



SABOR
DEL MAR

Cuarestma

Sabores con Tradición



RECIPE BOOK • RECETARIO 2026



SUPERMERCADO
EL RANCHO

El Rey de los Precios Bajos™

CEVICHE DE CAMARÓN

SHRIMP CEVICHE

Ingredientes:

- 2 lb de camarón sin cáscara, sin cabeza y desvenado
- 1 taza de jugo de limón
- 1 lb de tomate, picado finamente
- 1 racimo de cilantro, picado finamente
- 2 o 3 pepinos picados en cuadros
- 1 cebolla grande, picada finamente
- 2 chiles jalapeños desvenados, picados finamente
- Sal y pimienta al gusto
- Salsa picante (Tapatío, Valentina, o Huichol)
- 2 aguacates grandes

Procedimiento:

- Limpie el camarón y píquelo en trozos medianos, vierta el jugo de limón y déjalos reposar de 40 minutos a 1 hora, para que se cuezan (hasta que se tornen blancos o rojizos)
- Una vez cocidos, agregue la cebolla, el tomate, el cilantro, el pepino, y los jalapeños. Sazone con sal y pimienta al gusto.
- Acompañar con Tostadas Caseras El Rancho® y salsa picante (Tapatío, Valentina, o Huichol). Sirva con aguacate en trozos.

Ingredients:

- 2 lb shrimp, peeled and deveined, with no heads
- 1 cup lime juice
- 1 lb tomatoes finely chopped
- 1 bunch cilantro finely chopped
- 2 or 3 cucumbers, diced
- 1 large onion finely chopped
- 2 jalapeño chillies, deveined and finely chopped
- Salt and pepper to taste
- Hot sauce (Tapatío, Valentina, Huichol)
- 2 large avocados

Preparation:

- Clean the shrimp and chop in medium pieces.
- Place in bowl, pour the lime juice, and set aside to “cook” during 40 minutes to 1 hour (until they look whitish or reddish).
- Add the onion, tomato, cilantro, cucumber, and jalapeños. Season with salt and pepper to taste.
- Garnish with the sliced avocado and serve with Tostadas Caseras El Rancho® and a hot sauce (Tapatío, Valentina, o Huichol).



MOJARRA FRITA

WHOLE FRIED TILAPIA

Ingredientes:

- 6 mojarrras medianas, limpias
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida gruesa
- 2 tazas de aceite de maíz para freír
- ½ taza de mayonesa
- Tortillas de maíz
- Limones

Procedimiento:

- Lave muy bien las mojarrras y seque con papel absorbente, haga 2 o 3 cortes a cada costado hasta que toque las espinas.
- Espolvoree por dentro y por fuera con sal y pimienta negra.
- Caliente el aceite de maíz a fuego alto en una cacerola grande y gruesa. Cuando el aceite esté muy caliente sumerja las mojarrras. Fríalas de 3 a 4 minutos. Pase de nuevo a papel absorbente, para eliminar el exceso de aceite.
- Acompañe con la mayonesa, tortillas, limones y arroz.

Ingredients:

- 6 medium whole mojarrras, clean
- 1 tsp salt
- ½ tsp thick ground black pepper
- 2 cups corn oil for frying
- ½ cup mayonnaise
- Corn tortillas
- Lemons

Preparation:

- Wash the mojarra very well and dry with paper towel. Make 2 or 3 cuts on each side down to the bones.
- Sprinkle with salt and black pepper on the inside and outside.
- Heat corn oil over a high heat in a large and thick pan. When the oil is very hot, drop the mojarra. Fry for 3 to 4 minutes. Transfer again to kitchen towels to remove excess oil.
- Serve with mayonnaise, tortillas, lemons and rice.



SALMÓN A LA PLANCHA CON CÍTRICOS

CITRUS GRILLED SALMON

Ingredientes:

- 4 filetes de salmón con piel
- Hojas de lechuga mixtas
- El zumo de 2 limones
- ½ taza de zumo de naranja
- 2 naranjas medianas, peladas (sólo los gajos, sin piel ni hebras)
- 1 lima grande pelada (sólo los gajos, sin piel ni hebras)
- 1 taza de tomates cherry cortados por la mitad
- 2 dientes de ajo grandes picados
- Pimienta recién molida y sal al gusto
- 2 cucharaditas de aceite Nutrioli®
- 2 cucharaditas de eneldo fresco picado

Procedimiento:

- Lavar bien el salmón y dejarlo secar, sazonar cada filete con sal y pimienta por todos lados.
- Mezclar los jugos de la naranja y del limón en un tazón amplio, agregar el ajo, el eneldo y el aceite Nutrioli®; colocar los filetes en el tazón y dejar reposar por 20 minutos.
- Calentar la parrilla a fuego medio-alto. Colocar el salmón con la piel hacia arriba en la parrilla y cocinarlo al punto deseado. Retirar de la sartén de la parrilla y distribuir en cada plato. Servir los filetes con la lechuga, los tomates y los gajos de naranja y limón.

Ingredients:

- 4 salmon fillets with skin
- Mixed lettuce leaves
- The juice of 2 lemons
- ½ cup of orange juice
- 2 medium oranges, peeled (only the segments, without skin or membranes)
- 1 large peeled lime (only the segments, without skin or membranes)
- 1 cup cherry tomatoes, cut in half
- 2 large garlic cloves minced
- Freshly ground pepper and salt to taste
- 2 tsp of Nutrioli® oil
- 2 tsp chopped fresh dill

Preparation:

- Wash the salmon well and let it dry, season each fillet with salt and pepper on all sides.
- Mix the orange and lemo juices in a wide bowl, add the garlic, dill and Nutrioli® oil; place the fillets in the bowl and let stand for 20 minutes.
- Heat up the grill pan to medium-high. Place the salmon, skin side up on the grill and cooked to desired doneness. Remove from the grill pan and distribute on each plate. Serve the fillets with the lettuce, tomatoes, and orange and lime wedges.

