajonjolí blanco: 20 g.
- Lomo fino de res: 500 g.
- Paprika: 5 g.
- Aceite de oliva: cantidad necesaria.
- Sal y pimienta: cantidad necesaria.
- Cebolla larga, la parte verde: 5 g.
- Cebolla larga: 50 g o medio tallo.
- Arroz blanco: media taza (125 g).

## Procedimiento:

**Para el lomo fino:** Picar el lomo fino en dados de 5x5 aproximadamente, agregar sal, pimienta y paprika al gusto y reservar.

**Para el arroz blanco:** Calentar una olla pequeña, agregar un poco de aceite de oliva, poner el tallo de cebolla entera y el diente de ajo, dorar por dos minutos. Agregar el arroz seco y revolver por dos minutos, hasta que esté nacarado. Agregar dos tazas de agua, sal y pimienta al gusto. A fuego fuerte dejar que hierva y reduzca el agua. A fuego muy suave, tapar y dejar secar el arroz hasta que esté listo.

**Para la tortilla de Kikes:** En un bowl, romper los Kikes y agregar sal y pimienta al gusto, batirlos con un tenedor y reservar. En un sartén de teflón agregar un poco de aceite de oliva y con ayuda de un cucharón, agregar mezcla haciendo una capa delgada. Dejar dorar por 2 minutos y voltear, cuando esté dorada sacar y reservar. Hacer el mismo proceso para hacer 3 tortillas.

**Para el arroz salteado:** Picar el pimentón verde en julianas finas. Picar la zanahoria en dados pequeños de 2x2 aproximadamente y reservar. Picar la cebolla cabezona roja en julianas y reservar. Pasar la arveja por agua hirviendo por 3 minutos para blanquearla, luego escurrirla y reservar. En un sartén grande, a fuego fuerte, agregar un poco de aceite de oliva y agregar los vegetales del más duro al más suave; primero el pimentón y la zanahoria y saltear por 2 minutos, agregar la arveja blanqueada y seguir salteando, por último agregar la cebolla roja y saltear. Agregar el lomo fino previamente marinado y saltear por 3 minutos más o hasta ponerlo en el punto que más te guste. Agregar el arroz blanco cocido, debe estar frío para que no se apelmace, agregar la salsa de soya y seguir salteando. Saltear todo hasta que la mezcla esté homogénea. En un plato hondo, servir el arroz salteado, agregar las julianas de tortilla Kikes y ajonjolí, finalizar con la parte verde de la cebolla larga finamente picada.



# KIKES Pochado con Arroz CHOCOANO

Exquisita combinación que fusiona  
la tradición culinaria mexicana  
y colombiana. ¡Métele Kikes a tu día  
y disfruta lo mejor de la vida!





**DIFICULTAD:**  
 Intermedia.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:**  
 50 Minutos.

**PARA:**  
 3 personas.

## Ingredientes:

- 2 Kikes.
- Fideos: 80 g.
- Arroz blanco: 1 taza (250 g.)
- Cebolla larga: 50 g. o medio tallo
- Ajo blanco: 1 diente.
- Queso costeño bajo en sal: 200 g.
- Aceite de oliva: al gusto.
- Perejil: 5 g.
- Sal y pimienta: al gusto.
- Agua: 2 tazas (500 g).

## Procedimiento:

**Para el arroz:** Calentar una olla pequeña, agregar un poco de aceite de oliva, agregar los fideos y dorar; poner el tallo de cebolla entera y el diente de ajo, dorar por dos minutos. Agregar el arroz seco y revolver por dos minutos, hasta que esté nacarado. Agregar 2 tazas de agua, sal y pimienta al gusto. A fuego fuerte, dejar que hierva y reduzca el agua. A fuego muy suave, tapar y dejar secar el arroz hasta que esté listo y en el punto. Una vez listo partimos el queso costeño en trozos grandes con la mano, lo agregamos al arroz y tapamos por 5 minutos más.

**Para los Kikes ponchados:** En un recipiente pequeño, poner vinipel (papel transparente) y poner unas gotas de aceite de oliva, con la ayuda de una brocha o con los dedos, untar todo el papel dentro del recipiente pequeño. Agregar un KIKES, sal y pimienta. Con un hilo o con el mismo vinipel, amarrar en la parte superior de tal manera que no le entre agua al momento de la cocción. En una olla pequeña agregar agua y dejar hervir. Cuando el agua este hirviendo agregar los KIKES bien sellados en el vinipel. Dejar cocinar por 5 minutos para que estén perfectos, sacar del agua y con ayuda de unas tijeras cortar por la parte del nudo. Sacar los KIKES ya pochados con mucho cuidado para que no se vayan a reventar.

**Para el emplatado:** Agregar el arroz con el queso ya fundido en un plato pando. Con mucho cuidado en el centro del plato agregar 1 KIKES pochado para cada comensal. Terminar con perejil finamente picado.

## TIPS Kikes

¡Los Kikes son geniales para tu cerebro!

Tienen colina y otros nutrientes que mejoran tu función cognitiva. ¡ Así que a comer Kikes para pensar con claridad!



# Kikes

con Arroz Frito  
y SALCHICHA

Una mezcla única que te transporta  
a tierras lejanas sin salir de casa.

¡Disfruta cada mordisco  
y métele Kikes a tu vida!





## TIPS Kikes

¡Sabrosos y saludables!

Los Kikes tienen bajo aporte calórico y se llevan de maravilla con una dieta balanceada.

### DIFICULTAD:



Muy fácil.

### TIEMPO DE PREPARACIÓN:



20 Minutos.

### PARA:



? personas.

### Ingredientes:

- 2 Kikes.
- Salchicha ranchera: 3 und.
- Arroz blanco: media taza (125 g).
- Cebolla larga: 50 g o medio tallo.
- Ajo blanco: 1 diente.
- Aceite de oliva: al gusto.
- Mantequilla: al gusto.
- Sal: al gusto.
- Pimienta: al gusto.
- Agua: 1 taza (250 g).

