**Lúcete este Día de las Madres con fáciles recetas de microondas**

Desde hace 97 años, y gracias al periodista Rafael Alducin, se celebra oficialmente el Día de las Madres en México. Esta festividad se caracteriza por reunir a las familias en festivales escolares y comidas en el restaurante favorito de mamá, pero sobre todo es un homenaje a la vida que nos permite pasar más tiempo al lado de aquellos que amamos.

Si bien la situación actual no nos permite reunirnos como habitualmente lo hacemos, mamá merece ser festejada desde casa. Es por eso que Panasonic México te comparte un fácil y rápido menú para preparar con ayuda del [**horno de microondas DS58**](https://www.panasonic.com/mx/consumo/electrodomesticos/hornos-de-microondas/hornos-de-microondas-inverter/nn-ds58jbrph.html) y el [**Slow Juicer**,](https://www.panasonic.com/mx/consumo/electrodomesticos/slow-juicer/mj-l500sza.html) dos fantásticos electrodomésticos que te ayudan a optimizar tu tiempo al cocinar exquisitos platillos y te permitirán pasar más tiempo de calidad con la familia.

Nada mejor para comenzar la celebración que una bebida saludable y refrescante que con la ayuda del extractor de prensa en frio Slow Juicer de Panasonic, será un éxito en la celebración y te aseguramos que una jarra no será suficiente.

**Sangría**

Ingredientes para 4 porciones:

* 600 gramos de uva concordia
* 500 gramos kombucha
* 60-70 gramos de jugo de naranja
* 1 naranja cortada en rodajas o gajos
* 1 durazno grande (aprox. 100 gramos)
* 1 ciruela (aprox. 60 gramos)
* 1 manzana (aprox. 100 gramos)
* ½ limón cortado en rodajas
* 4 rajitas de canela
* Hielo al gusto

Preparación:

1. Lave y deje secar las uvas sin semillas.
2. Coloque las uvas en el Slow Juicer de Panasonic para extraer el jugo. Debe obtener aproximadamente 250 ml de jugo de uva.
3. Pele y pique la mitad de la naranja, póngala en el extractor hasta obtener aproximadamente 60 ml de jugo.
4. Lave y rebane el resto de las frutas.
5. Coloque todos los ingredientes (excepto el hielo) en una jarra grande y mezcle bien con una cuchara de madera. Puede presionarlos con la cuchara y exprimir el jugo de naranja y limón.
6. Cubra la jarra con megapack y colóquela en el refrigerador por al menos 2 horas. Cuanto más tiempo deje enfriar la sangría, ¡más fresco será el cóctel!
7. Sirva la sangría con pocos cubos de hielo para una comida.

Una vez que la bebida esté lista, será momento de comenzar con los platillos. La coliflor gratinada funciona perfectamente como entrada y no sólo eso, sus múltiples beneficios para la salud la convierten en el alimento perfecto para esta temporada, ya que es fuente de vitamina C, ácido fólico, potasio y magnesio. Por eso te recomendamos prepararla con el Horno de combinación 4 en 1 DS58 de Panasonic, pues su avanzada tecnología Inverter te permite cocinarla al vapor de manera rápida y hacer de ella un platillo más saludable porque conserva una mayor cantidad de nutrientes.

**Coliflor Gratinada**

Ingredientes para cuatro porciones:

* 450 gr de coliflor picada en pedazos
* 2 cucharadas de agua
* 2 cucharadas de mantequilla
* 1 cebolla pequeña finamente picada
* 2 cucharadas de harina
* 1 taza de leche
* ½ taza de queso cheddar rallado
* 2 cucharadas de migas de pan frescas

Preparación:

1. Coloque la coliflor y el agua en un recipiente llano apto para microondas y tape. Cocine a 1000W de 7 a 8 minutos. Deje reposar en el recipiente tapado mientras prepara la salsa.
2. Agregue la mantequilla y la cebolla en un recipiente de vidrio apto para microondas y cocine a 1000W de 2 a 3 minutos. Mezcle con la harina y cocine por 1 minuto más. Ahora vierta la leche poco a poco, mezcle bien y cocine por 4 minutos a 1000W parando para revolver a la mitad de la cocción.
3. Para finalizar, escurra la coliflor previamente preparada y vierta la salsa uniformemente por encima. Esparza el queso y las migajas de pan y, si desea un terminado dorado, coloque la cazuela en función Dorador 1 por 7 minutos.

Para satisfacer el apetito de mamá te damos una opción de otro platillo que seguro le encantará, se trata de una pasta con crema de pimiento rojo. Este vegetal destaca por su alto contenido en vitaminas, minerales, ácido fólico y propiedades antioxidantes; además de su exquisito sabor.

