

¡NUTRITIVO, DELICIOSO Y A TU ESTILO!

Kellogg's®

SPECIAL



COME BIEN. Sugerencia de consumo.

SPECIAL TÚ, SPECIAL K®

RECETARIO

INUEVO Y
DELICIOSO SABOR!

SPECIAL



SPECIAL

EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
AZÚCARES

SECRETARÍA DE SALUD

Fusión
Frutal

...os hojuelas con

Sugerencia
de consumo.

RECETARIO

Kellogg's
SPECIAL
K

SMOOTHIE FRUTOS ROJOS

Ingredientes

1 PORCIÓN

- Dos tazas de Special K® Fusión Frutal
- 1/4 de taza de yogur
- 1 taza de moras, 1 taza de fresas y 1 taza de frambuesas
- Hielo al gusto

Preparación

- Coloca en una licuadora las tazas de frutas, yogur con hielo al gusto
- Licúa hasta conseguir textura de smoothie
- Vierte la mezcla llenando el vaso hasta la mitad
- Coloca encima cereal Special K® Fusión Frutal

¡NUTRITIVO, DELICIOSO Y A TU ESTILO!

CON AVENA
DE GRANO ENTERO

SPECIAL

HECHO
SIN
AZÚCAR
ADICIONADO

SPECIAL

EXCESO
CALORÍAS

SECRETARÍA DE SALUD

Original

Con avena, arroz y maíz

Sugerencia
de consumo.

RECETARIO

Kellogg's
SPECIAL
K

POSTRE DE MANZANA CON YOGUR

Ingredientes

1 PORCIÓN

- Cereal Special K® Original
- 1 taza de yogur de manzana o limón
- 1 taza de cubitos de manzana roja
- 1 taza de cubitos de manzana verde
- Miel de abeja

Preparación

- Coloca en el fondo del vaso cereal Special K® Original
- Añade una capa de yogur
- Agrega una capa de mix de manzana en cubitos
- Coloca como topping el cereal
- Baña con un toque de miel

¡NUTRITIVO, DELICIOSO Y A TU ESTILO!

CON AVENA
DE GRANO ENTERO

SPECIAL

AVENA
TRIGO
ARROZ
CEREAL
ENTERO

SPECIAL

EXCESO
CALORIAS

SECRETARÍA DE SALUD

Original

Sugerencia
de consumo.

RECETARIO

Kellogg's
SPECIAL
K

TRIFLE DE PLÁTANO

Ingredientes

1 PORCIÓN

- Cereal Special K® Original
- Miel de abeja
- Coco rallado al gusto
- 1 plátano
- 1 taza de yogur de durazno

Preparación

- Tritura una taza de cereal Special K® Original
- Coloca en el vaso una capa de plátano en rodajas
- Posteriormente pon una capa de cereal triturado y una capa de yogur
- Agrega nuevamente una capa de cereal y rodajas de plátano
- Al final, termina con el coco rallado y la miel al gusto

¡NUTRITIVO, DELICIOSO Y A TU ESTILO!

CON AVENA
DE GRANO ENTERO

SPECIAL

¡MÁS
SABOR
¡MÁS
SABOR
¡MÁS
SABOR

SPECIAL

EXCESO
CALORÍAS

SECRETARÍA DE SALUD

Original

Sugerencia
de consumo.

RECETARIO

Kellogg's
SPECIAL
K

SMOOTHIE DE ZARZAMORA

Ingredientes

1 PORCIÓN

- Cereal Special K® Original
- Cerezas al gusto
- 1 taza de yogur griego
- Coco rallado al gusto
- Hielo al gusto
- 1 taza de zarzamoras

Preparación

- Coloca en una licuadora yogur y hielo
- Licúa la zarzamora y las cerezas hasta conseguir consistencia de smoothie
- Coloca la mezcla llenando el vaso hasta la mitad
- Añade el cereal y decora con coco rallado

¡NUTRITIVO, DELICIOSO Y A TU ESTILO!

¡NUEVO Y
DELICIOSO SABOR!

