

Sardimar®

RECETARIO DE **SARDINAS**



5  **AÑOS** *DESTAPANDO TU POTENCIAL*

TACOS DE **SARDINAS** ≈ **Sardimar** ≈ *CON REPOLLO MORADO*



INGREDIENTES

- 2 latas de 160 g de **Sardina Sardimar** en **Salsa Criolla**, reservadas
- 8 tortillas de maíz
- 1/2 taza de repollo morado finamente picado
- 1 aguacate mediano en cubos
- 1 limón (jugo)
- 1/2 taza de culantro picado
- 1 tomate mediano picado
- Sal al gusto



Pequeñas, pero poderosas.
Las sardinas aportan omega 3 para
apoyar la memoria y el aprendizaje.

PREPARACIÓN

- 1) Mezcla el repollo morado con el jugo de limón y una pizca de sal. Deja reposar unos minutos.
- 2) Calienta ligeramente las tortillas en un hornito o sartén.
- 3) Desmenuza las **Sardinas Sardimar**, reservando un poco de salsa para humedecer.
- 4) Arma los tacos: en cada tortilla, coloca Sardinas Sardimar, repollo, aguacate, tomate y culantro.

ESPAGUETI CON **SARDINAS** ≈ **Sardimar** ≈ **Y ALBAHACA**



INGREDIENTES

- 325 g de espagueti o la pasta de su preferencia
- 3 latas de 160 g de **Sardina Sardimar en Salsa Criolla Picante**
- 4 dientes de ajo picados
- 1 taza de espinacas troceadas
- 1/2 taza de albahaca fresca troceada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de tomates cherry cortados por la mitad
- 1/2 taza de tomates cherry cortados por la mitad
- Sal, orégano y pimienta al gusto



Las sardinas te ofrecen lo mejor del mar a un precio accesible. Por una fracción del precio podés ofrecer la proteína de calidad que tu familia merece.

PREPARACIÓN

- 1) Cocina el espagueti según las instrucciones del paquete. Escurre, rocía con aceite de oliva y reserva.
- 2) En una sartén, calienta el aceite y sofríe el ajo hasta dorar. Añade las espinacas, tomates Cherry y la salsa de las **Sardinas Sardimar** y saltea un par de minutos.
- 3) Agrega las Sardinas Sardimar desmenuzadas, la salsa de tomate, orégano, sal y pimienta. Mezcla con el espagueti.
- 4) Espolvorea la albahaca antes de servir.

BURRITOS CON **SARDINAS** ≈ **Sardimar** ≈ *Y FRIJOLES*



INGREDIENTES

- 2 tortillas de trigo integral grandes
- 1 lata de 160 g de **Sardina Sardimar en Salsa de Tomate Picante**
- 1/2 taza de frijoles negros cocidos al gusto y majados
- 1/4 taza de lechuga picada
- 1/4 taza de zanahoria rallada
- 1/4 rollo de culantro picado
- 1/2 limón (jugo)
- 2 cucharadas de queso mozzarella rallado
- 1/4 cucharadita de comino en polvo



¿Sabías que la grasa del pescado es su tesoro escondido? Los pescados más grasos como la sardina, son ricos en omega-3, que tu corazón necesita para funcionar al máximo.

PREPARACIÓN

- 1) Calienta las tortillas en el microondas o sartén para que sean flexibles.
- 2) Maja los frijoles y sazónalos con comino y la salsa de tomate de la sardina, caliéntalos ligeramente.
- 3) Mezcla la zanahoria con el culantro y el jugo de limón.
- 4) Rellena cada tortilla: frijoles, **Sardinas Sardimar** desmenuzadas, lechuga, la zanahorita preparada y queso rallado.
- 5) Envuelve la tortilla en forma de burrito y sella en una sartén caliente por ambos lados.

TOSTADAS DE **SARDINAS** ≈ **Sardimar** ≈ *CON AGUACATE*



INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan cuadrado integral tostado
- 1 lata de 160 g de **Sardina Sardimar en Salsa de Tomate** (escurridas)
- 1 aguacate mediano
- ¼ de cebolla picada finamente
- 1/2 taza de rábanos en rodajas finas
- 1 cucharadita de semillas de chía o ajonjolí
- 1 limón (jugo)
- Culantro picado al gusto



Comer sardinas es como darle a tu cuerpo un kit de emergencia, cargado de proteína, grasas saludables y demás nutrientes, justo para activar tus defensas.

PREPARACIÓN

- 1) Prepara un guacamole con el aguacate, la cebolla, la mitad del jugo de limón y sal al gusto.
- 2) Mezcla los rábanos en rodajas con el culantro y el resto del jugo de limón.
- 3) Unta cada tostada con el guacamole y rocía con las semillas de chía o ajonjolí.
- 4) Coloca **Sardinas Sardimar** encima y luego los rábanos.