ENMOLADAS CON QUESO FRESCO, CREMA MEXICANA Y CHORIZO DE SOYA

ENMOLADAS WITH QUESO FRESCO, CREMA MEXICANA & SOY CHORIZO

Ingredientes:

- ½ paquete (6 oz.) de Queso Cacique® Fresco, desmenuzado
- ½ paquete de Chorizo de Soya Cacique®
- ¼ taza Cacique® Crema Mexicana
- 12 oz. de mole (comprar "mole" concentrado preparado) y siga las instrucciones del paquete para obtener 12 onzas de producto acabado
- 1 papa pequeña, limpia y sin pelar, cortada en cubos pequeños
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- ½ lata (15.5 oz.) de frijoles pintos, escurridos
- ½ lata (8 oz.) de salsa de tomate
- 1 lata (4.50 oz) de chiles verdes picados
- ½ taza de cebollín, finamente picado
- 8 tortillas de maíz
- Semillas de ajonjolí para adornar

Ingredients:

- ½ package (6 oz.) Cacique® Queso Fresco, crumbled
- ½ package Cacique® Soy Chorizo
- ¼ cup Cacique® Crema Mexicana
- 12 oz. mole (buy concentrated "mole preparado" and follow package nstructions to yield 12 oz. of finished mole)
- 1 small potato, scrubbed but unpeeled, diced small
- 1 Tbsp vegetable oil
- 1 cup onion, chopped
- ½ can (15.5 oz.) pinto beans, drained
- ½ can (8 oz.) tomato sauce
- 1 can (4.50 oz) green chilies chopped
- ½ cup green onions, finely chopped
- 8 corn tortillas
- Sesame seeds for garnish

Procedimiento:

- En una sartén mediana, cocine el Chorizo de Soya según las instrucciones del paquete, añada las papas y sofríalas 10 minutos a fuego medio. Añade las cebollas y cocina 5 minutos más. Añadir los frijoles, las cebollas verdes y la salsa de tomate. Saltar otros 5 minutos o hasta que la mezcla espese. Reservar.
- Prepare el mole siguiendo las instrucciones del paquete.
- Calentar las tortillas de maíz en un comal una por una hasta que estén flexibles. Sumergir cuidadosamente cada tortilla en la salsa de mole. Usar una espátula para colocar la tortilla sumergida en una superficie de trabajo. Rellenar con la mezcla de chorizo de soya y enrolle la tortilla, colocar cuidadosamente en el plato de servir con la unión hacia abajo. Repetir con todas las tortillas.
- Para servir: Vierta la salsa de mole extra sobre las enchiladas, rocíe Crema Mexicana y cubra con Queso Fresco desmenuzado y semillas de ajonjolí.

Preparation:

- In a medium skillet, cook the Soy Chorizo according to package instructions, add potatoes and sauté 10 minutes over medium heat. Add onions and cook for 5 minutes more. Add beans, green onions and tomato sauce. Sauté for another 5 minutes or until the mixture thickens. Set aside.
- Prepare mole by following package instructions.
- Heat the corn tortillas on a griddle one by one until pliable. Carefully dip each tortilla into mole sauce. Use spatula to place dipped tortilla on a work surface. Fill with Soy Chorizo mixture and roll tortilla, carefully place on the serving platter seam down. Repeat with all tortillas.
- To Serve: Spoon extra mole sauce over enchiladas, drizzle Crema Mexicana and top with crumbled Queso Fresco and sesame seeds.



CHILES RELLENOS DE QUESO FRESCO

STUFFED POBLANOS WITH FRESH CHEESE

Ingredientes:

- 6 chiles poblanos
- Sal y pimienta al gusto
- ½ lb de queso fresco rallado
- Harina
- 2 huevos separados
- Aceite vegetal

Procedimiento:

- Ase los chiles, quíteles la cáscara y las semillas. Para sacar las semillas y dejarlos limpios por dentro, haga una incisión con el cuchillo a lo largo tratando de no desgarrar el chile. Salpimentar los chiles al gusto y rellénelos con queso fresco rallado. Enharínelos y reserve.
- Bata las claras a punto de turrón. Agregue sal al gusto. Cuando las claras estén listas, agregue las yemas una a una hasta que se integren, y apague la batidora. Debe quedar una mezcla de huevo muy espumosa.
- Caliente en un sartén aceite para freír. Cuando esté listo, sumerja los chiles en el huevo, cubriéndolos por completo y colóquelos sobre el aceite caliente. Cuando vea que ya se cocinó un lado del huevo, dele vuelta y asegúrese que no quede ninguna parte cruda.
- Saque del sartén una vez listo y ponga sobre una servilleta absorbente.
- Para servir, se les puede poner encima alguna salsa de tomate.

Ingredients:

- 6 Poblano chillies
- Salt and pepper to taste
- ½ lb fresh cheese, grated
- Flour
- 2 eggs, separate
- Vegetable oil

Preparation:

- Roast the chillies; remove skin. Remove the seeds through an incision carved lengthwise with a knife trying to not tear the chili. Season the chillies to taste and stuff them with fresh cheese, grated. Coat them with flour and reserve.
- With a mixer, whisk the egg whites. Salt to taste. Whisk until stiff peaks form. Once the egg whites are ready, add the yolks one by one, mix well and turn off the beater. You should have a very spongy egg mixture.
- In a skillet, heat up some frying oil. Once it's ready, plunge the chillies in the egg, covering them completely, and place them in the hot oil. Once you see a side of the egg has cooked, turn them over and make sure nothing is raw.
- Remove them from the skillet once they're ready and place them on absorbent kitchen towels.
- Serve with tomato sauce (optional).



AGUACHILES

MEXICAN-STYLE SPICY SHRIMP



Ingredientes:

- ½ taza de jugo de limón
- ¼ taza de agua
- ¼ cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 lb de camarones grandes, lavados, pelados y desvenados
- 2 chiles serranos
- 1 cucharada de cebolla en cubos
- ⅓ taza de pepino en rodajas
- ¼ cebolla morada fileteada

Procedimiento:

- Mezcle el jugo de limón, agua, cebolla picada, sal marina y pimienta negra.
- Mezcle y agregue los camarones abiertos en mariposa.
- Sirva en el plato de presentación. Agregue pepinos y cebolla morada.
- No marine los camarones más de 30 minutos.

