

# RECETARIO

Lo Real Es El Mejor Alimento

@bovemx

bove.com.mx



## RECETARIO BOVÉ X MABE para mamás reales.

Sabemos que no hay mejor forma de expresarle a mamá nuestro amor que con un rico platillo hecho por nuestras manos.

En Bové te ayudamos para prepararle un menú especial en su día, por eso te compartimos este recetario con deliciosas ideas para consentirla, integrando los productos lácteos **100% orgánicos y naturales de Bové.**

**¡ESTAMOS SEGUROS QUE AMARÁ SU SABOR!**

# SANDWICH DE QUESO PANELA BOVÉ



## Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan de caja “cero cero”  
(0% azúcar, 0% grasa adicionada)
- 2 cucharadas de Yogurt Natural Orgánico  
Bové
- 1 rebanada de jamón de pechuga de pavo

## Preparación:

Unta el yogurt en las rebanadas de pan como si fuese el aderezo, agrega el jamón y el queso panela en rebanadas y listo.

\*Pro tip: Utiliza cortadores de figuritas para que sea más divertido para tus peques.



# CROQUETAS DE BROCÓLI Y QUESO MANCHEGO BOVÉ

## Ingredientes:

2 tazas de brócoli hervido

1/4 taza de Queso Manchego Orgánico Bové rallado

1 huevo

1 cucharada de Leche Orgánica Bové 1 cucharada de harina o pan molido Sal y pimienta al gusto

2 cucharadas de aceite de aguacate

## Preparación:

Licua el brócoli, el huevo y el queso. Vacíalo en un bowl y agrega leche, harina, sal y pimienta al gusto.

\*Pro tip: Si la consistencia es muy aguada, puedes agregar un poco más de queso rallado.

Revuelve súper bien y forma bolitas del tamaño de una albóndiga con la mezcla.

Precalienta la sartén a fuego medio, agrega el aceite de aguacate y posteriormente añade las croquetas hasta que estén bien doraditas.

\*Pro tip: Si tienes freidora de aire, puedes dorarlas ahí durante 10 minutos a 180 grados.





# CREPAS DE AVENA CON HUEVITO Y QUESO OAXACA BOVÉ

## Ingredientes:

1 taza de harina de avena  
1 huevo  
1/4 taza de agua  
Sal al gusto  
Queso Oaxaca Orgánico Bové

## Preparación:

En un bowl añade todos los ingredientes y revuelve súper bien. La mezcla debe quedar un poco líquida para que la crepa quede delgadita y perfecta.

**Precalienta una sartén antiadherente** y agrega un poco de la mezcla, según el tamaño que desees.

Déjala cocer por **1 o 2 minutos**, voltea y agrega el **Queso Oaxaca Orgánico Bové** para que se gratine.

Una vez lista, rellena con huevito revuelto y listo.



# MINI PIZZAS CON MEZCLA DE DOS QUESOS BOVÉ

## Ingredientes:

Pan de masa madre cortado en círculos pequeños  
Salsa de tomate  
Jamón de pechuga de pavo  
Mezcla de 2 Quesos Orgánicos Bové

## Preparación:

En una sartén a fuego bajo calienta el pan. Mientras se está calentando agrega encima 1 cucharada de salsa de tomate y úntala, añade suficiente queso y cuadritos de jamón. Tapa la sartén de 2 a 5 minutos para que el pan se dore, el queso se gratine y listo.  
\*Pro tip: Si tienes freidora de aire, puedes dorarlas ahí durante 8 minutos a 180 grados.





# GORDITAS DE YOGURT NATURAL BOVÉ

## Ingredientes:

250 gramos de harina de avena

200 gramos de **Yogurt Natural Orgánico Bové**

1 cucharadita de vainilla

Canela en polvo al gusto

## Preparación:

\*Pro tip: El **Yogurt Natural Orgánico Bové** debe estar a temperatura ambiente, si lo acabas de sacar del refrigerador te recomiendo templar los **200 gramos** que vamos a ocupar unos cuantos segundos en el microondas.

En un bowl vacía el **Yogurt Natural Orgánico Bové** junto con la vainilla. Con ayuda de un colador ve tamizando la harina, poco a poco incorpora la canela y revuelve súper bien todos los ingredientes.

Una vez lista la masa, ve formando bolitas con tu mano y aplánalas un poco para que tengan 1 centímetro de grosor aproximadamente.

\*Pro tip: Si tu masa es muy pegajosa, ¡no te preocupes!

Pon la bolita de masa en la sartén y ahí podrás aplastarla.

Precalienta una sartén antiadherente a fuego bajo y cuando esté lista agrega tus gorditas.

