



Anonimo

Gran Recetario

Comentario [A1]:

A

Aguacate marino	5
Alambre de Res	28
Arroz blanco	33
Arroz rojo	34
Atole de masa y canela	17
Atún estilo bacalao	11

B

Bizcocho neutro	40
Blintzes de queso	33
Botana 1: Paté de atún con queso crema	30
Brownies	40

C

Calabacitas con Elotes	13
Camarones a la Diabla	21
Camarones rellenos estilo Nayarit	15
Cappuccino frío con rompopo	17
Carne Especial Para Tacos y Tortas	19

Ch

Champiñones al ajillo Ingredientes	32
Champiñones con atun y queso	10
Chayotes al horno	4
Chayotes rellenos	12
Chiles Rellenos	22

C

Cochinita Pibil	20
Codo con chicharos y pimentón	27
Copas de nuez	9, 44
Crema Chantilly	42
Crema de cebollas	17
Crema de Pistaches	17
Crema mousseline	42
Crema pastelera	41
Croquetas de Atún	14
Cuadritos de atún y queso	35

D

Delicia de mango	38
Dulce de tapioca con frutas	7
Dulce poblano de camote	43

E

Emparedado de manzana la lechera	6
Ensalada de la pasión	19
Ensalada de manzana y zanahoria	16
Ensalada de piña y manzanas	18
Ensalada de pollo y piña	11
Ensalada mediterránea	28
Ensalada Morita Ingredientes	31
Ensalada verde	18
Ensalada verde CON ADEREZO LIGHT	18

F

Fajitas orientales	12
Fideo a la mexicana	24
Filete de pescado empanizado	15
Filete de Res en Salsa de Aguacate	29
Filete en salsa de nuez	32
Frijoles Refritos	23

G

Galletas con camarón y chile	30
Galletas con mermelada	36
Galletas cremosas de nuez	7
Galletitas de limón	37
Gelatina de guayaba	39
Gelatina de yogurt con frutas	39

H

Hongos portobello al horno 30

J

Jarabe ligero 42

M

Macarrones a la amatriciana 27

Macarrones al pesto 26

Mostachones 41

Mousse de chocolate blanco 33

Mousse de mango 8

N

Natilla de plátano 9, 44

Neiman-Marcus Cookies House Recipe 29

Nieve de mango 8

P

Pan de manzana y cereal 7

Panqué de Plátano 24

Papas con cebollitas 32

Papitas Cambray y Crutones 34

Pastel de Carne 14

Paté 10

Pay de limón con galleta María 12

Pay de mango 44

Pay de queso 10

Pay espumoso de yogurt 6

Pay o Struddel de manzana 36

Pay tortuga 9, 44

Pechugas Navideñas 21

Plátanos flameados 35

Pollo a la crema de cacahuete 6

Pollo a la Valentina 20

Pollo en chile ancho 8

Pollo relleno de queso en salsa de uvas 31

Q

Queso a la marha 8

Queso crema con chabacano 35

Quiche de espinacas 5

R

Rosca choco nuez estilo tres leches 37

S

Smoothie de fresa con yogur 43
Smoothie de mango, guayaba y durazno 42
Smoothie de plátano y otras frutas 43
Soletas 40
Sopa Azteca 13
Sopa de Arroz Roja 23
Sopa de betabel 16
Souflé de Atún 15
Spaghetti a la napolitana 25
Spaghetti al queso 27
Spaghetti con champignones 25
Spaghetti con cilantro 24
Spaguetti rojo 16
Strudel de manzana 9, 44

T

Tallarines a la carbonara 26
Tallarines a las hierbas 6
Tallarines Alfredo 26
Tortilla española 5

Z

Zanahorias a la media Curry 19

Chayotes al horno

Ingredientes:

Una Lata de leche evaporada Carnation Clavel
1 paquete de Queso Crema Fiorelo de Nestlé
3 cucharadas de fécula de maíz
1 cucharada de Maggi Pollo
1 Kg de filete de calamar, cocido y picado
8 chayotes, cocidos, partidos a la mitad y ahuecados
200G de queso Chihuahua Nestlé, rallado

Procedimiento:

Licua la leche evaporada Carnation Clavel con el Fiorelo, la fécula y el Maggi Pollo, caliéntalo a fuego bajo hasta que espese, moviendo constantemente para que no se pegue. Retira y mezcla el filete de calamar. Rellena con esta mezcla los chayotes, cubre con el queso Nestlé y hornea 20 minutos. Sírvelos calientes.

Aguacate marino

Ingredientes:

3 aguacates pelados, partidos a la mitad y picados
2 latas de cangrejo, desmenuzado (170 g c/u)
1 cucharadita de cebollín, picado
1 Paquete de Puré de Papa Maggi, preparado como indican las instrucciones de la etiqueta
1 lechuga italiana, lavada y desinfectada

Procedimiento:

Mezcla la pulpa del aguacate con el cangrejo escurrido, el cebollín y el Puré de Papa Maggi, con esto vuelve a rellenar los aguacates y ofrécelos en un platón con las hojas de lechuga. Acompaña con chiles en escabeche.

