



PROFETAS
DEL
FÚTBOL

COMBINACIONES MUNDIALISTAS

Curiosidades para
amantes de la buena
comida y del fútbol



México



España



Francia



Colombia



Te alimenta bien



PROFETAS
DEL
FÚTBOL

HAZ DE ESTA COPA MUNDIAL
UNA **DELICIOSA EXPERIENCIA**
CON NUESTRA SELECCIÓN
DE **RECETAS INTERNACIONALES.**

Sorpréndete con las **curiosidades culinarias**
de cada país y conoce más sobre sus
participaciones en los Mundiales.



ARGENTINA



GASTRONOMÍA

Su cocina está fuertemente influenciada por sabores criollos, italianos, españoles y de todos los migrantes que llegaron al país. Agregan azúcar a las empanadas para que la temperatura de la carne la derrita y le da un toque agrisulce. El Chimichurri se llama así ya que no podían pronunciar el nombre de su creador, Jimmy Curry.

PARRILLADA BODEGÓN CON CEBOLLAS CARAMELIZADAS



INGREDIENTES

- 1 paquete de Costilla Bbq Fritz
- 2 paquetes de Mix Parrillero Fritz
- 1/2 taza de queso mozzarella rallado
- 2 cebollas perla cortadas en juliana
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de vino tinto
- 4 choclos cocinados
- 1 cucharada de Aderezo de mayonesa reducido en grasa Gustadina
- 3 cebollas paiteñas cortadas en juliana
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Precalienta la parrilla, a temperatura media coloca todas las carnes y dóralas. Pon los choclos en la parrilla, una vez dorados, unta una cucharada de mayonesa y el queso mozzarella. Deja que se gratinen. Para la salsa de cebollas, dora en un sartén las cebollas con mantequilla, espera que estén bien cocidas y tengan un color oscuro y añade vino, azúcar, sal y pimienta. Deja que la salsa se reduzca a la mitad y sirve con las carnes.

MUNDIAL

Han sido **campeones del mundo en dos ocasiones**: Argentina 1978 y México 1986.

El jugador argentino que más goles ha anotado en la Copa mundial es **Gabriel Batistuta (10)** seguido de **Diego Maradona (8)**. Maradona anotó 2 de los goles más famosos de la historia.

En el primero eludió a 6 jugadores antes de anotar. El segundo, es conocido como la **Mano de Dios**.



PROFETAS
DEL
FÚTBOL



Te alimenta bien

POLONIA



GASTRONOMÍA

Su gastronomía ha sido influenciada por la cocina de varios países y sus ingredientes crean una combinación que identifica al país. Se dice que en Polonia hay más recetas de sopa que días del año, ya que son platos que ayudan a soportar el invierno. Los Pierogi, una pasta de forma semicircular rellena de diferentes ingredientes, son uno de los platos típicos polacos.

BAGEL CON JAMÓN Y WAFFLES CON TOCINO CROCANTE



INGREDIENTES

- 1/2 paquete de jamón de cerdo con pimienta Fritz picado
- 4 huevos Indaves fritos como de costumbre
- 1 taza de champiñones naturales
- 1 cucharadita de tomillo
- 4 rebanadas de tocineta ahumada Fritz
- 1 taza de queso crema
- 1 cucharadita de cebollín picado
- 1/2 atado de espárrago cocinados
- 4 bagels cortados por la mitad y dorados
- 4 waffles precocidos
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Dora los waffles en el sartén por 4 minutos de cada lado, reserva. Coloca la tocineta ahumada en un sartén y dóralos hasta que tengan un color oscuro y estén crocantes. Una vez listo sirve acompañado con los waffles, huevo frito y espárragos. Para los bagels, dora en un sartén el jamón con champiñones, sal, pimienta, tomillo, deja que los sabores se integren y añade queso crema, cebollín y coloca esta mezcla en el medio de los bagels y sirve.

MUNDIAL

Polonia vuelve a jugar una Copa del Mundo **12 años después** de su última participación. El delantero de Polonia, **Robert Lewandowski**, anotó 16 goles durante las clasificaciones al Mundial, superando al favorito Cristiano Ronaldo. **Ha participado en 8 mundiales**, lo que lo convierte en el país número 15 de las selecciones que más veces ha clasificado.



