**Recetas rápidas para este regreso a clases**

El regreso a clases siempre es una mezcla de sentimientos encontrados tanto para niños como para adultos. Si bien algunos se resisten a levantarse temprano y cambiar al menos unas horas de tiempo libre por los libros y cuadernos, la verdad es que siempre regresan felices por reencontrarse con sus amigos y seguir forjando lindas amistades que llegan a durar toda la vida.

Para los padres, aunque duela un poco no tener a sus hijos en casa si es que hacen *home office* o se dedican al hogar, tranquiliza el saber que están en un lugar seguro, aprendiendo algo nuevo cada día. Y estas fechas también son una gran oportunidad para que experimenten con propuestas saludables y divertidas para el lunch, alimentando a los estudiantes de la familia con proteínas como el pollo, que aporta energía.

Con el fin de ayudar en este regreso a clases, les compartimos **estas jugosas recetas** que utilizan las prácticas hojas sazonadoras Maggi®. Jugoso Al Sartén® de Estas funcionan con tres sencillos pasos: **sacar, envolver y asar**. Todo lo necesario se encuentra en el súper.

**Ensalada de pollo a las finas hierbas - Rico, ligero y lleno de amor + sabor**

Ingredientes:

* 1 sobre de Maggi® Jugoso Al Sartén® con Finas Hierbas.
* ½ pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortada en 2 piezas a lo largo de aproximadamente 150 g c/u.
* 400 g de queso panela.
* 1 lechuga sangría, desinfectada.
* 1 lechuga italiana, desinfectada.
* 300 g de jitomates tipo cherry, cortados a la mitad.
* 1 lata (345 g aproximadamente) de aceitunas negras, rebanadas y escurridas.
* ½ taza de aceite de oliva.
* 2 cucharadas de vinagre balsámico.
* 1 cucharada de jugo de limón.
* ¼ de cucharada de sal con ajo en polvo.

Preparación:

1. Abrir el sobre de Maggi® Jugoso Al Sartén® con Finas Hierbas y extraer dos hojas para envolver el pollo; hacer lo mismo con el queso, usando igualmente dos hojitas. Una vez cubiertos ambos ingredientes, cerrar y presionar ligeramente para que se impregnen las ricas especias que les darán ese sabor especial.
2. Precalentar el sartén sin aceite a fuego lento durante 1 minuto; colocar las pechugas de pollo, tapar y cocinar a fuego bajo 8 minutos por cada lado, o hasta que esté bien cocida cada pieza. Para el queso, se hace lo mismo pero sin tapar el sartén. Una vez listos, sacar de la estufa, retirar las hojas sazonadoras y cortar en cubos el pollo y en tiras el queso.
3. En una licuadora, que es otro infaltable de la cocina aparte del sartén, licuar el aceite de oliva, el vinagre balsámico, el jugo de limón y la sal con ajo; reservar posteriormente. Por último, en un tazón colocar una capa de lechuga, los trozos de jitomate y las aceitunas, agregando el pollo y el queso al final. ¡Listo! A servir en un recipiente que cierre bien y mandar a todos a la escuela o al trabajo con un lunch sabroso, fresco y muy saludable.

*Tip*: Como esta receta está pensada para 6 porciones, se puede guardar en el refrigerador lo que sobre para después, o incluso para cenar en familia algo ligero por la noche.

**Sándwich de pollo a las finas hierbas - Un clásico que los niños aman con un toque muy especial.**

Ingredientes:

* 1 sobre de Maggi® Jugoso Al Sartén® con Finas Hierbas.
* 1 pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortada en 4 piezas a lo largo de aproximadamente 150 g c/u.
* 2 cucharadas de mayonesa.
* 8 rebanadas de pan integral.
* 100 g de queso panela rebanado.
* 2 jitomates cortados en rodajas.
* 1 lechuga sangría desinfectada.