Ingredients:

- ½ cup lemon juice
- ¼ cup water
- ¼ tsp sea salt
- ½ tsp ground black pepper
- 1 lb large shrimps, washed, shelled and deveined
- 2 serrano peppers
- 1 Tbsp onion, diced
- ⅓ cup cucumber, sliced
- ¼ red onion, thinly sliced

Preparation:

- Mix lemon juice, water, diced onion, sea salt, and black pepper.
- Add the butterflyed shrimps.
- Serve in the serving plate, adding the cucumbers and red onion.
- Don't marinate the shrimp for more than 30 minutes.

Ingredientes:

- Aceite vegetal en spray
- 4 filetes de tilapia Sea Best®
- 4 tomates medianos, pelados y picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ½ cucharaditas de tomillo
- ¼ cucharadita de pimienta roja
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cucharada de jugo de limón verde
- Perejil para adornar

Procedimiento:

- Precaliente el horno a unos 400 °F.
- Engrase un recipiente para hornear con aceite vegetal en spray.
- Coloque los filetes en el recipiente. Asegúrese que los filetes no queden unos encima de otros.
- Mezcle los demás ingredientes en un tazón.
- Vierta la mezcla de los tomates sobre los filetes repartíendola en forma pareja.
- Hornee sin cubrir de 15 a 20 minutos o hasta que el pescado se pueda cortar fácilmente con un tenedor.
- Adorne con hojas de perejil.

Ingredients:

- Vegetable oil spray
- 4 Sea Best® Tilapia fillets
- 4 medium tomatoes, peeled and minced
- 2 tbsp olive oil
- 1 ½ tsp thyme
- ¼ tsp red pepper
- 2 garlic cloves, finely chopped
- 1 tbsp lime juice
- Parsley to garnish

Preparation:

- Preheat oven at 400 °F.
- Grease a roasting pan with vegetable oil spray.
- Place fillets on the pan. Make sure fillets do not overlap.
- Mix the rest of the ingredients in a bowl.
- Pour the tomatoes mix on the fillets evenly.
- Roast uncover 15 to 20 minutes, or until fish easily flakes with a fork.
- Garnish with parsley leaves.



ENSALADA DE ATÚN Y ARROZ

TUNA AND RICE SALAD



Ingredientes:

- 1 taza de arroz blanco
- ½ taza de mayonesa
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 latas (cada una de 6 oz) de atún en lata, escurridas y desmenuzadas en trozos
- 2 tomates, cortados en dados
- 1 pimiento rojo pequeño, cortado en cubos
- 1 pimiento verde pequeño, cortado en dados
- 6 cebollas verdes picadas
- ¼ de taza de alcaparras
- ¼ de taza de perejil fresco finamente picado, dividido

Procedimiento:

- Con verduras frescas, alcaparras y un aderezo casero, esta ensalada de atún y arroz le encantará a su familia.
- Cocinar el arroz según las instrucciones del paquete; enfriarlo completamente.
- Batir la mayonesa, la ralladura de limón, el zumo de limón, el aceite de oliva, el vinagre, la mostaza, el ajo, la sal y la pimienta hasta que se mezclen.
- Mezclar el arroz, el atún, el aderezo, los tomates, el pimiento rojo, el pimiento verde, las cebollas verdes, las alcaparras y ¼ de taza de perejil hasta que estén bien mezclados. Adornar con el perejil restante

Ingredients:

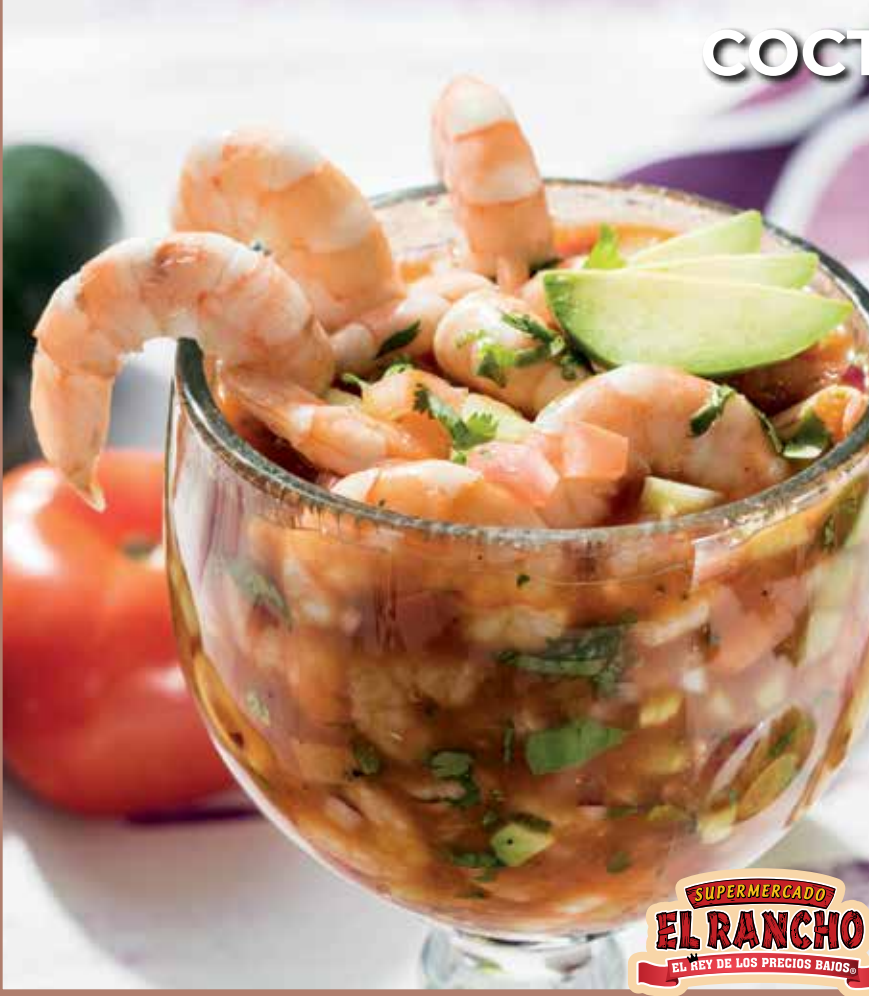
- 1 cup white rice
- ½ cup mayonnaise
- 1 tsp lemon zest
- 2 Tbsps lemon juice
- 1 tbsp olive oil
- 1 tbsp red wine vinegar
- 1 tbsp Dijon mustard
- 2 cloves garlic, minced
- ½ tsp salt
- ½ tsp pepper
- 2 cans (each 6 oz) canned tuna, drained and flaked into chunks
- 2 tomatoes, diced
- 1 small red bell pepper, diced
- 1 small green bell pepper, diced
- 6 green onions, chopped
- ¼ cup capers
- ¼ cup finely chopped fresh parsley, divided