### Procedimiento:

**Para el arroz:** Calentar una olla pequeña, agregar un poco de aceite de oliva, poner el tallo de cebolla y el diente de ajo, dorar por dos minutos. Agregar el arroz seco y revolver por dos minutos, hasta que esté nacarado. Agregar una taza de agua, sal y pimienta al gusto. A fuego fuerte, dejar que hierva y reduzca el agua. A fuego muy suave, tapar y dejar secar el arroz hasta que esté listo.

**Para las salchichas y los Kikes:** Picar las salchichas en rodajitas pequeñas y en un sartén caliente dorar hasta que estén en el punto. Agregar el arroz y saltear por 3 minutos. Para finalizar, en un sartén pequeño, agregar mantequilla y fritar los Kikes (la yema debe quedar blanda).

**Para el emplatado:** Servir el arroz frito con salchicha ranchera y los Kikes encima. Poner sal y pimienta al gusto.



6

# KIKES REVUELTOS

con YOGURT GRIEGO,  
QUESO Y ARROZ

Riquísima experiencia culinaria llena  
de suavidad y cremosidad.

¡Métele Kikes a tu vida y disfruta  
de esta creación única!



**DIFICULTAD:**  
 Muy fácil.

**TIEMPO DE  
PREPARACIÓN:**  
 20 Minutos.

**PARA:**  
 2 personas.

## Ingredientes:

- 4 Kikes.
- Yogurt griego: 1 cucharada.
- Arroz blanco: media taza (125 g).
- Cebolla larga: 50 g o medio tallo
- Ajo blanco: 1 diente.
- Aceite de oliva: al gusto.
- Queso parmesano: 50 g.
- Sal y pimienta: al gusto.
- Nuez moscada: 1 pizca.

## Procedimiento:

**Para el arroz blanco:** Calentar una olla pequeña, agregar un poco de aceite de oliva, poner el medio tallo de cebolla y el diente de ajo, dorar por dos minutos. Agregar el arroz seco y revolver por dos minutos, hasta que esté nacarado. Agregar una taza de agua, sal y pimienta al gusto. A fuego fuerte, dejar que hierva y reducir el agua. A fuego muy suave, tapar y dejar secar el arroz hasta que esté listo.

**Para el arroz esponjado:** En un bowl pequeño agregar los Kikes, el yogurt griego, la nuez moscada, sal, pimienta y mezclar bien. En un sartén, agregar un poco de aceite de oliva y el arroz blanco previamente cocido. Cuando el arroz este bien caliente, agregar los Kikes y revolver constantemente. Agregar el queso parmesano y mezclar. Cuando los Kikes estén mojaditos o esponjados, bajar del fuego. Al momento de emplatar, poner más queso parmesano por encima y pasar a la mesa.

## TIPS Kikes

¡Son tus aliados para una visión saludable! La yema de los Kikes contiene antioxidantes que combaten problemas degenerativos que pueden afectar tus ojos. ¡A comer Kikes para mantener una vista de águila!



# KIKES Fritos

CON CALENTAO  
De arroz Y Maíz

Simple, delicioso y con un sabor increíble. ¡Métele Kikes a tus mañanas y despierta tus sentidos!



## TIPS Kikes

¡Son perfectos para cuidar la línea! Cada Kikes tiene solo 80 kcal, así que puedes disfrutar de su delicioso sabor sin preocuparte por subir de peso. Además, su alto contenido proteíco, te ayuda a mantener el hambre a raya.



**DIFICULTAD:**  
 Muy fácil.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:**  
 20 Minutos.

**PARA:**  
 2 personas.

## Ingredientes:

- 4 Kikes.
- Maíz dulce: 1 lata de 120 g.
- Tocineta: 120 g.
- Arroz blanco: media taza (125 g).
- Cebolla larga: 50 g o medio tallo.
- Ajo blanco: 1 diente.
- Aceite de oliva: al gusto.
- Cebolla larga la parte más verde: 10 g.
- Papa blanca: 2 unds.
- Sal y pimienta: al gusto.
- Aceite de oliva: cantidad necesaria.

## Procedimiento:

**Para el arroz blanco:** Calentar una olla pequeña, agregar un poco de aceite de oliva, poner el medio tallo de cebolla y el diente de ajo, dorar por dos minutos. Agregar el arroz seco y revolver por dos minutos, hasta que esté nacarado. Agregar una taza de agua, sal y pimienta al gusto. A fuego fuerte, dejar que hierva y reducir el agua. A fuego muy suave, tapar y dejar secar el arroz hasta que esté listo.

**Para las papas:** Pelar las papas y picarlas en dados pequeños de 2x2 aproximadamente. En una olla pequeña poner agua y sal, cuando el agua esté hirviendo, agregar las papas y cocinarlas por 10 minutos o hasta que estén bien blandas. Retirar del fuego y reservar.

**Para el arroz:** Picar la tocina en cubos pequeños y agregar en un sartén a fuego medio y dejar dorar muy bien, agregar el maíz previamente escurrido, a fuego alto saltear junto con la tocina. Poner el arroz blanco y las papas previamente cocidas y saltear por 3 minutos más hasta que el arroz esté bien dorado.

**Para los Kikes:** En un sartén poner aceite de oliva cuando este caliente agregar los Kikes y freírlos, la clara debe quedar frita y la yema blanda.

**Para el emplatado:** En un plato hondo, agregar el calentado, los Kikes fritos y terminar con la parte verde de la cebolla finamente picada.



8

# Kikes Fritos

## CON CALENTAO de Arroz Y lentejas

En la sencillez del calentado,  
se entrelazan la nostalgia y la alegría,  
mientras se consiente a la familia  
con una receta simple y deliciosa.

¡Cocinar y amar es simple, métele Kikes!





## TIPS Kikes

¡Los Kikes son amigos de tu cuerpo! Puedes comerlos sin preocupaciones, ya que no tienen efectos negativos en los niveles de colesterol.



### DIFICULTAD:



Fácil.

### TIEMPO DE PREPARACIÓN:



20 Minutos.

### PARA:



2 personas.

### Ingredientes:

- 4 Kikes.
- Cebolla larga: 1 tallo pequeño para el hogao y medio tallo para el arroz.
- Tomate chonto rojo: 2 unds.
- Ajo blanco: 2 dientes.
- Mantequilla sin sal: 30 g.
- Comino: 1 pizca.
- Sal y pimienta: al gusto.
- Lentejas cocidas: 150 g.
- Arroz blanco: media taza (125 g).
- Aceite de oliva: al gusto.