Preparación:

1. Abrir el sobre de Maggi® Jugoso Al Sartén® con Finas Hierbas y extraer una hoja para envolver el pollo; cerrar y presionar ligeramente para que se impregnen bien las especias a la proteína de carne blanca.
2. Precalentar el sartén sin aceite a fuego lento durante 1 minuto; colocar el pollo envuelto con las hojitas y cocinar a fuego bajo durante 8 minutos por cada lado, o hasta que esté bien cocido.
3. Retirar el pollo del sartén, quitarle las hojas sazonadoras y cortar la carne en rebanadas. Finalmente, untar un poco de mayonesa en cada rebanada de pan integral y armar cada bocado con el queso panela, las rebanadas de jitomate, la lechuga y el pollo recién cocinado. Deben salir en total 4 sándwiches tan deliciosos como nutritivos.

*Tip*: Para más exquisitez, se puede gratinar el queso en un sartén a fuego bajo, colocando la tapa.

Si los cuadernos fueran utensilios de cocina y la escuela un gran comedor, sin duda el elemento que no podría faltar en cualquier mochila como el diccionario o la calculadora sería un buen sartén. Al ser tan versátil y duradero, con él es posible preparar un sinfín de cosas como estas dos recetas y descubrir el chef que todos llevan dentro, incluyendo los padres menos experimentados a la hora de agarrar ingredientes y poner manos a la obra. ¿Quieres saber qué más puedes cocinar usando estas prácticas e innovadoras hojas sazonadoras? Entra [aquí](https://www.recetasnestle.com.mx/busca?q=MAGGI%20Jugoso%20al%20Sart%C3%A9n) y encuentra tu receta ideal.

**Acerca de Maggi®:**

Maggi® es la línea de productos culinarios de Nestlé® para cocinar con **iMagginación** todos los días, reinventando los platillos con su sabor único e insustituible, así como para iniciar cada comida con la practicidad y todo el sabor casero de sus sopas hechas con ingredientes naturales. El portafolio de Maggi® se compone de más de 25 productos en las líneas de Sazonadores líquidos, Jugoso al Sartén®, Consomate® y Sopas Caseras. Para obtener más información visite: [www.nestle.com.mx/brands/maggi](http://www.nestle.com.mx/brands/maggi)

**Acerca de Nestlé México**®:

Nestlé es la compañía de alimentos y bebidas más grande del mundo. Da empleo a 323,000 personas y está presente en 189 países con el propósito de mejorar la calidad de vida y contribuir a un futuro más saludable. Con más de 85 años de presencia en México, Nestlé es la empresa líder en Nutrición, Salud y Bienestar en el país, contando con el respaldo de 32 Centros de Investigación globales, 17 fábricas en 7 estados y 16 centros de distribución, en los cuales se generan más de 16,000 empleos directos. Nestlé sustenta su estrategia de *Creación de Valor Compartido* generando beneficios concretos para la sociedad mexicana, fomentando la calidad de sus productos alimenticios, los cuales cuidan a los consumidores y los acompañan en sus distintas etapas de vida. Para obtener más información visite: [www.nestle.com.mx](https://eur02.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%25253A%25252F%25252Fwww.nestle.com.mx%25252F&data=04%25257C01%25257CAndrea.Gomez%252540mx.nestle.com%25257C14020ac61bf04015e0dd08d956e2a100%25257C12a3af23a7694654847f958f3d479f4a%25257C0%25257C0%25257C637636354666606325%25257CUnknown%25257CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%25253D%25257C1000&sdata=bRmO0Z%25252FtuCNXoUwOHHmhImuWknOxF58IezWC4bV7W9Q%25253D&reserved=0)

**Síguenos en:**

Facebook: [@RecetasNestle](https://www.facebook.com/Recetas-Nestl%2525C3%2525A9-142919275994/?ref=page_internal)

Pinterest: [@recetasnestle](https://www.pinterest.com.mx/recetasnestle/_created/)

YouTube: [@recetasnestle](https://www.youtube.com/c/recetasnestle/featured)

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