PROFETAS
DEL
FÚTBOL



Te alimenta bien

ESPAÑA



GASTRONOMÍA

Muchos de los ingredientes más importantes de la cocina española fueron llevados al país después del descubrimiento de América • El gazpacho es una sopa fría hecha a base de tomate que se consume en los días de calor intenso • Los sabores y la tradición de la gastronomía española se han creado gracias a la influencia de todas las culturas que se han asentado en la península Ibérica.

TOSTONES CON TAPAS ESPAÑOLAS



INGREDIENTES

- 1 paquete de Tapas Españolas Fritz
- 1 manzana verde picada
- 1/2 taza de queso manchego cortado
- 1/2 taza de frutilla
- 1 pan de agua cortado en rodajas y dorado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de vino blanco
- 3 cucharadas de vino tinto
- 2 cucharadas de miel
- 1/2 taza de queso crema
- 1/2 taza de higo dulce
- 1 taza de queso brie
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN

En una olla coloca las frutillas, 1 cucharada de mantequilla, dóralas y añade vino tinto, miel. Deja que se reduzca, reserva. Dora la manzana en mantequilla, añade vino blanco miel y deja que se reduzca, reserva.

Para armar los tostones: toma un tostón, coloca queso manchego, dulce de frutillas y jamón serrano, decora con una hojita verde. Para el siguiente, coloca en un tostón el queso crema, higos picados y el lomo embuchado. Finalmente en un tostón coloca queso brie, manzanas salteadas y el chorizo.

MUNDIAL

Ha sido campeón del Mundo una sola vez en 2010. Desde 1978 ha estado presente en todas las Copas del Mundo. En 1954, España quedó fuera del Mundial ya que un niño italiano sacó por sorteo el papel del país contrario, Turquía.



PROFETAS
DEL
FÚTBOL



Te alimenta bien

FRANCIA



GASTRONOMÍA

La comida francesa fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. Es una de las gastronomías más importantes e influyentes; de algún modo está presente en cada plato y en cada cocina del planeta. Es el país del mundo que consume más queso, 25 kg por persona en promedio. Es uno de los mayores productores de queso, tienen más de 300 tipos.

CREPES DE PERAS AL VINO TINTO



INGREDIENTES

- 1 cucharada de mermelada de frutilla con trozos de fruta Gustadina
- 2 huevos Indaves
- 1 cucharadita de pimienta dulce
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de clavo de olor
- 1 taza de vino tinto
- 1 1/2 tazas de leche
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 6 peras chilenas cortadas en rodajas
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Para las crepes, licúa leche, harina, huevos, mantequilla, sal y pimienta. En un sartén caliente con mantequilla, esparce un poco de la mezcla anterior, deja dorar y da la vuelta, reserva. Continúa así hasta terminar con la mezcla. En una olla coloca las peras, azúcar, vino tinto, clavo de olor y pimienta dulce. Deja que se reduzca a fuego bajo por 20 minutos una vez listo, reserva. Toma un crepe, coloca en el medio una cucharada del relleno y cierra todas las puntas, va a tomar una forma redonda, decora y sirve.

MUNDIAL

Fue la **sede de la Copa Mundial en 1998**, año en el que quedó campeón. En el partido entre Francia y Paraguay por los octavos de final (1998), se marcó el **primer Gol de oro de la historia**. El mayor goleador de Francia es **Just Fontaine**. Anotó 13 goles en el mismo Mundial (1958).



PROFETAS
DEL
FÚTBOL



Te alimenta bien

MÉXICO



GASTRONOMÍA

- La cocina mexicana es muy antigua, muchas de las recetas tradicionales provienen de los aztecas y mayas.
- Una familia promedio puede consumir hasta 1 kg de tortillas al día • Algunos platillos son preparados con insectos, el más popular es el gusano del maguey.

TACOS DE POLLO



INGREDIENTES

- 1 lata de Pechuga de pollo en trozos Mr. Pollo
- 1 cucharadita de cilantro picado
- 1/2 lata de fréjol rojo Gustadina 425gr
- 1 cebolla perla picada
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1 cucharadita de perejil liso picado
- 1 tomate riñón picado
- 1 taza de queso para tacos
- 1 pimiento rojo, verde y amarillo picados
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Dora el pollo y reserva. En un tazón mezcla los pimientos, cebolla, limón, cilantro, perejil sal y pimienta, reserva.

Coloca en las conchas lechuga, tomate, pollo, queso y espolvorea el pico de gallo.

Acompaña con guacamole.