**Pasta con crema de pimiento rojo**

Ingredientes para cuatro porciones:

* 2 pimientos rojos
* 40 g de nuez de la India remojada previamente durante cuatro horas
* 1 cucharada de levadura tradicional
* 50 ml de agua
* Sal al gusto
* Pimienta al gusto
* 1 cucharada de jugo de limón
* 1 cáscara de limón orgánico
* 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
* 200 g de pasta (de preferencia spaghetti, macarrón, tallarín o pluma)
* Perejil al gusto

Preparación:

1. Corte los pimientos rojos a la mitad para limpiarlos
2. Una vez hecho esto, introduzca los pimientos en el refractario de vidrio (apto para microondas) y colóquelo en el horno DS58 de Panasonic durante 20 minutos a 1000W. Con la charola para dorar que incluye el horno DS58 será mucho más sencillo y rápido cocer todo tipo de ingredientes.
3. Saque los pimientos ya cocidos del horno y cúbralos durante 10- 15 minutos con una lámina de papel aluminio. Este proceso ayudará a pelarlos de manera más fácil, el truco está en hacerlo mientras los pimientos aún estén calientes.
4. Rebánelos en pequeñas piezas para verterlos en la licuadora.
5. Agregue los demás ingredientes: nuez de la India, aceite de oliva extra virgen, agua, sal y pimienta, jugo y cáscara de limón, y licue hasta obtener una crema espesa (si no desea esta consistencia, añada un poco de agua).
6. Cocine la pasta hasta que hierva y enjuague.
7. Sazone la pasta con la crema de pimiento rojo y decore con perejil.

Llegó el momento que a todos nos gusta, el del postre. Y por ser una ocasión tan especial, te recomendamos un pastel de zanahoria delicioso y sencillo de preparar con el horno DS58 de Panasonic.

**Pastel de zanahoria**

Ingredientes para cuatro porciones:

* 2/3 de aceite girasol
* 255 g de harina integral
* 2 cucharaditas de polvo para hornear
* 1 cucharadita de canela
* 1 cucharadita de nuez moscada
* 140 g de azúcar mascabada light
* 3 cucharadas de nueces
* 127 g de zanahoria
* 2 plátanos maduros
* 2 huevos
* Crema batida al gusto
* Pistachos al gusto

Preparación:

1. Vierta los ingredientes del pastel en un bowl y con ayuda de una batidora mezcle bien hasta crear una masa uniforme.
2. Transfiera la masa a un molde para hornear de vidrio (apto para microondas).
3. Llene el tanque de agua. Coloque el molde en la bandeja de la parrilla en la posición inferior y cocine a 300W + Vapor durante 30 minutos hasta que haya esponjado ¡y listo! No necesitas nada más para tener al instante tu delicioso pastel de zanahoria.
4. Para hacer la cobertura: bata la mantequilla y el queso crema hasta crear una consistencia suave.
5. Una vez tamizada el azúcar glass, se agrega sobre la superficie del pastel hasta cubrirla por completo, añada nueces para decorar.
6. ¡Disfrute!

Recuerda que ahora cocinar es más fácil, sano y delicioso y los productos Panasonic te ayudan a sacar el chef que hay en ti, de momento sólo nos resta decir: ¡Felicidades mamá y buen provecho!

**Acerca de Panasonic**

Panasonic Corporation es líder mundial en el desarrollo de diversas tecnologías y soluciones de electrónica para clientes en los negocios de electrónica de consumo, vivienda, automotriz y B2B. La compañía, que celebró su centenario en 2018, se ha expandido globalmente y ahora opera 582 subsidiarias y 87 compañías asociadas en todo el mundo, registrando ventas netas consolidadas de 8.003 billones de yenes al cierre del año fiscal, finalizado el 31 de marzo de 2019. Comprometida con la búsqueda de un nuevo valor a través de la innovación entre sus diversas divisiones de negocios, la empresa utiliza sus tecnologías para crear una vida y un mundo mejor para sus clientes. Para obtener más información acerca de Panasonic, visite: <http://www.panasonic.com/global>.

En México, Panasonic opera desde 1979 con oficinas corporativas en Ciudad de México y oficinas comerciales en Guadalajara, Monterrey y Tijuana. Para obtener más información acerca de Panasonic México, visite: [www.panasonic.com.mx](http://www.panasonic.com.mx/).

**Contacto para prensa**

QPRW

José Sámano

+52 554044 3910

jose[@qprw.co](mailto:olaya@qprw.co)

**Redes Sociales:**

Facebook: [@PanasonicMx](https://www.facebook.com/PanasonicMx)

Twitter: [@vivepanasonic](https://twitter.com/vivepanasonic)

Instagram: [@panasonicmexico](https://www.instagram.com/panasonicmexico/)

YouTube: [Panasonic México](https://www.youtube.com/user/vivePanasonic)