### Procedimiento:

**Para el arroz blanco:** Calentar una olla pequeña, agregar un poco de aceite de oliva, poner el medio tallo de cebolla y el diente de ajo, dorar por dos minutos. Agregar el arroz seco y revolver por dos minutos, hasta que esté nacarado. Agregar una taza de agua, sal y pimienta al gusto. A fuego fuerte, dejar que hierva y reducir el agua. A fuego muy suave, tapar y dejar secar el arroz hasta que esté listo.

**Para el hogao:** Picar un tallo de cebolla y un ajo finamente y reservar. Rallar los tomates y reservar. En un sartén, agregar la mantequilla, la cebolla, el ajo y dejar dorar por 2 o 3 minutos, agregar el tomate rallado, la sal, pimienta y la pizca de comino, mezclar super bien y dejar cocinar por 10 minutos a fuego medio. Cuando el hogao esté en su punto bajar del fuego y reservar.

**Para el calentado:** En el mismo sartén del hogao agregar el arroz y las lentejas, mezclar muy bien, agregar una cucharada de hogao y seguir mezclando.

**Para los Kikes:** En un sartén pequeño de teflón agregar un poco de aceite de oliva, cuando esté caliente agregar dos Kikes y freír al punto que más te guste. Repetir el proceso para el segundo comensal.

**Para el emplatado:** En un plato hondo agregar el calentado listo, poner hogao y encima los Kikes fritos. Reventar la yema al servir.



# KIKES Fritos

## CON CALENTAO

De Arroz, Frijol  
Y Madurito

Preparado con amor y cuidado,  
este delicioso plato tiene el poder de unir  
a la familia alrededor de la mesa,  
para crear momentos inolvidables  
y llenos de alegría.

¡A tu tiempo en familia, métele Kikes!



**Dificultad:**  
 Intermedia.

**Tiempo De Preparación:**  
 40 Minutos.

**PARA:**  
 2 personas.

## Ingredientes:

- 4 Kikes.
- Cebolla larga: 1 tallo pequeño para el hogao y medio tallo para el arroz.
- Tomate chonto rojo: 2 unds.
- Ajo blanco: 2 dientes.
- Mantequilla sin sal: 30 g.
- Comino: 1 pizca.
- Sal y pimienta: al gusto.
- Arroz blanco: media taza (125 g).
- Aceite de oliva: al gusto.
- Frijol fresco: 250 g.
- Plátano maduro: 1 und.
- Laurel seco: 1 hoja.
- Panela rallada: 50 g.

## Procedimiento:

**Para el arroz blanco:** Calentar una olla pequeña, agregar un poco de aceite de oliva, poner el medio tallo de cebolla y el diente de ajo, dorar por dos minutos.

Agregar el arroz seco y revolver por dos minutos, hasta que esté nacarado. Agregar una taza de agua, sal y pimienta al gusto. A fuego fuerte, dejar que hierva y reducir el agua. A fuego muy suave, tapar y dejar secar el arroz hasta que esté listo.

**Para el hogao:** Picar un tallo de cebolla y un ajo finamente y reservar. Rallar los tomates y reservar. En un sartén, agregar la mantequilla, la cebolla, el ajo y dejar dorar por 2 o 3 minutos, agregar el tomate rallado, la sal, pimienta y la pizca de comino, mezclar super bien y dejar cocinar por 10 minutos a fuego medio. Cuando el hogao esté en su punto bajar del fuego y reservar.

**Para los frijoles:** En una olla a presión, agregar agua, los frijoles, laurel seco, sal, pimienta y el maduro previamente picado en cubos pequeños. Cerrar la olla a presión y dejar cocinar por 15 minutos, destapar la olla y dejar reducir al punto que más le guste y reservar.

**Para el calentado:** Agregar en un sartén el arroz previamente cocido, los frijoles y un poco de líquido de la cocción, agregar el hogao y la panela rayada, saltear por 3 minutos y reservar.

**Para los Kikes:** En un sartén pequeño de teflón agregar un poco de aceite de oliva, cuando esté caliente agregar dos Kikes y freír al punto que más te guste. Repetir el proceso para el segundo comensal.

**Para el emplatado:** Agregar el calentado listo en un plato pando, agregar hogao y los kikes fritos, reventar la yema y disfrutar.



# Kikes

en tortilla con  
**JAMÓN Y ARROZ**

Déjate sorprender por una combinación  
única de ingredientes que te invita  
a experimentar el amor en cada plato.  
Un regalo para los sentidos y un deleite  
para el corazón. ¡Métele Kikes a tu vida!





## TIPS Kikes

¡La clave perfecta para unos huesos y dientes saludables! Los Kikes son una excelente fuente de vitamina D, la cual fortalece tu sistema óseo y dental.

### DIFICULTAD:

Intermedia.

### TIEMPO DE PREPARACIÓN:

45 Minutos.

### PARA:

3 personas.

### Ingredientes:

- 5 Kikes.
- Jamón: 3 lonjas.
- Papa blanca: 2 unds.
- Arroz blanco: media taza (125 g).
- Cebolla larga: 50 g o medio tallo.
- Ajo blanco: 1 diente.
- Aceite de oliva: cantidad necesaria al gusto.
- Sal: al gusto.
- Pimienta: al gusto.
- Nuez moscada: 1 pizca.
- Mantequilla: 10 g.

### Procedimiento:

**Para el arroz blanco:** Calentar una olla pequeña, agregar un poco de aceite de oliva, poner el tallo de cebolla entera y el diente de ajo, dorar por dos minutos. Agregar el arroz seco y revolver por dos minutos, hasta que esté nacarado. Agregar dos tazas de agua, sal y pimienta al gusto. A fuego fuerte dejar que hierva y reduzca el agua. A fuego muy suave, tapar y dejar secar el arroz hasta que esté listo.