Preparation:

- Loaded with fresh veggies, tangy capers, and a zesty, homemade dressing, this Tuna and Rice Salad is sure to be one that your family will love.
- Cook rice according to package directions; cool completely.
- Whisk together mayonnaise, lemon zest, lemon juice, olive oil, vinegar, mustard, garlic, salt, and pepper until blended.
- Toss together rice, tuna, dressing, tomatoes, red bell pepper, green bell pepper, green onions, capers, and ¼ cup parsley until well combined. Garnish with remaining parsley.

COCTEL DE CAMARÓN

SHRIMP COCKTAIL



Ingredientes:

- 1lb de camarones, desvenados y picados
- 2 cucharaditas de jugo de limón fresco
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- 3 cucharadas de cilantro fresco picado
- ½ taza de cátsup
- 1 cucharadita de salsa picante
- Sal y pimienta al gusto
- 1 aguacate hass, cortado en cubitos
- ½ mango, cortado en cubitos (opcional)
- Cilantro para decorar

Procedimiento:

- En un tazón, agregar el jugo de limón, aceite de oliva, cilantro, cátsup, salsa picante, sal y pimienta.
- Mezclar por unos segundos y dejar la salsa a un lado.
- Agregar el aguacate, el mango (si es de tu agrado) y los camarones.
- Ponga los camarones en una copa para coctel y vaciar la salsa encima.
- Decorar con cilantro y servir.

Ingredients:

- 1 lb shrimp, deveined and chopped
- 2 tsp fresh lemon juice
- ¼ cup extra virgin olive oil
- 3 Tbsp chopped fresh cilantro
- ½ cup of ketchup
- 1 tsp hot sauce
- Salt and pepper to taste
- 1 Hass avocado, diced
- ½ mango, diced (optional)
- Cilantro for garnish

Preparation:

- In a bowl, add the lemon juice, olive oil, cilantro, ketchup, hot sauce, salt, and pepper.
- Stir for a few seconds, and set the salsa aside.
- Add in the avocado, mango (if you like mango), and shrimp.
- Put the shrimp in a schooner-type glass, and pour salsa on top.
- Garnish with cilantro and serve.



TACOS DE PESCADO

FISH TACOS

Ingredientes:

- 1 lb de Tilapia
- Para la cebolla curtida:**
- ½ cucharada de aceite
- 2 cebollas moradas fileteadas
- 1 hoja de laurel
- ⅓ taza de vinagre de manzana
- 3 granos de pimienta negra entera
- 1 cucharadita de azúcar morena
- ½ cucharadita de sal
- Para el capeado:**
- 1 taza de harina
- 1 huevo
- 1 taza de cerveza
- ½ cucharada de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharaditas de estragón
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 taza de aceite de canola para freír

Para servir:

- Crema
- 12 tortillas de harina
- 1 taza de mayonesa
- 2 tazas de col blanca en juliana
- 2 limones en mitades

Procedimiento:

- Caliente aceite y saltee la cebolla morada hasta que cambie de color. Añada laurel, vinagre, pimientas, azúcar morena y sal.
- Cocine durante 2 minutos a fuego bajo. Enfríe, cubra y refrigere. La cebolla curtida quedará mejor si la prepara con anticipación.
- En un tazón mezcle la harina, huevo, cerveza, polvo de hornear, sal, pimienta negra y estragón.
- Espolvoree sal y pimienta negra sobre las tiras de tilapia. Sumerja las tiras en la mezcla ya preparada.
- Fría en aceite muy caliente y pase a papel absorbente.
- Haga los tacos con tortillas de harina, mayonesa, col blanca, cebolla morada y crema, al gusto

Ingredients:

- 1 lb of Tilapia fillet
- For the pickled onion:**
- ½ Tbsp of oil
- 2 filleted red onions
- 1 bay leaf
- ⅓ cup of apple vinegar
- 3 black peppercorns
- 1 Tbsp of brown sugar
- ½ tsp of salt
- For the batter:**
- 1 cup of flour
- 1 egg
- 1 cup of beer
- ½ Tbsp of baking powder
- ½ tsp of salt
- ½ tsp of ground black pepper
- 2 tsp of tarragon
- 1 pinch of salt
- 1 pinch of ground black pepper
- 1 cup of canola oil for frying
- For serving:**
- Cream
- 12 flour tortillas
- 1 cup of mayonnaise
- 2 cups of white cabbage in julienne strips
- 2 lemons in wedges

Preparation:

- Heat up oil and stir fry the red onion until changes its color. Add bay leaf, vinegar, peppers, brown sugar, and salt.
- Cook for 2 minutes over a low heat. Let cool, cover, and put in the fridge. The pickled onion will taste better if you prepare it in advance
- Mix flour, egg, beer, baking powder, salt, black pepper, and tarragon in a bowl.
- Sprinkle salt and black pepper over the tilapia strips. Plunge the strips in the mixture already prepared.
- Fry in very hot oil and pass them to kitchen towels.
- Make the tacos with flour tortillas, mayonnaise, white cabbage, pickled onions and cream, to taste.