SPECIAL



SPECIAL

Golden
Vainilla

Vainilla



Sugerencia
de consumo.

RECETARIO



BARRAS DE YOGUR CON FRESA

Ingredientes

1 PORCIÓN

- 1 taza de cereal Special K® Golden Vainilla
- 1/2 taza de miel o maple
- Vainilla al gusto
- 1 taza de yogur de tu preferencia
- Jugo de limón
- Pizca de sal
- 1/2 mango en cubos
- 1 taza de fresas
- Chispas de chocolate al gusto

Preparación

- Licúa el yogur con la miel, la vainilla, el jugo de limón y la pizca de sal
- Vierte en un refractario forrado con plástico adherente
- Añade la fruta, las chispas de chocolate y el cereal
- Congela por 4 horas
- Saca del congelador, desmolda, rompe y sirve en trozos

¡NUTRITIVO, DELICIOSO Y A TU ESTILO!



Sugerencia de consumo.

TARTA DE DURAZNO

Ingredientes

2 PORCIONES

- 2 tazas de Special K® Golden Vainilla
- 1/4 de taza de mantequilla derretida
- 1/3 de taza de mermelada de durazno
- Canela al gusto
- 100 g de harina
- 2 huevos
- 3 g de edulcorante

Preparación

- Precalienta el horno a 200 °C
- Mezcla la harina, los huevos, el edulcorante y la mantequilla hasta formar una masa
- En un plato para pastel estira la masa hasta cubrirlo por completo y déjalo en el refrigerador por 15 min.
- Hornea de 10 a 15 min. hasta dorar los bordes. Retira del horno y enfría por 5 min.
- Extiende la mermelada encima y esparce las hojuelas de Special K® Golden Vainilla
- Regresa la tarta al horno y déjala por 5-8 min.
- Retira y corta en cuadros y ¡listo!

¡NUTRITIVO, DELICIOSO Y A TU ESTILO!

¡NUEVO Y
DELICIOSO SABOR!

SPECIAL

5
AVENA
TRIGO
BARRIDO
MAIZ
ALMENDRAS

SPECIAL

Choco-Latte

Hojuelas cubiertas sabor a
almendras

EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
AZÚCARES

SECRETARÍA DE SALUD

RECETARIO

Kellogg's
SPECIAL
K

TRUFAS DE AVENA

Ingredientes

8 PORCIONES

- 1 taza de Special K® Choco-Latte
- ½ taza de avena
- 2 cdas. de miel
- Coco rallado al gusto
- Chía al gusto
- Chocolate amargo al gusto
- 3 cdas. de crema de almendra

Preparación

- Coloca en un bowl el cereal, avena, miel y crema de almendras hasta formar una mezcla compacta
- Forma bolitas con la preparación y cúbrelas con chocolate, coco rallado y chía al gusto
- Guarda en el refrigerador por 30 min. hasta endurecer un poco

Sugerencia
de consumo.

¡NUTRITIVO, DELICIOSO Y A TU ESTILO!

¡NUEVO Y DELICIOSO SABOR!

SPECIAL

¡MÁS SABOR
MÁS
ALIMENTICIO!

SPECIAL

Golden
Vainilla

Sabor Vainilla
con Almendras

NET: 545 g
AS DE CEREAZ CON ALMENDRAS,
VAINILLA, AZÚCARAS CON VITAMINAS Y MINERALES

EXCESO
CALORIAS

EXCESO
AZÚCARAS

SECRETARÍA DE SALUD

RECETARIO

Kellogg's
SPECIAL
K

QUICHE DE PERA

Ingredientes

2 PORCIONES

- ½ taza de Special K® Golden Vainilla
- 3 peras en rebanadas
- 100 g de queso roquefort
- 50 g de queso de cabra
- 2 huevos
- 200 ml de nata
- 200 ml de leche
- Pasta de hojaldre

Preparación

- Coloca la pasta de hojaldre en un molde y hornea por 20 min.
- Deja enfriar, tapiza con la mezcla de quesos y agrega las peras
- Licúa los huevos con la leche, el cereal, la nata y pon la mezcla sobre el resto de los ingredientes en el molde
- Hornea 30 min. a 180 °C

Sugerencia
de consumo.