**Para las papas:** Pelar las papas y picarlas en láminas muy finas, si tiene una mandolina va a ser más fácil. En una olla pequeña poner agua y sal, cuando el agua esté hirviendo agregar las papas y cocinarlas por 10 minutos o hasta que estén bien blandas. Retirar del fuego y reservar.

**Para los Kikes en tortilla:** Picar el jamón en cubos pequeños. En un tazón agregar los 5 Kikes, el jamón previamente picado, la papa previamente cocida, el arroz, una pizca de nuez moscada molida, un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. En un sartén de teflón, agregar la mantequilla, cuando se derrita subir la temperatura a medio, agregar la mezcla de los Kikes y tapar por 10 minutos aproximadamente. Revisar con una espátula de goma si los bordes ya están sueltos. Con la ayuda de un plato más grande que el sartén voltear la tortilla y ponerla de nuevo al fuego por el lado que falta hasta que esté bien dorada. Cortar y servir.



11

# TAZÓN De Kikes con Arroz DE CÚRCUMA

La combi perfecta que te sorprenderá con su sabor y color vibrante. Un festín que nutre tanto el cuerpo como el espíritu. ¡Métele Kikes a tu día y llénate de energía y alegría!



## TIPS Kikes

¡Los Kikes son tus superhéroes contra el daño celular!

Contienen selenio y vitamina E que actúan como antioxidantes, protegiendo tus células.

### DIFICULTAD:

Intermedia.

### TIEMPO DE PREPARACIÓN:

50 Minutos.

### PARA:

3 personas.

## Ingredientes:

- 4 Kikes.
- Arroz blanco: 1 taza (250 g).
- Leche de coco: 2 tazas.
- Agua: 1 taza.
- Cúrcuma en polvo: 2 cucharaditas.
- Jengibre molido: 1 cucharadita.
- Sal y pimienta: al gusto.
- Espinaca baby: 200 g.
- Tomates cherry de colores: 200 g.
- Aguacate: 1 und.
- Pepino: 1 und.
- Almendras fileteadas: 50 g.

## Procedimiento:

**Para el arroz blanco:** En una olla pequeña agregar la leche de coco, el agua, cúrcuma, jengibre, sal, pimienta y dejarla hervir. Agregar el arroz, mezclar, tapar y cocinar a fuego medio suave por 20 minutos o hasta que todo el líquido se absorba. Cuando se haya reducido todo el líquido bajar del fuego y con un tenedor mezclar bien el arroz.

**Para los Kikes:** En una olla pequeña agregar agua y dejar hervir a fuego fuerte. Agregar los Kikes y dejar cocinar por 7 minutos, para que la yema quede blanda. Retirar del agua, pelar y partir a la mitad.

**Para el aguacate, pepino y tomates cherry de colores:** Pelar y retirar la pepa del aguacate y picar en cubos de 4x4 aproximadamente, agregar sal y aceite de oliva, reservar. Picar el pepino en cubos pequeños de 2x2, agregar sal, pimienta y aceite de oliva y reservar. Cortar los tomates cherry a la mitad.

**Para el emplatado:** En un tazón agregar el arroz de cúrcuma, en un costado agregar las espinacas baby, seguido del aguacate, el pepino y los tomates cherry. Para finalizar agregar los Kikes partidos a la mitad y terminar con las almendras fileteadas.



12

# WAFFLES de Kikes y Arroz

Un matrimonio culinario que eleva  
el desayuno a una experiencia única  
llena de delicias irresistibles.

¡Hazlo simple, métele Kikes  
a tus mañanas con un toque  
de originalidad!



### DIFICULTAD:



Fácil.

### TIEMPO DE PREPARACIÓN:



30 Minutos.

### PARA:



2 personas.

## Ingredientes:

- 2 Kikes.
- Arroz blanco: media taza (125 g).
- Cebolla larga: 50 g o medio tallo.
- Ajo blanco: 1 diente.
- Aceite de oliva: al gusto.
- Queso parmesano: 1/2 taza (125 g).
- Queso mozzarella rallado: 1 taza (250 g).
- Sal y pimienta: al gusto.
- Jamón Serrano: 50 g.
- Queso mozzarella fresco de búfala: 4 unds.
- Albahaca: 4 hojas.
- Reducción de balsámico: al gusto, cantidad necesaria.
- Mantequilla: al gusto, cantidad necesaria.

## Procedimiento:

**Para el arroz blanco:** Calentar una olla pequeña, agregar un poco de aceite de oliva, poner el tallo de cebolla entera y el diente de ajo, dorar por dos minutos. Agregar el arroz seco y revolver por dos minutos, hasta que esté nacarado. Agregar una taza de agua, sal y pimienta al gusto. A fuego fuerte dejar que hierva y reduzca el agua. A fuego muy suave, tapar y dejar secar el arroz hasta que esté listo.

**Para los waffles:** En un tazón agregar los Kikes, el arroz blanco cocido, queso parmesano, queso mozzarella, sal y pimienta al gusto. Amasar bien hasta que tengamos una mezcla homogénea. Con la mano hacer bolitas de aproximadamente 50 gramos cada una. En la waflera, engrasar muy bien con mantequilla y poner a calentar, cuando esté bien caliente, agregar las bolitas y cerrarlas bien. Utilizar el ciclo más largo de la waflera o dejar por 4 minutos aproximadamente.

**Para el emplatado:** En un plato pando poner los waffles bien dorados, poner el jamón serrano, el queso mozzarella fresco de búfala partido con la mano, las hojas de albahaca y terminar con un toque de reducción de balsámico.

13



# PORTOBELLOS rellenos de Kikes Y ARROZ

En el arte de la cocina, donde el amor es el secreto, se entrelazan colores y sabores, creando magia en cada plato. Celebra la vida con pasión y sencillez. ¡Métele Kikes a tus días y comparte con gratitud!



## TIPS Kikes

¡Los Kikes son súper beneficiosos durante el embarazo! Son una fuente fantástica de nutrientes esenciales como la colina, proteínas y otros compuestos necesarios para el desarrollo saludable del bebé.



### DIFICULTAD:



Fácil.

### TIEMPO DE PREPARACIÓN:



40 Minutos.

### PARA:



2 personas.

