



# Recetario: De la Sartén al Corazón

Sabores auténticos, cocina real.



# **CAPÍTULO 1: Crujidos que Enamoran**

## **El Arte de Freír Bien**

El secreto de una fritura ligera no es evitar el aceite, sino usar la temperatura correcta. El alto punto de humo de Aceite Vita permite alcanzar altas temperaturas sin degradarse. Esto sella el alimento de golpe, creando una barrera crujiente que impide que la grasa penetre.



# 1. Milanesas de Pollo "Súper Crunch"

## Lato

- 4 milanesas aplanadas
- 2 huevos batidos
- 1 taza pan molido/panko
- 1/2 taza parmesano
- 1/2 taza harina
- Aceite Vita

## Instrucciones:

1. Estación de empanizado: Harina -> Huevo -> Pan molido (presionar fuerte).
2. Calentar Aceite Vita (prueba de la migaja: debe burbujear).
3. Freír 3-4 min por lado hasta lograr color bronce.

**Tip Vita:** El aceite aguanta toda la tanda sin oscurecerse ni quemar las migajas del fondo. La última milanesa sale tan dorada como la primera.



## 2. Tacos Dorados de Papa con Chorizo

### Lato

- 12 tortillas
- 12 tortillas (del día anterior)
- 2 papas cocidas/machacadas
- 100g chorizo frito
- 1/2 taza harina
- Aceite Vita

### Instrucciones:

1. Rellenar tortillas con mezcla de papa y chorizo. Cerrar con palillos.
2. Calentar suficiente Aceite Vita en sartén profunda.
3. Freír por tandas. El aceite caliente endurece la tortilla rápido para que no absorba grasa.

**Tip Vita:** La neutralidad es clave. No queremos sabor a aceite, sino a maíz tostado y relleno sabroso. Vita respeta el sabor auténtico.



### 3. Pesca del Día al Ajillo

#### Ingredientes

- 2 filetes pescado blanco
- 4 dientes ajo laminados
- 2 chiles guajillo (aros)
- 4 cdas Aceite Vita
- Limón y Perejil

#### Instrucciones

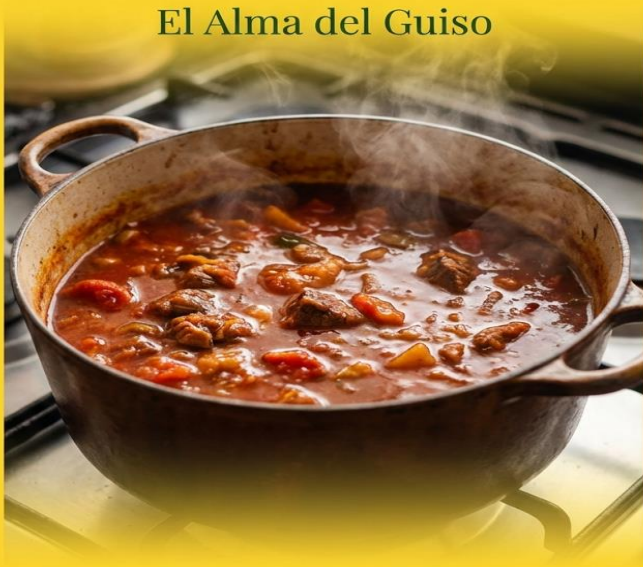
1. Infusión: Calentar Aceite Vita con ajos desde frío. Cuando 'bailen', añadir guajillo 30 seg. Retirar.
2. Sellar pescado en ese aceite perfumado a fuego alto.
3. Servir con los ajos crocantes encima.

**Tip Vita:** Vita se impregna de aromas maravillosamente. Al usarlo como vehículo para el ajo y el guajillo, creas una salsa sofisticada en minutos.



# CAPÍTULO 2: A Fuego Lento

## El Alma del Guiso



El guiso es paciencia. Aquí se construyen los sabores de hogar. Aceite Vita es el lienzo perfecto: al no tener sabor invasivo, permite que la cebolla caramelice y el tomate suelte su dulzor natural sin interferencias.