¡NUTRITIVO, DELICIOSO Y A TU ESTILO!



Sugerencia
de consumo.

RECETARIO



SMOOTHIE TROPICAL DE MANGO

Ingredientes

- Cereal Special K® Original
- 1 taza de yogur sabor mango
- 1 limón
- Hielo al gusto
- 1 taza de cubitos de durazno y mango

1 PORCIÓN

Preparación

- Coloca en una licuadora el yogur sabor mango y ponle hielo al gusto
- Licúa con las frutas hasta conseguir la consistencia de smoothie
- Coloca la mezcla en un vaso
- Usa como topping el cereal
- Adorna con ralladura de limón y fruta de tu preferencia

¡NUTRITIVO, DELICIOSO Y A TU ESTILO!

¡NUEVO Y DELICIOSO SABOR!

SPECIAL

5
MINUTOS
PARA
SERVICIAR

SPECIAL

K

Golden
Vainilla

Sabor Vainilla
con Almendras

CONT. NET.: 545 g
HOJUELAS DE CEREAL CON ALMENDRAS,
SABOR VAINILLA Y CASCAS DE HUEVO

EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
AZÚCARES

SECRETARÍA DE SALUD



Sugerencia
de consumo.

RECETARIO

Kellogg's
SPECIAL
K

TARTA DE MANZANA

Ingredientes

2 PORCIONES

- Cereal Special K® Golden Vainilla
- 9 cucharadas de azúcar
- 1 kilo de manzana en rodajas
- 2 tazas de harina
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar glass
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 200 g de mantequilla

Preparación

- Precalienta el horno a 350 °C
- Pela las manzanas y rebánalas en rodajas y cocínalas a fuego lento con 9 cucharadas de azúcar hasta que estén blanditas
- En un plato derrite la mantequilla y agrega harina y cereal triturado, la vainilla, el jugo de limón y 2 yemas de huevo
- Mezcla hasta que tenga firme consistencia y toma un molde desarmable para la tarta y ponle mantequilla y harina a todo el molde
- Divide esta mezcla en dos partes, con una parte cubre la base y los lados del molde
- Cocina la masa por 10 minutos y bate las claras de los huevos y agrega el azúcar glass hasta que parezca merengue
- Rápidamente agrega las claras a las manzanas cocinadas, ponlas en el molde y hornea la tarta por 20 o 30 minutos
- Retira del horno y deja enfriar por media hora antes de cortar

¡NUTRITIVO, DELICIOSO Y A TU ESTILO!



CON AVENA
DE GRANO ENTERO

SPECIAL

¡MÁS
FIBRA
MÁS
ARROZ
MÁS
GRANO
ENTERO!

SPECIAL

K

Original

Con trigo y avena enteros, arroz y maíz

CONT. NET.: 200 g

EXCESO
CALORÍAS

SECRETARÍA DE SALUD

Sugerencia
de consumo.

RECETARIO

Kellogg's
SPECIAL
K

PASTEL DE LIMÓN CON CUBIERTA

Ingredientes

2 PORCIONES

- 180 g de mantequilla
- 500 g de Special K® Original
- 2 yemas de huevo
- 350 ml de leche condensada
- 350 ml de leche evaporada
- Zumo de 9 limones
- 5 g de ralladura de limón

Preparación

- Pon la mantequilla reblandecida y agrega cereal triturado
- Añade 2 yemas de huevo hasta obtener una consistencia de pasta
- Pon la masa sobre un molde y dale forma con las manos
- Hornea durante 15 minutos a 180 °C
- Licúa la leche condensada, la leche evaporada, el zumo de 9 limones y la ralladura de un limón hasta formar una pasta
- Vacía la mezcla de limón sobre la galleta de cereal
- Adorna con rebanadas de limón y ralladura de limón
- Enfría durante 1 hora y media antes de consumir

¡NUTRITIVO, DELICIOSO Y A TU ESTILO!