ENSALADA DE NOPALES

CACTUS SALAD

Ingredientes:

- 1 lb de nopales, limpios y cortados en trozos de ¼ de pulgada
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- ¼ de cebolla blanca, finamente picada
- 2 chiles jalapeños o serranos, finamente rebanados en diagonal
- Sal de mar
- 1 cucharadita de orégano seco
- ⅓ cucharadita de mostaza Dijon
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 pizca de azúcar
- ¾ lb de tomates maduros, cortados en cubos
- 5 cebollitas de cambray, finamente rebanadas (incluír las partes suaves de color verde)
- 5 cucharadas de cilantro fresco, finamente picado
- 6 hojas interiores de 1 lechuga romana
- ¼ lb de queso fresco, desmoronado

Procedimiento:

- Para cocer los nopales, caliente el aceite en un sartén grande y grueso para freír o en una olla amplia, sobre calor medio. Agregue el ajo y fría por varios segundos hasta que aromatice. Integre los nopales, cebolla y chiles. Tape y cocine durante 5 minutos, moviendo de vez en cuando, hasta que estén suaves. Los nopales soltarán una sustancia pegajosa, pero la mayor parte desaparecerá si se cuecen más. Destápelos y continúe cociendo por aproximadamente 15 minutos más, hasta que el residuo pegajoso se haya secado. Sazone al gusto con sal de mar.
- Mientras los nopales se cuecen, haga el aderezo. En un tazón pequeño bata orégano, mostaza y vinagre. Incorpore el aceite, ⅓ cucharadita de sal de mar y el azúcar.
- Coloque los nopales calientes en un tazón. Bata rápidamente el aderezo, para volver a combinar, y vierta sobre los nopales. Mezcle bien para cubrirlos completamente con el aderezo. Agregue los tomates y las cebollitas de cambray y mezcle suavemente.
- Para servir, coloque una hoja de lechuga romana sobre cada plato y cubra con una cucharada de la mezcla de nopales. Reparta el cilantro y el queso uniformemente sobre la ensalada.

Ingredients:

- 1 lb cactus washed and cut in ¼ inch pieces
- 2 Tbsp canola oil
- 3 garlic cloves, finely minced
- ¼ white onion, finely minced
- 2 jalapeno or Serrano chillies, finely sliced in diagonal
- Sea salt
- 1 tsp dried oregano
- ⅓ Tbsp Dijon mustard
- 2 Tbsp apple cider vinegar
- 1 pinch sugar
- ¾ lb ripe tomatoes, diced
- 5 green onions, finely sliced (include the soft green stalks)
- 5 Tbsp fresh cilantro, finely minced
- 6 inner leaves of 1 romaine lettuce
- ¼ lb fresh cheese, crumbled

Preparation:

- For cooking the nopales, heat the oil in a large and thick frying pan or in a large pot, over medium heat. Add the garlic and fry for a few seconds until fragrant. Add the nopales, onion, and chillies. Cover and cook for 5 minutes, stirring occasionally, until soft. The nopales will release a sticky substance, but most of it will disappear if they cook more. Uncover and continue cooking for approximately 15 more minutes, until slime dries up. Season to taste with sea salt.
- While the nopales are being cooked, make the dressing. In a small bowl, beat the oregano, mustard, and vinegar. Add the oil, ⅓ tsp. sea salt, and sugar.
- Place the hot cactus paddles in a bowl. Beat quickly the dressing, to blend again, and pour on the cactus paddles. Mix well to cover completely with the dressing. Add the tomatoes and green onions and mix gently.
- To serve, place a leaf of romaine lettuce in each plate and spoon on it some of the mix. Sprinkle the cilantro and cheese evenly over the salad.



SALMÓN CON ESPÁRRAGOS

SALMON WITH ASPARAGUS

Ingredientes:

- 1 lb salmón
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados y salteados en mantequilla
- Perejil fresco
- ½ lb arroz integral cocido
- ¼ lb de espárragos, salteados en mantequilla

Procedimiento:

- En un sartén muy caliente verter aceite de oliva y colocar el salmón ya condimentado con sal y pimienta con la piel hacia abajo. Sellar durante 2 minutos, voltear y cocer durante 2 minutos más. Adornar con los ajos salteados y el perejil.
- Servir acompañado de arroz integral y espárragos salteados en mantequilla.

Ingredients:

- 1 lb salmon
- Salt
- Pepper
- Olive oil
- 2 garlic cloves, minced
- Fresh parsley
- ½ lb brown rice, cooked
- ¼ lb asparagus, sautéed in butter

Preparation:

- In a very hot pan pour olive oil and place the salmon already seasoned with salt and pepper with the skin facing down. Seal for 2 minutes. Turn and cook for 2 more minutes. Garnish with sautéed garlic and parsley.
- Serve with brown rice and sautéed asparagus in butter.

FLOR DE CALABAZA RELLENA DE QUESO FRESCO PUMPKIN FLOWER STUFFED WITH QUESO FRESCO



Ingredientes:

- 16 flores de calabaza
- 1 paquete de queso fresco
- 1 taza de harina de tempura
- 1 taza de agua mineral
- ½ taza de fécula de maíz
- Aceite suficiente para freír

Para la salsa:

- 2 jitomates
- 1 chile serrano
- 2 cucharadas de cilantro
- ¼ de cebolla
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

- Rellena las flores de calabaza con una tira de queso fresco y empaniza con la fécula de maíz, reserva.
- Mezcla la harina de tempura con el agua mineral, deja la masa ligeramente grumosa y capea las flores de calabaza.
- Fríe en aceite caliente las flores de calabaza hasta que estén crujientes y retira sobre una charola con papel absorbente.
- Para la salsa roja asa en una sartén los jitomates, cebolla y chile. Muele estos ingredientes en el molcajete y agrega cilantro, sal y pimienta al gusto.