## Ingredientes:

- 4 Kikes.
- Portobello: 4 unds.
- Arroz blanco: media taza (125 g).
- Cebolla larga: 50 g o medio tallo.
- Ajo blanco: 1 diente.
- Aceite de oliva: al gusto.
- Espinaca baby: 200 g.
- Queso parmesano: 1/2 taza (125 g).
- Queso mozzarella rallado: 1/2 taza (125 g).
- Harina de trigo: 1 cucharadita.
- Crema de leche: 150 g.

## Procedimiento:

**Para el arroz blanco:** Calentar una olla pequeña, agregar un poco de aceite de oliva, poner el tallo de cebolla entera y el diente de ajo, dorar por dos minutos. Agregar el arroz seco y revolver por dos minutos, hasta que esté nacarado. Agregar una taza de agua, sal y pimienta al gusto. A fuego fuerte dejar que hierva y reduzca el agua. A fuego muy suave, tapar y dejar secar el arroz hasta que esté listo.

**Para los portobellos:** Con una servilleta limpiar los portobellos y con la ayuda de un cuchillo pequeño retirar el tallo de los portobellos y reservarlos. Cortar los tallos finamente y reservar.

**Para la espinaca:** En una olla pequeña agregar la espinaca previamente lavada y cortada a mano. Agregar sal y pimienta al gusto. Dejar reducir hasta que suelte toda el agua que trae, agregar los tallos de los portobellos finamente picados y saltear hasta que estén dorados; agregar el arroz y mezclar muy bien. Agregar la crema de leche y la harina de trigo y dejar reducir hasta que tenga textura de salsa.

**Para rellenar los portobellos:** Agregar la mezcla de las espinacas con arroz dentro del portobello. Separar las claras de las yemas de los Kikes, en este caso vamos a usar solo las yemas. Agregar con mucho cuidado las yemas de los Kikes en cada portobello. Agregar el queso mozzarella y luego cubrir con queso parmesano todos los portobellos. Precalentar el horno a 180 grados y llevar los portobellos a gratinar por 10 minutos o hasta que el queso esté bien fundido.



14

# Sàndwich JAPONÉS De Kikes Y ARROZ

Fusión de dos culturas en un  
soló bocado. Disfruta la frescura  
en cada mordisco, métele Kikes  
y saborea el amor y la sencillez.



### DIFICULTAD:

Intermedia.

### TIEMPO DE PREPARACIÓN:

40 Minutos.

### PARA:

2 personas.

### Ingredientes:

- 3 Kikes.
- Aguacate: 1 und.
- Arroz blanco: media taza (125 g).
- Cebolla larga: 50 g o medio tallo.
- Ajo blanco: 1 diente.
- Atún en lata: 1 lata.
- Mayonesa: 2 cucharadas.
- Ají rojo en botella (picante de su preferencia): al gusto.
- Cebolla morada: 1/2 cebolla.
- Alga nori: 2 unds.
- Aceite de oliva: al gusto, cantidad necesaria.

### Procedimiento:

**Para el arroz blanco:** Calentar una olla pequeña, agregar un poco de aceite de oliva, poner el tallo de cebolla entera y el diente de ajo, dorar por dos minutos. Agregar el arroz seco y revolver por dos minutos, hasta que esté nacarado. Agregar una taza de agua, sal y pimienta al gusto. A fuego fuerte dejar que hierva y reduzca el agua. A fuego muy suave, tapar y dejar secar el arroz hasta que esté listo.

**Para el atún:** En un tazón agregar el atún previamente drenado, la mayonesa, el picante y la cebolla cortada en julianas finas. Revolver hasta tener una mezcla homogénea y reservar.

**Para el aguacate:** Partir el aguacate a la mitad y retirar la pepa. Quitar toda la cáscara y cortar el aguacate en julianas gruesas. Poner un poco de limón y sal para evitar que se oxide.

**Para los Kikes:** En un sartén pequeño de teflón, agregar un chorro de aceite de oliva y agregar los Kikes. Cuando se esténriendo, reventar la yema y mezclar muy poco, solo para que se cuaje con las claras.

**Para el armado:** Sobre una tabla de cocina, poner vinipel para que la armada sea mucho más fácil, poner el alga nori sobre el vinipel, agregar arroz cocido caliente dejando un poco de espacio en los bordes, agregar la mezcla de atún, agregar el aguacate, agregar los kikes y terminar con un poco de ajonjolí negro. Enrollar con cuidado para cerrarlo con ayuda del vinipel para que el alga no se vaya a romper. Cortar a la mitad y retirar todo el vinipel.



15

# Croissant CON KIKES, ARROZ Y JAMÓN DE PAVO

Derrocha amor mientras cocinas y crea momentos para consentir a tu familia.

Comparte algo simple, pero que alimente verdaderamente el alma.

¡A tu cuerpo y corazón, métele Kikes!



## TIPS Kikes

¡Expertos en mantener el azúcar en total equilibrio! Con su bajo contenido de carbohidratos y su poderosa dosis de proteínas, los Kikes te ayudan a mantener los niveles de azúcar bajo control.

### Procedimiento:

Cortar los tomates cherrys a la mitad y reservar. Cortar los croissants a la mitad y reservar. Alistar la rúcula baby, quitando el tallo restante. Alistar las lonjas de jamón de pavo y reservar. Alistar el queso ricotta y reservar.

**Para el arroz blanco:** Calentar una olla pequeña, agregar un poco de aceite de oliva, poner el tallo de cebolla entera y el diente de ajo, dorar por dos minutos. Agregar el arroz seco y revolver por dos minutos, hasta que esté nacarado. Agregar una taza de agua, sal y pimienta al gusto. A fuego fuerte dejar que hierva y reduzca el agua. A fuego muy suave, tapar y dejar secar el arroz hasta que esté listo.

**Para los Kikes:** En un tazón agregar los Kikes, sal, pimienta, nuez moscada; revolver todo y reservar. Agregar el arroz cocido frío a la mezcla y reservar.