CHILES RELLENOS DE **SARDINAS**

≈ **Sardimar** ≈



INGREDIENTES

- 4 chiles dulces grandes
- 1 lata de 415 g de **Sardina Sardimar** en **Salsa de Tomate**
- 1 cebolla grande en julianas
- 1/2 taza de queso tierno
- 2 o 3 huevos
- Pimentón dulce, pimienta y sal al gusto
- Aceite cantidad necesaria



¿Y si te dijéramos en la alacena también puede haber un aliado para tus huesos?
¡Sí, las sardinas suman mucho calcio!

PREPARACIÓN

- 1) Precalienta el horno a 180°C. suaza los chiles dulces hasta que puedas retirar la piel y las semillas.
- 2) Saltea la cebolla para que se caramelice.
- 3) Rellena los chiles morrones con las **Sardinas Sardimar**, rodajas de cebolla caramelizada y una cuarta parte del queso.
- 4) Bate los huevos hasta que crezcan y mezcla con sal, pimienta y pimentón dulce.
- 5) Envuelve los chiles rellenos en el huevo batido y sofríe por ambos lados en una sartén caliente con poco aceite.

CROQUETAS DE **SARDINAS** ≈ **Sardimar** ≈ *Y AVENA*



INGREDIENTES

- 2 latas de 160 g de **Sardina Sardimar en Salsa de Tomate** (reserva la salsa para dipear al final)
- 1 taza de avena molida
- 1 huevo batido
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1/4 taza de cebollín picado
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de pan rallado integral
- Sal y pimienta al gusto



Disfrutá de las sardinas y aprovechá sus beneficios cardioprotectores.

PREPARACIÓN

- 1) Mezcla **Sardinas Sardimar**, avena, zanahoria, huevo, cebollín, ajo, sal y pimienta.
- 2) Forma 8 croquetas, pásalas por pan rallado.
- 3) Cocínelas en freidora de aire o sartén.

ENSALADA TROPICAL DE **SARDINAS**

≈ **Sardimar** ≈



INGREDIENTES

- 3 latas de 160 g de **Sardina Sardimar en Salsa de Tomate Picante**, reservar 1 cucharada de salsa
- 3 tazas de lechuga y espinaca mezcladas
- 1 taza de frijoles negros cocidos
- 1 aguacate en cubos
- 1 mango mediano pelado y en cubos
- 1 chile dulce en tiras
- 1/4 taza de culantro picado
- 1 limón (jugo)
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre de manzana



Sardinas, pequeños pescados con grandes beneficios para la salud.

PREPARACIÓN

- 1) En un tazón pequeño, bate el jugo de limón, el aceite de oliva, la salsa reservada de las **Sardinas Sardimar** y el vinagre.
- 2) Mezcla la lechuga, espinaca, chile dulce y frijoles negros, luego agrega el aderezo.
- 3) Encima, coloca las **Sardinas Sardimar**, ya sea en trozos o enteras.
- 4) Añade los cubos de aguacate, mango y el culantro.

CANELONES DE **SARDINAS** ≈ **Sardimar** ≈ **EN SALSA ROSADA**



- 1 lata de 415 g de **Sardina Sardimar en Salsa de Tomate**
- 1 zanahoria rallada
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- Pimienta negra y perejil fresco al gusto
- 1 taza de tomate maduro partido en cubos
- 1/2 taza de leche descremada
- 1 cucharada de harina integral
- 2 cucharadas de aceite
- Especias al gusto
- 1 paquete de canelones
- 1 taza de queso mozzarella rallado



- 🐟 Proteína de calidad
- 🐟 Calcio
- 🐟 Menor aporte de sodio
- 🐟 Omega 3

Son algunas de las razones por las que podrías llamar a la Sardinas Sardimar un superalimento.

PREPARACIÓN

- 1) En una sartén con aceite saltea la zanahoria, cebolla y ajo, luego incorpora las **Sardinas Sardimar** sin la salsa de tomate y sazona con pimienta y perejil fresco.
- 2) En una olla aparte, agrega aceite y la harina y revuelve hasta formar una pasta, luego, incorpora la leche, el tomate en cubos y la salsa de tomate reservada, siempre revolviendo para que no se formen grumos.
- 3) Cocina los canelones como indica el empaque.
- 4) Distribuye la mezcla de sardinas en los canelones y colócalos en un recipiente para horno, agrégalos la salsa y luego rocíalos con el queso rallado.
- 5) Hornea hasta que los canelones estén suaves y el queso esté ligeramente dorado.