## 4. Arroz a la Mexicana Perfecto

### Ingredientes

- 1 taza arroz lavado/seco
- 2 cdas Aceite Vita
- 2 tazas caldo
- Recaudo (tomate/cebolla/ajo)
- Verduras

### Instrucciones

1. Freír arroz en Aceite Vita moviendo constante.
2. Buscar el tono "paja" y el sonido de "arena".
3. Agregar salsa (sazonar) y luego caldo. Tapar y cocinar 20 min a fuego mínimo.

**Tip Vita:** Su punto de humo permite dorar el arroz uniformemente sin quemarlo, algo difícil de lograr con mantequilla.



## 5. Pasta con Salsa de Tomate Rústica

### Ingredientes:

- 400g pasta
- 6 jitomates cubos
- 1/2 cebolla, 2 ajos
- 3 cdas Aceite Vita
- Albahaca

### Instrucciones:

1. Sofríe cebolla y ajo en **Aceite Vita**.
2. Añade jitomates. Cocina a fuego medio-bajo machacando (15 min).
3. Mezcla con pasta. El aceite ayuda a absorber el licopeno (antioxidante).

**Tip Vita:** Obtienes una salsa con sabor a tomate puro, fresco y dulce. Ideal para niños o quienes encuentran el sabor del oliva muy fuerte.





## 6. Estofado de Res Casero

### Ingredientes:

- 600g res en trozos
- Zanahorias, papas
- 3 cdas Aceite Vita
- Puré tomate, hierbas

### Instrucciones:

1. **Sellado:** Dorar carne en tandas a fuego alto en Aceite Vita (color café dorado). Retirar.
2. **Sofreír** verduras en el mismo aceite (sabor).
3. **Regresar** carne, líquido y hierbas. Cocinar tapado hasta

#### Tip Vita:

El sellado es vital. Vita soporta la temperatura alta para dorar la carne sin quemar el fondo de la olla, creando una base rica.

# CAPÍTULO 3: Caprichos del Corazón

## Dulces de Sartén

El postre no siempre requiere horno. A veces nace en la estufa. Aceite Vita juega un papel doble: evita que la masa se pegue y logra orillas crujientes y azucaradas, manteniéndose ligero.





## 7. Torrejas (French Toast)

### Ingredientes:

- 4 rebanadas pan grueso
- 2 huevos, 1/2 taza leche
- Vainilla/canela
- Aceite Vita

### Instrucciones:

1. **Pasar** pan por mezcla de huevo y leche (que absorba pero no deshaga).
2. **Calentar** poco Aceite Vita en sartén.
3. **Cocinar** a fuego medio hasta dorar ambos lados.

### Tip Vita:

A diferencia de la mantequilla que se quema rápido, Vita da un dorado uniforme y brillante, cocinando el interior sin quemar el exterior.



## 8. Buñuelos de Viento “Express”

### Ingredientes:

- 8 tortillas harina
- 1 taza azúcar con canela
- Aceite Vita (2cm profundidad)

### Instrucciones:

1. Calentar Aceite Vita (prueba de migaja: media-alta).
2. Deslizar tortilla (se inflará). Voltear a los 30 seg.
3. Escurrir y pasar caliente por azúcar y canela.

### Tip Vita:

Un buen buñuelo no sabe a grasa. Al freír a temperatura correcta, la tortilla se deshidrata y vuelve crocante sin absorber aceite.





## 9. Crepas Suaves de Vainilla

### Ingredientes:

- 1 taza harina, 1.5 tazas leche
- 2 huevos
- 2 cdas Aceite Vita (mezcla)
- Azúcar/vainilla

### Instrucciones:

1. Licuar todo (incluyendo el aceite) hasta eliminar grumos.
2. Sartén antiadherente a fuego medio (engrasar levemente).
3. Verter mezcla, girar, cocinar 1 min y voltear.

**Tip Vita:** Agregar Aceite Vita a la mezcla hace que las crepas queden elásticas (no se rompen al doblar) y con una textura sedosa.



# Cocinar es compartir

Ya sea el crujido de una milanesa o el aroma de un estofado, recuerda que tienes en Aceite Vita al aliado que cuida los detalles técnicos.

Tú solo preocúpate por poner el cariño.

¡Buen provecho y a cocinar con el corazón!

**Vita**  
**Vita Premium**

@AceiteVita @AceiteVita @AceiteVita @AceiteVita