**Para el armado:** En una plancha o tejo de arepas poner un poco de mantequilla y sellar los croissants. En un sartén pequeño caliente, agregar un poco de mantequilla, agregar los Kikes y batir en la sartén con ayuda de una espátula de goma. Retirar del fuego cuando estén en el punto que más te guste. En una tabla de cocina, poner las 3 bases de croissant previamente sellados, agregar los Kikes, el jamón de pavo, los tomates cherry, la rúcula y crumbles de queso ricotta; para finalizar, agregar reducción de balsámico. Poner arriba las tapas de croissant selladas y servir.

### DIFICULTAD:



Fácil.

### TIEMPO DE PREPARACIÓN:



30 Minutos.

### PARA:



2 personas.

### Ingredientes:

- 3 Kikes.
- Croissant: 3 unds.
- Arroz blanco: media taza (125 g).
- Cebolla larga: 50 g o medio tallo.
- Ajo blanco: 1 diente.
- Rúcula baby: 100 g.
- Queso ricotta: 200 g.
- Tomate cherry: 100 g.
- Jamón de pavo: 3 lonjas.
- Reducción de balsámico: cantidad necesaria.
- Mantequilla: 1 cucharada.
- Sal y pimienta: al gusto.

16



# Bocados de **SUSHI** con kikes y ARROZ

La frescura se fusiona en un baile íntimo de amor y sencillez. Comparte risas y sabores, abrazando la simpleza de lo exquisito. ¡Métele Kikes a tu día y alimenta el corazón con un amor que combina lo bueno!



**DiFICULTAD:**  
 Intermedia.

**TiEMPO De  
PREPARACIÓN:**  
 30 Minutos.

**PARA:**  
 2 personas.

## Ingredientes:

- 2 Kikes.
- Alga nori: 2 unds.
- Arroz de sushi: 1/2 taza (125 g).
- Vinagre blanco (o vinagre de manzana): 2 cucharadas.
- Sal: 1 cucharadita.
- Azúcar blanca: 2 cucharadas.
- Pepino: 50 g.
- Salmón ahumado: 50 g.
- Salsa teriyaki: cantidad necesaria.
- Aceite de oliva: cantidad necesaria.

## Procedimiento:

Pelar el pepino y cortar en finas láminas del tamaño de un cubo de hielo y reservar. Cortar el Salmón ahumado del tamaño de un cubo de hielo y reservar. Cortar el alga nori en cuadritos del tamaño de un cubo de hielo y reservar.

**Para los Kikes:** En un tazón agregar los Kikes, la salsa de soya y mezclar muy bien. En un sartén de teflón agregar un poco de aceite de oliva, con la ayuda de un cucharón agregar mezcla al sartén y hacer una tortilla súper delgada y dejar dorar por 3 minutos, voltear y dejar dorar por este lado. Cuando esté lista bajar del fuego y cortar con mucho cuidado en cuadritos del tamaño de un cubo de hielo y reservar.

**Para el arroz de sushi:** Lavar el arroz de sushi en un tazón, con ayuda de un colador, agregar agua y con la mano suavemente mover, el agua se empieza a poner blanca, colar y repetir el proceso 7 veces o hasta que el agua quede totalmente transparente, con esto ya se habrá retirado todo el almidón. En una olla, agregar el arroz de sushi previamente lavado, poner la palma de la mano sobre el arroz y agregar agua hasta que cubramos los nudillos de nuestra mano. Poner a fuego fuerte y tapar, cuando el agua ya se haya evaporado, bajar al fuego mínimo y cocinar por 4 minutos, siempre debe estar tapada la olla. Dejar reposar por 10 minutos.

En un tazón por aparte, agregar el vinagre, la sal y el azúcar y mezclar muy bien hasta que el azúcar esté completamente disuelta. Puedes meter la mezcla al microondas 1 minuto y así es más fácil disolver por completo el azúcar. Reservar la mezcla del vinagre; en el mismo tazón donde preparamos esta mezcla poner el arroz de sushi ya cocido; con la ayuda de una cuchara de madera, empezar a poner la mezcla de vinagre por todo el arroz y mezclar muy suavemente; todo el arroz debe quedar impregnado de la mezcla del vinagre. En una bandeja de horno o en una tabla de cocina, estirar el arroz de sushi y empezar a enfriarlo.

**Para el montaje:** Cubrir una cubeta de hielo con papel vinipel y con la ayuda de los dedos meter bien el vinipel en cada espacio. En cada espacio poner primero el alga nori, luego el salmón ahumado seguido de la tortilla de Kikes, láminas de pepino y para finalizar el arroz de sushi. Presionar suavemente con los dedos el arroz hasta que se llene cada espacio en la cubeta de hielo. Para desmoldar, con cuidado, volteamos la cubeta sobre una tabla de cocina y sacamos hacia arriba con cuidado; finalmente retiramos el vinipel. Servimos acompañado de salsa teriyaki.



# MADURO relleno de Kikes y ARROZ

Estos pequeños tesoros culinarios  
son un poema a la vida, una invitación  
a disfrutar cada sabor y a compartir el amor.

Con ingredientes frescos y un toque  
de talento, haz de la cocina una simple forma  
de consentir a la familia y a tus sentidos.

¡Métele Kikes a tu día, a tu vida  
y a tu corazón!



## DIFICULTAD:



Fácil.

## TIEMPO DE PREPARACIÓN:



30 Minutos.

## PARA:



2 personas.

## Ingredientes:

- 3 Kikes.
- Arroz blanco: media taza (125 g).
- Cebolla larga: 100 g o un tallo.
- Ajo blanco: 2 dientes.
- Aceite de oliva: cantidad necesaria.
- Plátano maduro: 1 und.
- Carne molida: 100 g.
- Cebolla larga: 1 tallo pequeño.
- Tomate chonto rojo: 2 unds.
- Mantequilla sin sal: 30 g.
- Comino: 1 pizca.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aguacate: 1 und.
- Queso mozzarella rallado: 100 g.
- Cilantro: 10 g.
- Limón: 3 unds.

## Procedimiento:

**Para el plátano maduro:** Pelar el plátano y ponerle mantequilla por todos lados, llevar al horno precalentado o en una airfryer a 160 grados por 15 minutos, voltear y dejar 10 minutos más. Reservar.