MUNDIAL

Enfrentaron a Francia en el partido inaugural del Mundial de Uruguay 1930, **el primero de la historia**. Pasaron 32 años, 4 Mundiales, 12 derrotas y un empate para que México obtuviera su **primera victoria en un Mundial**.

Han jugado en 15 Mundiales , siendo el **cuarto país con más participaciones** junto a Argentina.



PROFETAS
DEL
FÚTBOL



Te alimenta bien

ALEMANIA



GASTRONOMÍA

Prefieren tener una gran cantidad de comida de platos sencillos a tener una pequeña porción de algo más elaborado • Son muy conservadores con sus recetas familiares y es muy común encontrar diferentes variantes del mismo plato • Oktoberfest es una de las fiestas más famosas del mundo. Son dos semanas llenas de salchichas, cerveza y rosquillas.

SALCHICHA BRATWURST CON ENSALADA DE PAPA



INGREDIENTES

- 4 Salchichas Bratwurst Fritz
- 3 lonjas de tocineta ahumada Fritz en cubos y desgrasado
- 2 cucharadas de vinagre Gustadina
- 4 cucharadas de aceite de girasol Oliva Gustadina
- 1 cucharadita de Sal
- 2 papas cholas peladas y cortadas en cubos
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 taza de caldo de carne
- 1/2 cebolla paiteña

PREPARACIÓN

Cocina las papas en agua con sal, no deben quedar muy blandas. Cuando estén frías vierte el aceite de girasol oliva y vinagre, además del tocino. Agrega el caldo de carne, la cebolla y sazónalas. Mezcla cuidadosamente y deja reposar por varias horas en refrigeración. Añade un poco de pimienta y aceite de oliva. Sirve con las salchichas Bratwurst previamente doradas.

MUNDIAL

El delantero alemán, **Miroslav Klose**, es el mayor goleador en la historia con un total de 16 goles. Es la **segunda selección** en ganar más veces la Copa del mundo (1954, 1974, 1990 y 2014). Tiene el récord como la selección con **más finales perdidas** (1966, 1982, 1986 y 2002).



PROFETAS
DEL
FÚTBOL



Te alimenta bien

COLOMBIA



GASTRONOMÍA

Tienden a consumir gran cantidad de alimentos fritos como empanadas, bolas de arroz, marranitas o papas rellenas • Es el tercer productor mundial de café y cuenta con el mayor centro de investigación del café en el mundo • En muchas regiones comen hormigas tostadas y sazonadas con sal.

AJIACO BOGOTANO



INGREDIENTES

- 1/2 funda de filete de Pechuga Mr. Pollo
- 4 dientes de ajo enteros
- 1 cebolla blanca cortada en cuartos
- 4 papas cholas peladas y cortadas en rodajas
- 8 tazas de agua (puedes sustituir 4 tazas de agua por 4 de leche)
- 2 maíces tiernos (choclo) cortados en medallones
- 1 rama de culantro picado
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Cocina el pollo, las papas, la cebolla blanca, el ajo entero, en agua y leche mezclados, hasta que las papas empiecen a desbaratarse. Saca el pollo, la cebolla y los ajos del caldo. Desmenuza el pollo y separa. Al caldo agrega el choclo, el culantro y cocina a fuego lento hasta lograr la densidad deseada y hasta que el choclo se cocine, rectifica sabores con sal y pimienta. Sirve porciones individuales acomodando el pollo por encima de la sopa. Este plato se acompaña con alcaparras y crema de leche.

MUNDIAL

Rusia 2018 es la **sexta Copa Mundial** en la que participa Colombia. Brasil 2014 ha sido su mejor participación en una Copa del Mundo, donde llegaron a **cuartos de final**. **James Rodríguez** es el único jugador colombiano que ha recibido la Bota de Oro por ser el **máximo goleador** en Brasil 2014.



PROFETAS
DEL
FÚTBOL



Te alimenta bien

BRASIL



GASTRONOMÍA

Debido a la gran extensión del país, la comida es muy regionalizada y cada zona posee sus propios platos típicos. La feijoada es el único plato que se prepara en todo el país • La cocina típica tiene influencias de las distintas etnias que integran su cultura: indígena, africana y portuguesa • Algunos de los ingredientes más usados en sus platos tradicionales son: la carne bovina, el pescado, los mariscos y la yuca.