INUEVO Y
DELICIOSO SABOR!

SPECIAL



SPECIAL

EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
AZÚCARES

SECRETARÍA DE SALUD



Fusión
Frutal

osas hojuelas
os de frut

340 g



Sugerencia
de consumo.

RECETARIO



CUBITOS DE YOGUR

Ingredientes

8 PORCIONES

- Por cada cubo ½ cda. de Special K® Fusión Frutal
- Cubitera
- 150 g de yogur griego natural
- 100 g de frambuesas

Preparación

- Llena la cubitera con el yogur, evitando llenar demás cada cubo
- Añade ½ cda. de cereal en cada cubo
- Pica finamente la frambuesa y agrégala en cada cubo
- Refrigerera toda la noche

¡NUTRITIVO, DELICIOSO Y A TU ESTILO!

¡NUEVO Y DELICIOSO SABOR!

SPECIAL

5
VECES MÁS
SABOR
Y NUTRICIÓN

SPECIAL

K

Golden
Vainilla

Sabor Vainilla
con Almendras

VITAMINAS,
FIBRA,
Y VITAMINAS Y MINERALES

EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
AZÚCARES

SECRETARÍA DE SALUD

RECETARIO

Kellogg's
SPECIAL
K

CUPCAKES DE ZANAHORIA

Ingredientes

6 PORCIONES

- 1 taza de Special K® Golden Vainilla
- 350 g de zanahoria rallada
- 150 g de azúcar glass
- 2 huevos
- 11 g de polvo para hornear
- 180 g de harina
- Una pizca de sal
- Moldes para cupcakes untados con mantequilla y enharinados

Preparación

- En un bowl mezcla cereal triturado e ingredientes secos
- Revuelve los huevos con la zanahoria e incorpora la mezcla previa con movimientos envolventes
- Coloca la preparación en moldes para cupcakes y hornea a 180 °C de 15 a 20 min.
- Retira cuando al tocarlos estén secos
- Deja enfriar, al servir espolvorea azúcar glass al gusto

Sugerencia
de consumo.

¡NUTRITIVO, DELICIOSO Y A TU ESTILO!

INUEVO Y DELICIOSO SABOR!

SPECIAL

5
VECES MÁS
SABOR
POR
CADA
CEREA

SPECIAL



Choco-Latte

Hojuelas cubiertas sabor a
Chocolate & Almendras

CONT. NET.: 390 g
HOJUELAS DE CEREALES CON ALMENDRAS Y COBERTURA SABOR
A CHOCOLATE, ADICIONADAS CON VITAMINAS Y MINERALES

EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
AZÚCARES

SECRETARÍA DE SALUD

BOLITAS DE CREMA DE CACAHUATE

Ingredientes

8 PORCIONES

- 1 taza de crema de cacahuate crujiente
- 1/4 taza de margarina o mantequilla suavizada
- 1 taza de azúcar en polvo
- 2 tazas de cereal Special K® Choco-Latte
- 1 1/2 tazas de trocitos de chocolate semidulce
- 2 cucharadas de manteca vegetal

Preparación

- En un tazón grande para batidora eléctrica, bate la crema de cacahuate, la margarina y el azúcar a velocidad media hasta que estén bien combinados; agrega el cereal, mezcla bien. Porciona la mezcla, forma bolitas y coloca cada bola en un vaso de papel para refrigerar
- Derrite los trocitos de chocolate y la manteca vegetal en una cacerola pequeña, a fuego lento, revolviendo constantemente
- Coloca 1 cucharadita de chocolate derretido sobre cada bola de crema de cacahuate y refrigera hasta que esté firme para conservar en un recipiente hermético en el refrigerador



Sugerencia
de consumo.

¡NUTRITIVO, DELICIOSO Y A TU ESTILO!

¡LISTAS PARA PREPARAR
DELICIOSAS RECETAS Y DISFRUTAR!

Kellogg's[®]

SPECIAL



RECETARIO

COME BIEN.

SPECIAL TÚ, SPECIAL K[®]