**Para el arroz blanco:** Calentar una olla pequeña, agregar un poco de aceite de oliva, poner medio tallo de cebolla y un diente de ajo, dorar por dos minutos. Agregar el arroz seco y revolver por dos minutos, hasta que esté nacarado. Agregar una taza de agua, sal y pimienta al gusto. A fuego fuerte dejar que hierva y reduzca el agua. A fuego muy suave, tapar y dejar secar el arroz hasta que esté listo.

**Para el hogao:** Picar finamente el otro medio tallo de cebolla y un ajo, reservar. Rallar los tomates y reservar. En un sartén, agregar la mantequilla, la cebolla, el ajo y dejar dorar por 2 o 3 minutos, agregar el tomate rallado, la sal, pimienta y la pizca de comino, mezclar súper bien y dejar cocinar por 10 minutos a fuego medio. Cuando el hogao esté en su punto bajar del fuego y reservar.

**Para la carne molida:** En un tazón agregar la carne molida, sal, pimienta y comino y mezclar bien. Llevar a un sartén bien caliente, saltear por 10 minutos, mezclar constantemente con la ayuda de una cuchara de palo, para que la carne quede súper suelta. Poner 2 Kikes previamente batidos y mezclar muy suavemente junto con la carne. Agregar dos cucharadas de hogao y mezclar muy bien. Cuando los Kikes estén listos, retirar del fuego y reservar.

**Para el aguacate:** Cortar el aguacate, sacar la pepa y en un tazón espicharlo con un tenedor, agregar sal y pimienta al gusto, cilantro finamente picado; terminar con el zumo de un limón exprimido y reservar.

**Para el montaje:** Abrir el maduro frito a la mitad y con ayuda de una cuchara pequeña agregar una cucharada de arroz blanco previamente cocido y bien caliente. Agregar la carne molida con los Kikes batidos. Agregar el queso mozzarella y poner en el horno o airfryer a gratinar, cuando esté listo ponemos el guacamole por encima y terminamos con cilantro finamente picado. Acompañar con el hogao criollo.

## TIPS Kikes

Nuestros Kikes contienen ciertas **grasas saludables** que ayudan a que nutrientes, como las vitaminas liposolubles, se absorban de manera más efectiva en nuestro cuerpo.



18

# MONTADITOS de Kikes con ARROZ DE SUSHI Y SALMÓN

En cada bocado, la magia se despierta.  
Prepara una deliciosa sorpresa, acompaña  
tus momentos especiales y comparte  
la alegría con quienes más amas.  
**¡Combinar lo bueno es simple,  
métele Kikes!**

**DIFICULTAD:**  
 Intermedia.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:**  
 50 Minutos.

**PARA:**  
 2 personas.

## Ingredientes:

- 3 Kikes.
- Arroz de sushi: 250 g.
- Vinagre blanco (o vinagre de manzana): 2 cucharadas.
- Sal: 1 cucharadita.
- Azúcar blanca: 2 cucharadas.
- Salmón: 300 g.
- Ají de botella: 2 cucharaditas.
- Mayonesa: 1 cucharada grande.
- Aceite de ajonjolí (opcional): 1 cucharada.
- Cebolla larga (la parte más verde): 50 g.
- Aguacate: 1 und.
- Salsa de soya: 1 cucharada.
- Aceite para freír: 500 ml.
- Salsa teriyaki: al gusto, cantidad necesaria para acompañar.

## Procedimiento:

**Para el arroz de sushi:** Lavar el arroz de sushi en un tazón, con ayuda de un colador, agregar agua y con la mano suavemente mover, el agua se empieza a poner blanca, colar y repetir el proceso 7 veces o hasta que el agua quede totalmente transparente, con esto ya se habrá retirado todo el almidón.

En una olla, agregar el arroz de sushi previamente lavado, poner la palma de la mano sobre el arroz y agregar agua hasta que cubramos los nudillos de nuestra mano. Poner a fuego fuerte y tapar, cuando el agua ya se haya evaporado, bajar al fuego mínimo y cocinar por 4 minutos, siempre debe estar tapada la olla. Dejar reposar por 10 minutos.

En un tazón por aparte, agregar el vinagre, la sal y el azúcar y mezclar muy bien hasta que el azúcar esté completamente disuelto. Puedes meter la mezcla al microondas 1 minuto y así es más fácil disolver por completo el azúcar. Reservar

la mezcla del vinagre; en el mismo tazón donde preparamos esta mezcla poner el arroz de sushi ya cocido; con la ayuda de una cuchara de madera, empezar a poner la mezcla de vinagre por todo el arroz y mezclar muy suavemente; todo el arroz debe quedar impregnado de la mezcla del vinagre. En una bandeja de horno o en una tabla de cocina, estirar el arroz de sushi y empezar a enfriarlo.

**Para los montaditos:** En una tabla de cocina, poner papel encerado o vinipel y extender el arroz de sushi previamente cocido, debe estar frío. El grosor de las arepas es a gusto de cada persona. Llevar a congelación, cuando esté congelado y con ayuda de un molde redondo para galletas, cortar los círculos. En una olla pequeña, agregar el aceite y cuando esté caliente agregar los círculos de arroz y freír hasta que estén dorados por ambos lados. Retirar del fuego y reservar.

**Para el salmón:** Retirar la piel del salmón y cortar muy muy fino. Mezclar en un tazón la mayonesa, el ají, aceite de ajonjolí, salsa de soya y la parte más verde de la cebolla larga finamente picada. Agregar el salmón a la mezcla anterior, batir y reservar.

**Para los Kikes:** En una olla pequeña agregar agua y dejar hervir a fuego fuerte. Agregar los Kikes y dejar cocinar por 7 minutos, para que la yema quede blanda. Retirar del agua y pelar. Partir los Kikes en rodajas y reservar.

**Para el aguacate:** Pelar el aguacate y retirar la pepa. Partirlo a la mitad, quitar la cáscara y luego hacer finas medialunas con el aguacate y reservar.

**Para el montaje:** Poner sobre cada arepita dos media lunas de aguacate, luego agregar dos rodajas de Kikes. Agregar el salmón con ayuda de una cuchara y darle altura. Terminar con la parte más verde de la cebolla finamente picada y servir con salsa teriyaki.

