



LA COCINA DE MARÍA

**RICAS RECETAS PARA QUE
PUEDAS COMER DE FORMA
SALUDABLE**

Rollitos de salami y queso crema sobre galleta



Ingredientes

- 1 paquete de queso crema
- 1 puñado de cilantro
- 1 cebolla picada en cubitos bien chiquitos
- 2 o 3 ramas de cebollina verde
- ½ libra de salami o mortadela
- 1 paquete de galletas de sal

Procedimiento

- 1- Picar la cebolla, cebollina y cilantro lo más pequeño posible, (puede ser cebolla morada, blanca o amarilla la que tenga)
- 2- En un tazón hondo mezclar el queso crema con la cebolla, cilantro y cebollina finamente picado.
- 3- Poner una cucharada de la mezcla del queso crema sobre una rebanada de salami o mortadela y enrollar, y cortar en rebanadas.
- 4- Hacer este procedimiento hasta terminar con el queso crema.
- 5- Poner cada rebanada sobre una galleta y llevar a una bandeja para que decore la mesa.

Canapés De Cangrejo y Pepino



Ingredientes

- 1 libra de carne de cangrejo fresca en trozos, pollo o tuna
- 1/4 taza de mayonesa
- 1 tallo de apio, finamente picado
- 1 cucharada cebollina frescas picadas
- 1 cebolla, picada
- Jugo de 1/2 limón
- Sal al gusto
- 1 pepino sin semillas (chino)
- 1/4 cucharadita paprika
- Flores de eneldo o hinojo para decorar (opcional)

Procedimiento

- 1- Si utilizara pollo hiérvelo con un poco de sal y cuando esté listo deje enfriar la carne y la deshace con los dedos, lo mismo si es cangrejo.
- 2- En un tazón, mezcle la carne que haya escogido, la mayonesa, el apio, las cebollina, la cebolla, el jugo de limón y la sal.
- 3- Corte el pepino en rodajas finas en diagonal.
- 4- Coloque una cucharada de la mezcla de la preparación encima de cada rodaja de pepino, espolvoree con paprika y decore con flores.
- 5- Presentarla en una bandeja y servir inmediatamente.



LA COCINA DE MARÍA

WWW.RADIOMARIA.PA/COCINA