Cóccinalas de 5 a 10 minutos aproximadamente y disfrútalas bien doraditas.



# CANASTAS DE AVENA RELLENAS DE YOGURT NATURAL BOVÉ



## Ingredientes:

1 Plátano  
1 taza de avena  
Vainilla al gusto  
Canela al gusto  
Yogurt Natural Orgánico Bové

## Preparación:

En un bowl machaca el plátano con un tenedor hasta que tenga la consistencia de un puré, agrega hojuelas de avena, vainilla y canela al gusto, y mezcla súper bien.

En un molde de silicona para cupcakes vierte la mezcla dándole forma de canasta a cada uno. Rellena con Yogurt Natural Orgánico Bové. Calienta en el microondas durante 3 minutos y listo.

\*Pro tip: También puedes hacerlo en horno convencional a 180 grados durante 10 minutos.





# ESPAGUETI VERDE CON YOGURT NATURAL BOVÉ Y QUESO OAXACA BOVÉ



## Ingredientes:

Espagueti cocido  
1 cucharada de sazón vegetal  
1 taza de espinacas  
1 cucharada de mantequilla

1/2 taza de Yogurt Natural  
Orgánico Bové  
1/2 taza de Queso Oaxaca  
Orgánico Bové  
Sal al gusto

## Preparación:

Licúa las espinacas, el yogurt y el sazón vegetal.

Precalienta una sartén a fuego bajo y agrega la mantequilla, una vez derretida vacía la mezcla de tu licuadora, agregando un poco de sal al gusto. Cuando empiece a sazonarse agrega el espagueti y revuelve muy bien.

Una vez listo añade el Queso Oaxaca Orgánico Bové, tapa la sartén para que se gratine y listo.



# CROQUETAS DE PAPA CON MEZCLA DE DOS QUESOS BOVÉ



## Ingredientes:

2 papas hervidas

1 huevo

Sal y pimienta al gusto

3 cucharadas de aceite de aguacate

1/2 taza de Mezcla de 2 Quesos Orgánicos Bové

Pan molido

## Preparación:

En un bowl machaca las papas con un tenedor hasta que tengan la consistencia de un puré.

Agrega huevo, sal y pimienta al gusto y revuelve muy bien.

Una vez lista la masa, ve formando bolitas con tu mano, rellénalas con la Mezcla de 2 Quesos Orgánicos Bové y empañízalas con el pan molido.

Precalienta la sartén a fuego bajo, añade el aceite de aguacate, deja dorar las croquetas durante 3 a 5 minutos y disfruta.

\*Pro tip: Si tienes freidora de aire, puedes dorarlas ahí durante 5 a 8 minutos a 180 grados.





# ROLLITOS RELLENOS DE FRUTA Y QUESO MANCHEGO BOVÉ



## Ingredientes:

2 rebanadas de pan de caja "cero cero" (0% azúcar, 0% grasa adicionada)

2 rebanadas de Queso Manchego

Orgánico Bové

Fruta picada en trozos pequeños o mermelada a tu gusto

1 huevo

Vainilla al gusto

Canela al gusto

## Preparación:

Con ayuda de un rodillo aplana súper bien las rebanadas de pan hasta que queden bien delgaditas. Agrega el Queso Manchego Orgánico Bové y la fruta picada o mermelada. Enrolla y reserva.

En un bowl vacía el huevo, agrega vainilla y canela al gusto, y revuelve súper bien. Sumerge los rollitos en la mezcla de huevo una y otra vez hasta que comiencen a absorberlo.

Precalienta un sartén antiadherente a fuego medio y lleva los rollitos a la sartén para que se doren. Una vez listos puedes decorar con quesito rallado de la Mezcla de 2 Quesos Orgánicos Bové y disfruta





# ENSALADA DE KALE



## Ingredientes:

1 pieza de kale

1 limón

1 taza de Yogurt Orgánico Natural Bové

Sal y pimienta al gusto

## Preparación:

Asa el Kale hasta que su color se vuelva más verdoso y su consistencia sea suave.

Agrega el jugo de un limón a una taza de Yogurt Orgánicos Natural Bové. Mientras lo mueves con un globo, agrega pimienta recién molida, sal y la ralladura de limón al gusto.

Mezcla el kale asado con el aderezo de Yogurt Orgánico Natural Bové y disfruta.







# CREMA DE CALABAZA



## Ingredientes:

5 calabazas

1 diente de ajo

1 pieza de apio

1 taza de Crema Ácida Orgánica Bové

## Preparación:

1. Asa las calabazas hasta que estén totalmente suaves por dentro y retira las semillas para obtener solo la pulpa.

2. Sofríe la cebolla con el ajo y el apio hasta que se doren, agrega la pulpa de la calabaza y deja en la sartén durante 5 minutos más.