CREMA DE ZANAHORIA, COCO Y CAMARÓN



INGREDIENTES

- 1 funda de Camarón pelado y desvenado Mr. Fish
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla perla picada
- 2 papas cholas peladas y cortadas en cuadros
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 zanahorias peladas
- 1 taza de leche de coco

PREPARACIÓN

Haz un refrito de ajo, cebolla, zanahoria, papa, sal y pimienta. Una vez listo, coloca 5 tazas de agua y deja cocinar hasta que todos los vegetales estén suaves. Una vez suaves, licua, cierne y coloca en una olla. Añade leche de coco, camarones y rectifica sabores con sal y pimienta. Una vez listo, sirve esta deliciosa sopa dentro de un coco.

MUNDIAL

Es el país que **ha ganado más veces la copa del mundo**, 5 copas (1958, 1962, 1970, 1994, 2002) Fue sede de la copa mundial en 1950. Llegó a las finales y perdió 2 a 1 contra Uruguay. Este partido es popularmente conocido como **el Maracanazo**. Es el país que ha estado **más veces en fases finales del campeonato** con 20 participaciones.



PROFETAS
DEL
FÚTBOL



Te alimenta bien

INGLATERRA



GASTRONOMÍA

La base de sus platos tradicionales es la combinación de ingredientes exóticos europeos, americanos y asiáticos. Tienen un horario de comida muy establecido, la comida más importante es el desayuno, a medio día toman un lunch ligero, a las 16:00 es la hora del té y cenan a las 19:00. El Sunday Roast, también conocido como Sunday Lunch, es uno de los platos típicos y lo preparan para celebrar los domingos.

FISH AND CHIPS (PESCADO REBOZADO CON PAPAS FRITAS)



INGREDIENTES

- 1 filete de tilapia Mr. Fish
- 1 huevo Indaves
- 1 pizca de paprika
- 1/2 taza de cerveza
- 5 tazas de papas fritas
- 3/4 taza de harina de trigo
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Corta los filetes de tilapia en bastones, salpimenta y reserva en refrigeración. Bate el huevo con la harina y la cerveza, agrega sal, pimienta y paprika. Pasa los bastones de tilapia por esta mezcla y fríe en abundante aceite hasta que estén dorados, sirve con papas fritas con cáscara y una ensalada de col Hortana.

MUNDIAL

Inglaterra es considerada como la **cuna del fútbol**. Fue **sede del mundial en 1966**, año en el que quedó campeón de la copa. Desde 2006 **no logra llegar a cuartos de final** de una Copa del Mundo y en 2014 fue eliminado en la primera ronda.



PROFETAS
DEL
FÚTBOL



Te alimenta bien

URUGUAY



GASTRONOMÍA

Tiene el récord del asado más grande del mundo, haciendo honor a su tradición gaucha • El chivito es un plato típico, es un sándwich de carne de res con jamón, tocino, queso, lechuga, tomate, rodajas de huevo duro y pimiento morrón • La influencia italiana está presente en casi todos los platos disponibles en casi cualquier menú, sobre todo en los que se consumen a la hora del almuerzo.

MILANESA DE POLLO CON SALSA DE SPAGHETTI Y CHAMPIÑONES 3 30

INGREDIENTES

- 4 filetes de pechuga Mr. Pollo abierto en forma mariposa
- 1 taza de aceite de Girasol Gustadina
- 3 huevos Indaves batidos
- 8 rebanadas de queso mozzarella
- 1 taza de pan molido
- 1 pizca de orégano seco
- 1 pizca de ajo en polvo
- 1 pizca de tomillo
- 1 taza de harina de trigo
- 1/2 taza de salsa para spaghetti con champiñones Gustadina
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Sazona las pechugas de pollo con sal, pimienta, orégano, ajo en polvo y tomillo. Para el rebosado, pasa las pechugas de pollo por harina, huevo batido y apanadura, hasta que este compacto. Fríe a temperatura media hasta que estén doradas, quita el exceso de aceite colocando las milanesas en papel absorbente. Pon encima la salsa de spaghetti y champiñones, queso mozzarella y deja gratinar por 5 minutos o hasta que el queso se derrita, servir y acompañada con puré de papas.

MUNDIAL

Fue la **sede del primer Mundial** en 1930. En este mundial participaron 13 selecciones. Ha logrado clasificar a 13 Mundiales. Es el **tercer país sudamericano con más clasificaciones** después de Brasil y Argentina. Ha sido **campeón del mundo en 2 ocasiones** 1930 y 1950.



PROFETAS
DEL
FÚTBOL



Te alimenta bien