



**COME
RICO
Y FRESCO**



**TODOS
LOS DÍAS**



Lider.cl





PARA X PERSONAS



X MIN X HR

ESPÁRRAGOS ENVUELTOS EN TOCINO CON ADEREZO DE MIEL



TIP!

Lorem ipsum dolor sit amet

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna

INGREDIENTES

Lorem ipsum dolor:

- 1 Lorem ipsum dolor
- 2 Lorem ipsum dolor
- 3 Lorem ipsum dolor
- 4 Lorem ipsum dolor
- 5 Lorem ipsum dolor
- 6 Lorem ipsum dolor
- 7 Lorem ipsum dolor
- 8 Lorem ipsum dolor
- 9 Lorem ipsum dolor
- 10 Lorem ipsum dolor

PREPARACIÓN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duiis dolore te feugait nulla facilisi.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit



PARA X PERSONAS



X MIN X HR

MALAYA RELLENA CON VERDURAS



TIP!

Lorem ipsum dolor sit amet

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna

INGREDIENTES

Lorem ipsum dolor:

- 1 Lorem ipsum dolor
- 2 Lorem ipsum dolor
- 3 Lorem ipsum dolor
- 4 Lorem ipsum dolor
- 5 Lorem ipsum dolor
- 6 Lorem ipsum dolor
- 7 Lorem ipsum dolor
- 8 Lorem ipsum dolor
- 9 Lorem ipsum dolor
- 10 Lorem ipsum dolor

PREPARACIÓN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit



PARA X PERSONAS



X MIN X HR

EMPANADA DE MASA AL HORNO CON CARNE MECHADA RECETA

gettyimages®

Anna_Shepulova

Dato útil

TIP!

El pollo se debe limpiar con papel para quitar el líquido. Así conseguirás una piel crujiente y que su carne quede muy suave. (Polin Briones, bloguera gastronómica).

INGREDIENTES

Lorem ipsum dolor:

- 1 Lorem ipsum dolor
- 2 Lorem ipsum dolor
- 3 Lorem ipsum dolor
- 4 Lorem ipsum dolor
- 5 Lorem ipsum dolor
- 6 Lorem ipsum dolor
- 7 Lorem ipsum dolor
- 8 Lorem ipsum dolor
- 9 Lorem ipsum dolor
- 10 Lorem ipsum dolor

PREPARACIÓN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue dui dolore te feugait nulla facilisi.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit



PARA X PERSONAS



X MIN X HR

MERENGUITOS RELLENOS CON MANJAR



TIP!

Lorem ipsum dolor sit amet

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna

INGREDIENTES

Lorem ipsum dolor:

- 1 Lorem ipsum dolor
- 2 Lorem ipsum dolor
- 3 Lorem ipsum dolor
- 4 Lorem ipsum dolor
- 5 Lorem ipsum dolor
- 6 Lorem ipsum dolor
- 7 Lorem ipsum dolor
- 8 Lorem ipsum dolor
- 9 Lorem ipsum dolor
- 10 Lorem ipsum dolor

PREPARACIÓN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit



PARA X PERSONAS



X MIN X HR

MIL HOJA DE GALLETAS DE AGUA CON MANJAR Y MERMELADA



TIP!

Lorem ipsum dolor sit amet

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna

INGREDIENTES

Lorem ipsum dolor:

- 1 Lorem ipsum dolor
- 2 Lorem ipsum dolor
- 3 Lorem ipsum dolor
- 4 Lorem ipsum dolor
- 5 Lorem ipsum dolor
- 6 Lorem ipsum dolor
- 7 Lorem ipsum dolor
- 8 Lorem ipsum dolor
- 9 Lorem ipsum dolor
- 10 Lorem ipsum dolor

PREPARACIÓN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duiis dolore te feugait nulla facilisi.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit



INGRESA A EXPRESSDELIDER.CL
Y ENCUENTRA ESTAS
Y MÁS DE 500
DELICIOSAS RECETAS

Recetas de Express de Lider: Paulina Briones - Fotografía: Pin Campaña
SEPTIEMBRE 2018

ESPECIAL
 18

Lider.cl



Lider 

Las recetas transcritas en el recetario deben ser respetadas en su totalidad. Walmart Chile S.A., ni sus sociedades filiales serán responsables de un uso indebido de las instrucciones contenidas en el presente recetario.



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile

PREFIERA ALIMENTOS CON MENOS SELLOS DE ADVERTENCIA