Ingredients:

- 16 pumpkin flowers
- 1 package of fresh cheese
- 1 cup tempura flour
- 1 cup of mineral water
- ½ cup cornstarch
- Enough oil to fry

For the sauce:

- 2 tomatoes
- 1 serrano chili
- 2 Tbsp coriander
- ¼ onion
- Salt and pepper to taste

Preparation:

- Fill the pumpkin flowers with a strip of fresh cheese and bread with the cornstarch, reserve.
- Mix the tempura flour with the mineral water, leave the dough slightly lumpy and cover the pumpkin flowers.
- Fry the squash flowers in hot oil until they are crispy and remove them on a tray with absorbent paper.
- For the red sauce, roast the tomatoes, onion and chili in a pan. Grind these ingredients in the molcajete and add coriander, salt and pepper to taste.

CHAYOTES CON CREMA CREAMED CHAYOTES



Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 3 cucharadas de cebolla blanca finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 chile serrano finamente picado
- 1 ½ lb de chayotes pelados y en rodajas finas
- ½ lb de crema agria
- Sal marina y pimienta

Procedimiento:

- Caliente el aceite en un sartén a fuego medio. Añada la cebolla, el ajo y el chile. Sale y saltee durante 1 minuto.
- Agregue las rodajas de chayote en 2 capas. Sazone con pimienta. Vierta ½ taza de agua y una pizca de sal. Tape el sartén y cueza a fuego medio durante 8 minutos o hasta que se evapore toda el agua y los chayotes estén al dente.
- Retire el líquido restante e incorpore la crema.
- Tape el sartén y cueza a fuego medio por 15 minutos, o hasta que los chayotes estén tiernos. Retírelos del fuego y déjelos reposar por 15 minutos antes de servir.

Ingredients:

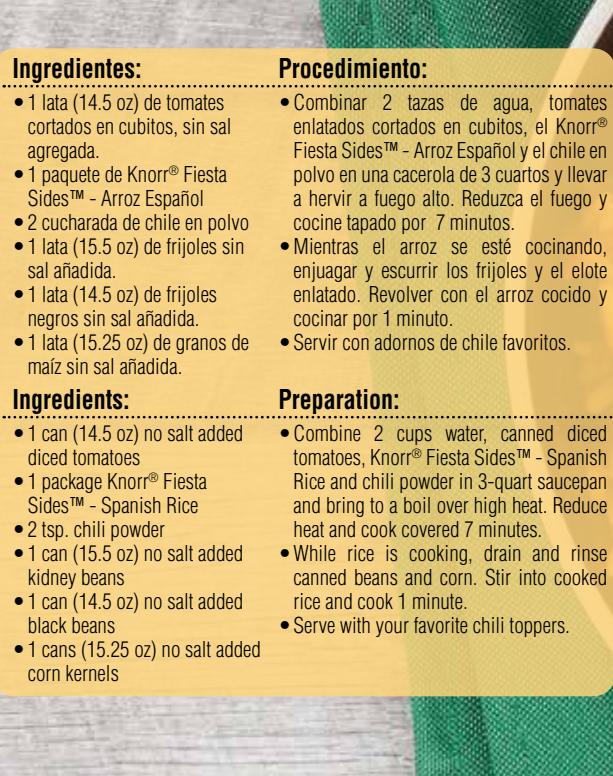
- 2 Tbsp corn oil
- 3 Tbsp white onion, finely chopped
- 2 garlic cloves, finely chopped
- 1 serrano pepper, finely chopped
- 1 ½ lb peeled chayotes, thinly sliced
- ½ lb sour cream
- Sea salt and pepper

Preparation:

- Heat the corn oil in a frying pan in a low heat. Add the onion, garlic and chili. Salt and sauté for 1 minute.
- Add the chayote slices in 2 layers. Season with pepper. Pour ½ cup of water and add a pinch of salt. Cover the pan and cook over low heat for 8 minutes until water evaporates and chayotes are al dente.
- Remove any remaining liquid and add sour cream.
- Cover the pan again and cook over low heat for 15 minutes until chayotes are tender. Remove from heat and let stand for 15 minutes before serving.



CHILI VEGETARIANO DE 2 FRIJOLES EASY 2 BEAN VEGGIE CHILI



Ingredientes:

- 1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos, sin sal agregada.
- 1 paquete de Knorr® Fiesta Sides™ - Arroz Español
- 2 cucharada de chile en polvo
- 1 lata (15.5 oz) de frijoles sin sal añadida.
- 1 lata (14.5 oz) de frijoles negros sin sal añadida.
- 1 lata (15.25 oz) de granos de maíz sin sal añadida.

Procedimiento:

- Combinar 2 tazas de agua, tomates enlatados cortados en cubitos, el Knorr® Fiesta Sides™ - Arroz Español y el chile en polvo en una cacerola de 3 cuartos y llevar a hervir a fuego alto. Reduzca el fuego y cocine tapado por 7 minutos.
- Mientras el arroz se esté cocinando, enjuagar y escurrir los frijoles y el elote enlatado. Revolver con el arroz cocido y cocinar por 1 minuto.
- Servir con adornos de chile favoritos.

Ingredients:

- 1 can (14.5 oz) no salt added diced tomatoes
- 1 package Knorr® Fiesta Sides™ - Spanish Rice
- 2 tsp. chili powder
- 1 can (15.5 oz) no salt added kidney beans
- 1 can (14.5 oz) no salt added black beans
- 1 cans (15.25 oz) no salt added corn kernels

Preparation:

- Combine 2 cups water, canned diced tomatoes, Knorr® Fiesta Sides™ - Spanish Rice and chili powder in 3-quart saucepan and bring to a boil over high heat. Reduce heat and cook covered 7 minutes.
- While rice is cooking, drain and rinse canned beans and corn. Stir into cooked rice and cook 1 minute.
- Serve with your favorite chili toppers.



PAPAS CON QUESO CHEESY POTATOES

Ingredientes:

- 2 ½ tazas de leche
- 4 dientes de ajo, rallado o picado muy finamente
- 1/3 taza de mayonesa Hellmann's® o Best Foods® Real Mayonnaise
- 2 ½ lb de papas (alrededor de 6 medianas) peladas y cortadas en trozos de 1/8 pulg
- ½ taza de queso Gruyere rayado o queso cheddar (alrededor de 2 oz)

Procedimiento:

- Precalentar el horno a 350° F. Rociar un molde para hornear de 3 qt con spray antiadherente; reservar.
- Llevar la leche a punto de ebullición en el sartén mediano. Añade el ajo y la mayones a Hellmann's® o Best Foods® Real Mayonnaise. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, durante 3 minutos; reserve.
- Alternar una capa de papas con la mezcla de leche en el molde para hornear. Cubrir con queso.
- Hornear sin tapar hasta que las papas estén tiernas y doradas, unos 45 minutos.