## TIPS Kikes

¡Una opción económica y nutritiva al alcance de todos! Los Kikes son una excelente fuente de proteínas y nutrientes, y su precio es mucho más accesible en comparación con otros alimentos ricos en proteínas.



19

# PAPA rellena De Kikes con Arroz

El amor que alimenta, se mezcla  
con la sencillez de lo increíble.

¡Métele Kikes, y convierte lo ordinario  
en algo extraordinario!

**DIFICULTAD:**

Intermedia.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:**

50 Minutos.

**PARA:**

2 personas.

**Ingredientes:**

- 5 Kikes.
- Arroz blanco: media taza (125 g).
- Cebolla larga: 100 g o un tallo.
- Ajo blanco: 2 dientes.
- Aceite de oliva: cantidad necesaria.
- Papa blanca: 5 unds.
- Carne molida: 100 g.
- Tomate chonto rojo: 2 unds.
- Mantequilla sin sal: 30 g.
- Comino: 1 pizca.
- Sal y pimienta: al gusto.
- Harina de trigo: 300 g.
- Cerveza: 1 lata.
- Color: 1 cucharadita.
- Paprika: 1 cucharadita.
- Cilantro: 10 g.
- Aceite para freír: 500 ml.

**Procedimiento:**

**Para las papas:** Pelar las papas y partir en 4. En una olla poner agua y sal, cuando el agua esté hirviendo agregar las papas. Retirar cuando estén cocidas. En un tazón agregar las papas previamente cocidas y agregar el cilantro picado finamente y hacer un puré. Reservar.

**Para el arroz blanco:** Calentar una olla pequeña, agregar un poco de aceite de oliva, poner medio tallo de cebolla y un diente de ajo, dorar por dos minutos. Agregar el arroz seco y revolver por dos minutos, hasta que esté nacarado. Agregar una taza de agua, sal y pimienta al gusto. A fuego fuerte dejar que hierva y reduzca el agua. A fuego muy suave, tapar y dejar secar el arroz hasta que esté listo.

**Para los Kikes:** En una olla pequeña, agregar agua y dejar hervir a fuego fuerte. Agregar 3 Kikes y dejar cocinar por 8 minutos, para que la yema quede a término medio. Retirar del agua y pelar. Partir los Kikes por mitad y reservar.

**Para el rebozado de las papas:** En un tazón poner la harina de trigo, 2 Kikes, cerveza, aceite, color, paprika, sal y pimienta. Mezclar bien hasta que tenga una textura densa y reservar.

**Para el hogao:** Picar finamente el otro medio tallo de cebolla y un ajo, reservar. Rallar los tomates y reservar. En un sartén, agregar la mantequilla, la cebolla, el ajo y dejar dorar por 2 o 3 minutos; agregar el tomate rallado, sal, pimienta y una pizca de comino; mezclar muy bien y dejar cocinar por 10 minutos a fuego medio. Cuando el hogao esté en su punto bajar del fuego y reservar.

**Para la carne molida:** En un tazón agregar la carne molida, sal, pimienta, comino y mezclar muy bien. Llevar la carne a un sartén bien caliente, saltear por 10 minutos, mezclar constantemente con la ayuda de una cuchara de palo, para que quede suelta. Agregar dos cucharadas de hogao y mezclar muy bien. Agregar 2 cucharadas de arroz blanco previamente cocido y mezclar. Reservar.

**Para el armado:** Con las manos tomar una porción de puré y hacer una bolita con la mano, ahora abrir un espacio en la mitad, poner medio Kikes y agregar 1 cucharada de la mezcla de carne con arroz. Cerrar bien la papa. Pasar por el rebozado y bañar por todos lados la papa. En una olla, poner a calentar aceite, cuando esté listo poner las papas a freír por unos 5 minutos aproximadamente, hasta que estén bien doradas por todos lados. Retirar del aceite con ayuda de una espumadera y pasarlasy por papel absorbente para retirar el exceso de aceite. Servirlas con ají.



20

# CACHAPA DE KIKES con Arroz

Preparar recetas diferentes para  
tu familia es enamorarlos cada día.  
Ya sabes, sorprender es sencillo...  
¡Métele kikes!





### Dificultad:



Fácil.

### Tiempo De Preparación:



30 Minutos.

### Para:



4 personas.

## Ingredientes:

- 3 Kikes.
- Arroz blanco: media taza (125 g).
- Cebolla larga: 50 g o medio tallo.
- Ajo blanco: 1 diente.
- Aceite de oliva: cantidad necesaria.
- Maíz dulce de tarro 600 g (sin el agua).
- $\frac{3}{4}$  de taza de crema de leche.
- $\frac{1}{2}$  taza de harina de maíz.
- Azúcar blanca 10 g.
- Sal y pimienta al gusto.
- Mantequilla: 50 g.
- Cuajada: 250 g.
- Queso costeño semi salado: 120 g.

## Procedimiento:

**Para el arroz blanco:** Poner a calentar una olla pequeña, agregar un chorrito de aceite de oliva, poner el tallo de cebolla entera y el diente de ajo y dorar por dos minutos. Agregar el arroz seco y revolver por dos minutos, hasta que esté nacarado. Agregar una taza de agua, sal y pimienta al gusto. A fuego fuerte, dejar que hierva y reducir el agua. A fuego muy suave, tapar y dejar secar el arroz hasta que esté listo y en el punto que más te guste.

**Para la cachapa:** En una licuadora, agregar todos los ingredientes, incluyendo el arroz, el cual debe estar frío y batir hasta que tengamos una mezcla homogénea. En un sartén agregar abundante mantequilla y con la ayuda de un cucharón agregar la mezcla de la cachapa. Dejar cocinar 10 minutos por cada lado a fuego lento. Cortar la cuajada en lonjas gruesas y llenar las cachapas.

Para finalizar agregar queso costeño semi salado..

## TIPS Kikes

Los Kikes, con su alto contenido de proteínas, te mantienen satisfecho(a) por más tiempo, evitando los antojos. ¡No dejes que el hambre te distraiga y elige Kikes para una alimentación equilibrada!



COMBINAR LO  
BUENO ES SIMPLE...

Métele  
®