3. Licúa todo el sofrito con un poco de agua y agrega una taza de Crema Ácida Orgánica Bové.

4. Deja hervir durante 5 minutos, sirve caliente y disfruta.





# MAC & CHESEE



## Ingredientes:

- 500 g de pasta de macarrones
- 1 taza de Crema Ácida Orgánica Bové
- 250 g de Mezcla de Dos Quesos Orgánicos Bové
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación:

Cuece la pasta en agua hirviendo durante 8 minutos aproximadamente.  
Sofríe un diente de ajo hasta dorar, agrega una taza de Crema Ácida Orgánica Bové y 250 gramos de nuestra Mezcla de Dos Quesos Orgánicos Bové, incorpora perfectamente la mezcla hasta que obtengas una salsa. después  
Agrega la pasta cocida y sal y pimienta al gusto.  
Al momento de servir, agrega un poco más de nuestra Mezcla de Dos Quesos Orgánicos Bové encima, espera un poco a que se gratine y disfruta.







# HELADO DE MENTA



## Ingredientes:

- 1 taza de Crema para Batir Gourmet Bové
- Menta al gusto
- 1 taza de azúcar
- 8 huevos

## Preparación:

Calienta 1 taza de Crema para Batir Gourmet Bové a 80°C, agrega menta al gusto y ½ taza de azúcar.

Separa 8 yemas de huevo y agrega ½ taza de azúcar

Tempera las yemas con la crema mientras bates los huevos y una vez que esté todo perfectamente incorporado, agrega esta mezcla al resto de la crema con la menta.

Deja cocinar durante 3-4 minutos hasta que obtengas una consistencia espesa.

Cuela toda la mezcla y enfría hasta 4°C.

Una vez fría, coloca la mezcla en la máquina de helado hasta obtener una consistencia cremosa.

Congela y disfruta.





# CROQUETAS DE MANCHEGO



## Ingredientes:

250 g de Queso Manchego Orgánico

Bové

100 g de harina

3 huevos

100 g de pan molido

## Preparación:

Corta 250 gramos de Queso Manchego Orgánico Bové en cubos de 1×1 centímetros.

Pasa el queso por la harina, luego por el huevo dos veces y por último por el pan molido.

Hornea a 180°C hasta que se doren por fuera y el queso se derrita por dentro.

Deja enfriar un poco, sirve y disfruta.







# LASAGNA



## Ingredientes:

100 g de harina

100 g de mantequilla

1 litro de Leche Orgánica Bové

Variedad de verduras al gusto

250 g de carne de res molida

250 g de Mezcla de Dos Quesos Orgánicos Bové

## Preparación:

Primero prepara la salsa bechamel dorando la harina con la mantequilla hasta obtener un color café claro, enseguida agrega la Leche Orgánica Bové (Entera, Deslactosada o Deslactosada Semidescremada) y deja que espese mientras incorporas la mezcla con un globo.

Pica la verdura en cuadritos pequeños y sofríe hasta dorar; enseguida agrega la carne de res molida y sazona al gusto.

En un recipiente de vidrio agrega una capa de pasta, una capa de salsa bechamel y una capa del guiso preparado. Repite hasta que tu recipiente esté lleno.

Al final agrega una pequeña capa de bechamel con la Mezcla de Dos Quesos Orgánicos Bové y hornea a 150°C durante 30 minutos.

Deja enfriar un poco, sirve y disfruta.





# LASAGNA VEGETARIANA



## Ingredientes:

100 g de harina

100 g de mantequilla

1 litro de Leche Orgánica Bové (Entera, Deslactosada o Deslactosada Semidescremada)

Variedad de verduras al gusto

250 g de soya

250 g de Mezcla de Dos Quesos Orgánicos Bové

## Preparación:

Primero prepara la salsa bechamel dorando la harina con la mantequilla hasta obtener un color café claro, enseguida agrega la Leche Orgánica Bové (Entera, Deslactosada o Deslactosada Semidescremada) y deja que espese mientras incorporas la mezcla con un globo.

Pica la verdura en cuadritos pequeños y sofríe hasta dorar; enseguida agrega la soya e hidrata con el agua necesaria.

En un recipiente de vidrio agrega una capa de pasta, una capa de salsa bechamel y una capa del guiso preparado. Repite hasta que tu recipiente esté lleno.

Al final agrega una pequeña capa de bechamel con la Mezcla de Dos Quesos Orgánicos Bové y hornea a 150°C durante 30 minutos.

Deja enfriar un poco, sirve y disfruta.