Ingredients:

- 2 ½ cups milk
- 4 cloves garlic, grated or very finely chopped
- 1/3 cup Hellmann's® or Best Foods® Real Mayonnaise
- 2 ½ lb all-purpose potatoes (about 6 medium), peeled and cut into 1/8-inch-thick slices
- ½ cup shredded Gruyere cheese or cheddar cheese (about 2 oz)

Preparation:

- Preheat oven to 350° F. Spray 3 qt baking dish with no-stick cooking spray; set aside.
- Bring milk just to the boiling point in medium saucepan. Stir in garlic and Hellmann's® or Best Foods® Real Mayonnaise. Reduce heat to low and simmer, stirring occasionally, 3 minutes; set aside.
- Alternately layer potatoes with milk mixture in prepared baking dish. Top with cheese.
- Bake uncovered until potatoes are tender and golden, about 45 minutes.



TORTITAS DE PAPA POTATO CAKES

Ingredientes:	Procedimiento:	Ingredients:	Preparation:
• 2 lbs de papa • ¼ lb de queso seco, rallado • 2 huevos • 1 cucharada de sal • 1 lb de tomate • ½ cebolla • 1 diente de ajo	• Lave las papas al chorro de agua con una escobeta. Ya limpias, póngalas a cocer con suficiente agua, que las cubra, y con una cucharada de sal hasta que estén blandas. • Retire del agua y póngalas a escurrir. Déjelas enfriar un poco, para que se puedan manipular. Cuando las pueda tocar sin que le quemen, pélelas y macháquelas. • Mientras se cuecen las papas, haga un corte en cruz en la parte de abajo de los tomates, para escalfarlos, y póngalos a hervir en una cacerola con poca agua, junto con la cebolla y el ajo. Una vez cocidos, pele los tomates y licúelos junto con la cebolla y el ajo. • Vacíe el caldillo resultante en una cacerola ya caliente con una cucharadita de aceite. Déjelo cocer a fuego medio por 10 minutos y rectifique su espesor. • Agregue el huevo y el queso rallado al puré de papa. Mezcle bien y forme las tortitas como haciendo discos no muy gruesos. Fría las tortitas de papa con suficiente aceite ya caliente a fuego medio. Una vez que las orillas comiencen a tomar color, voltéelas con cuidado. • Deje escurrir en un platón con papel absorbente. Sirva las tortas de papa en un plato hondo bañadas con caldillo al gusto y acompañe con tortillas de maíz.	• 2 lbs potato • ¼ lb dry grated cheese • 2 eggs • 1 Tbsp salt • 1 lb of tomato • ½ onion • 1 clove of garlic	• Wash the potatoes with a scrubbing brush under the tap. Once they're clean, cook covered in enough water with a Tbsp salt, until they're soft. • Remove from water and allow them to drain. Let cool a little, so that they can be handled. Once you can touch them without getting burned, peel them and mash them. • While the potatoes are being cooked, make a crosswise cut at the base of the tomatoes and boil in a skillet with little water, together with the onion and garlic. Once cooked, peel the tomatoes and blend them together with the onion and garlic. • Empty the resulting light broth in a skillet already hot, with a tsp of oil. Allow it to cook over a medium heat for 10 minutes and taste its consistency. • Add egg and grated cheese to the potato puree. Mix well and make the patties; they should not be very thick. • Fry the potato cakes with enough hot oil over a medium heat. Once the edges start to brown, turn them over carefully. • Let them drain in a large dish with blotting paper. Serve the potato cakes covered with the light broth, in a bowl, with tortillas.



CARLOTA DE LIMÓN LEMON POUND CAKE

Ingredientes:	Procedimiento:
• 1 lata (14 onzas) de Leche Condensada Azucarada Nestlé® La Lechera® • 1 lata (12 onzas líquidas) de leche evaporada Nestlé® Carnation® • ¼ de taza de jugo fresco de limón, colado • 30 galletas María • 1 limón, en rodajas • 5 galletas María, picadas • Hojas de menta fresca • Ralladura de limón	• Licúa la leche condensada azucarada La Lechera® y la leche evaporada. Mientras lo haces, agrega poco a poco el jugo de limón. • En una fuente para hornear cuadrada de 8 o 9 pulgadas, coloca una capa de Galletas Marias Gamesa®. Cubre con una capa de mezcla de limón. Repite las capas con las Galletas Marias Gamesa® y la mezcla de limón restantes. Cubre con un envoltorio plástico y refrigera por 1 hora o hasta que esté firme. • Decora con rodajas de limón, Galletas Marias Gamesa® picadas, hojas de menta y ralladura de limón antes de servir. Sugerencia: Puedes agregar mango cortado en cubitos o fresas entre cada capa.
Ingredients:	Preparation:
• 1 can (14 ounces) Nestlé® La Lechera® Sweetened Condensed Milk • 1 can (12 fluid ounces) Nestlé® Carnation® Evaporated Milk • ¼ cup fresh lemon juice, strained • 30 Marias Gamesa® Cookies • 1 lemon, sliced • 5 Marias Gamesa® Cookies, chopped • Fresh mint leaves • Grated lemon peel	• Blend La Lechera® Sweetened Condensed Milk and evaporated milk. While blending, slowly add the lemon juice little by little. • In a 8- or 9-inch-square baking dish, place a layer of Marias Gamesa® Cookies. Top with a layer of lemon mixture. Repeat layers with remaining Marias Gamesa® Cookies and lemon mixture. Cover with plastic wrap and refrigerate for 1 hour or until firm. • Decorate with lemon slices, chopped Marias Gamesa® Cookies, mint leaves and grated lemon peel before serving. Tip: Try adding diced mango or strawberries between each layer.



FLAN DE ROMPOPE ROMPOPE FLAN

Ingredientes:	Procedimiento:
• 1 taza de azúcar • 1 lata de leche condensada • 1 lata de leche evaporada • 1 Taza de rompopo de vainilla • 6 huevos	• En una cacerola a fuego bajo derrite el azúcar, revolviendo constantemente para que no se queme. • Una vez que tome consistencia de caramelo, viértelo en el molde para flan. Deja enfriar. • Licúa el resto de los ingredientes. • Sirve esta mezcla en el molde, sobre el caramelo endurecido. • Cubre el flan muy bien y llévalo a un recipiente con agua, para que se cocine a baño María. • Hornea por 1 hora a 425 °F o hasta que lo veas con consistencia firme, y que, al introducir un cuchillo, éste salga limpio. • Deja enfriar y desmolda.
Ingredientes:	Procedimiento:
• 1 cup sugar • 1 can condensed milk • 1 can evaporated milk • 1 cup vanilla Rompopo (eggnog-like drink) • 6 eggs	• In a saucepan over low heat, melt the sugar, stirring constantly to prevent it from burning. • Once caramelized, pour it into the flan mold. Allow to cool. • Blend the rest of the ingredients. • Pour this mixture into the mold over the hardened caramel. • Cover the flan tightly and transfer to a pan of water to bake in a double boiler. • Bake for 1 hour at 425 °F or until firm and a knife comes out clean when inserted. • Let cool and remove from flan mold.

CAPIROTADA MEXICAN BREAD PUDDING

Ingredientes:

- 8 viroles salados (bolillos)
- 6 tortillas frías
- 4 piloncillos
- 1 tomate
- 2 tazas de leche condensada
- 1 taza de leche evaporada
- 1 taza de pasas
- 1 taza de coco rallado
- 1 taza de nueces picadas
- 1 taza de cacahuates
- 1 lb de queso panela en cuadrillos
- ¾ lb de queso Chihuahua rallado
- 6 rebanadas de piña en almibar en trocitos
- 1 taza de ate de membrillo o biznaga en cuadrillos
- ¼ lb de grageas de colores
- 5 clavos de olor
- Una raja gruesa de canela
- Una barra de margarina
- Aceite para freír

Ingredients:

- 8 bread rolls
- 6 cold tortillas
- 4 jaggery cones
- 1 tomato
- 2 cups of condensed milk
- 1 cup of evaporated milk
- 1 cup of raisins
- 1 cup of grated coconut
- 1 cup of minced walnuts
- 1 cup of peanuts
- 1 lb of diced basket cheese
- ¾ lb of grated Chihuahua cheese
- 6 slices of chopped pineapple in syrup
- 1 cup of diced quince jam or candied bisnaga
- ¼ lb of colored sprinkles
- 5 cloves
- A thick cinnamon stick
- A bar of margarine
- Oil for frying

Procedimiento:

- Ponga a hervir en una olla mediana más o menos 1 qt de agua con la raja de canela y los piloncillos hasta lograr que quede como una miel.
- Agregue los clavos de olor y el tomate rojo cortado en cuatro partes y déjelo hervir un poco más. Engrase una cazuela de barro o refractario con la mitad de la barra de margarina y cubra el fondo con las tortillas previamente doradas en aceite.
- En una sartén caliente con abundante aceite o manteca y la media barra de margarina restante, pase el pan uno a uno hasta que las rebanadas queden doraditas por ambos lados.
- Acomode todos los ingredientes en la cazuela o el refractario sobre las 5 tortillas de la siguiente manera: una capa de pan dorado, una capa de pasas con algo de coco rallado, una capa de nueces, un poco de cacahuates, una capa de queso panela acompañado de ate de membrillo o biznaga, y una más de queso Chihuahua con trocitos de piña.
- Bañe luego con un poco de la miel de piloncillo y un poco de las leches previamente mezcladas. Espolvoree grageas de colores y repita el proceso en el mismo orden: Una capa de pan, otra de pasas y así sucesivamente con otras capas de los distintos ingredientes, para terminar con una de coco, pasas, nuez picada y cacahuates.
- Al final incorpore el resto de la miel y las leches. Meta la cazuela al horno a 356° hasta que se seque y dore un poco la "capirotada", y se gratinen los quesos.

Preparation:

- Put around 1 qt of water with the cinnamon stick and jaggery cones to boil in a medium skillet until it reaches syrup consistency.
- Add the cloves and the red tomato chopped in four parts, and let it boil a little more. Baste a clay pot or an ovenproof dish with half of the margarine and cover the bottom with the tortillas previously browned in oil.
- Heat up with plenty of oil or butter and the remaining half bar of margarine in a skillet, put the bread one by one until the slices turn golden brown of both sides.
- Place all the ingredients in the pot or the ovenproof dish on the 5 tortillas in the following order: a layer of browned bread, a layer of raisins with some of grated coconut, a layer of walnuts, some peanuts, a layer of basket cheese with quince of jam or candied bisnaga, and one more of Chihuahua cheese with chopped pineapple.
- Then coat with some of the powdered brown sugar syrup and some of the milks previously mixed. Sprinkle colored sprinkles and repeat the process in the same order: a layer of bread, another one of raisins and so on with other layers of the different ingredients, to finish with one of coconut, raisins, minced walnuts, and peanuts.
- At the end add the remaining syrup and milks. Put the pot in the oven at 356° until it dries and the Mexican bread pudding turns golden brown a little, and cheeses melt.



EL RANCHO
Rewards

¡LOS MIEMBROS DE RECOMPENSAS OBTIENEN AÚN MÁS!



GANAR PUNTOS



REGALOS SEMANALES



CUPONES DIGITALES



¡SORTEOS!



PUNCH CARDS



elranchoinc.com/rewards



SUPERMERCADO
EL RANCHO

El Rey de los Precios Bajos™

Cuareisma

Sabores con Tradición



CHILE RELLENO GOBERNADOR

© 2026 El Rancho Supermercado
All Rights Reserved
16775 Addison Rd, Addison, TX 75001