Quiche de espinacas

Mezcla con un tenedor una taza de harina con 90 g de mantequilla helada, 1 yema y 4 cucharadas de agua fría; incorpora hasta lograr una masa uniforme. Extiéndela con un rodillo y cubre un molde para pay, presionando las orillas. Aparte mezcla 1 lata de Media Crema Nestlé con 6 huevos, 100 g de tocino picado y frito, una taza de espinacas cocidas y picadas, 1 cucharadita de Maggi Pollo, 1/4 de cucharadita de nuez moscada y 150 g de queso Manchego Nestlé rallado. Vacía esta mezcla sobre la concha para pay y hornea 40 minutos a 180° C o hasta que al tocar el centro, se sienta firme. Puedes ofrecerla fría o caliente.

Tortilla española

En 1/4 de taza de aceite caliente acitrona 1/2 cebolla picada, agrega 1 papa pelada y en cubos y un pimiento morrón picado, deja a fuego bajo hasta que suavicen las papas, agrega 12 huevos batidos con una lata de Media Crema Nestlé y una cucharada de Maggi Pollo, mueve para que se cueza parejo, tapa y deja que cuaje. Si es necesario voltéalo en otra sartén. Sirve caliente en rebanadas.

Tallarines a las hierbas

Licua el albahaca, el perejil, el ajo con el aceite Buitoni y el Maggi Pollo. Mézclalo con la pasta Buitoni y caliéntalo 3 minutos a fuego bajo, agrega la Media Crema Nestlé, mueve hasta que se incorpore perfectamente y sirve espolvoreando el queso Parmesano Nest

Pollo a la crema de cacahuete

Enharina 3 pechugas deshuesadas y partidas en cubos, fríelas en 3 cucharadas de aceite caliente, retíralos y reserva. Ahí mismo acitrona 2 cucharadas de cebolla picada, 2 dientes de ajo picados, agrega 2 tazas de agua (480 ml), 1 taza de crema de cacahuete (300 g), la ralladura de un limón, 1/2 cucharadita de jengibre molido, 1 cucharada de Maggi Pollo y los cubos de pollo, deja cocinar a fuego bajo 3 minutos, añade 1 lata de Media Crema Nestlé, retira y sirve acompañado de ejotes cocidos al vapor. Decora con cáscaras de limón.

Pay espumoso de yogurt

Ingredientes:

2 tazas de Cereal Fitness Nestlé (100 g)

1 barra de margarina (90 g)

1 lata de leche evaporada Carnation Clavel Light, congelada media hora

2 vasos de yoghurt Nestlé con zarzamora Light (150 g c/u)

3 cucharadas de azúcar

1 1/2 cucharadas de grenetina (10 g)

1/2 taza de agua (120 ml)

Procedimiento:

Mezcla el cereal Nestlé con la margarina y forra un molde para pay, refrigera. Aparte licua la leche evaporada Carnation Clavel Light, los yoghurts Nestlé, el azúcar y la grenetina previamente hidratada en el agua y disuelta a Baño María, vacía esto sobre la concha para pay, refrigera hasta que cuaje y sirve. Decora con zarzamoras y hojas de menta.

Emparedado de manzana la lechera

Ingredientes:

12 rebanadas de pan de caja, sin orillas

1 lata de leche condensada La Lechera (397 g)

1/4 taza brandy (60 ml)

4 manzanas, peladas y rebanadas finamente

2 cucharaditas de canela, molida

2 cucharadas de azúcar mascabado

Procedimiento:

Acomoda 4 rebanadas de pan en un refractario cuadrado, aparte mezcla la leche condensada La Lechera con el brandy y moja el pan con una brocha, cubre con una capa de manzanas y espolvorea un poco de canela. Repite la operación hasta terminar con pan,

presionando un poco. Vacía el resto de la leche y espolvorea el azúcar. Hornea 20 minutos y sirve. Puedes ofrecer el emparedado frío o caliente

Pan de manzana y cereal

Ingredientes:

1 taza de cereal La Lechera Flakes, molidos (40 g)

1 taza de harina de trigo (160 g)

1 1/2 cucharaditas de polvo para hornear

2 huevos

1/2 taza de leche evaporada Carnation Clavel (120 ml)

1 barra de mantequilla, derretida (90 g)

3 manzanas, peladas y en cubitos

Mezcla el cereal La Lechera Flakes con la harina previamente cernida con el polvo para hornear, los huevos, la Carnation Clavel, la mantequilla y las manzanas. Vacía esta mezcla en un molde para panqué, engrasado y enharinado y mételo al horno durante 40 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio, sácalo y ofrécelo calientito.

Dulce de tapioca con frutas

Ingredientes:

6 cucharadas de tapioca

1 litro de agua

1/2 taza de azúcar (125 g)

1 lata de leche evaporada Carnation Clavel Light

1 raja de canela

6 fresas lavadas y rebanadas

1 taza de moras

12 frambuesas

1 lata de duraznos en almíbar en rebanadas

Procedimiento:

Cuece la tapioca en el agua y el azúcar durante 20 minutos, agrega la leche evaporada Carnation Clavel Light, la canela y termina de cocerla hasta que este suave. Aparte, coloca la fruta en platos extendidos individuales y báñalos con la salsa dulce de tapioca. Sirve frío.

Galletas cremosas de nuez

Mezcla dos tazas de harina con una cucharadita de polvo para hornear, 100 g de nuez molida, 1 taza de azúcar glass, 1 huevo chico y una lata de Media Crema Nestlé; amasa hasta formar una pasta. Forma bolitas, si es necesario espolvorea un poco más de harina para que no se te peguen en las manos y colócalas en charolas; barnízalas con una yema de huevo, espolvorea un poco más de azúcar y hornéalas de 15 a 20 minutos a 180°C, sácalas y ofrécelas.

Nieve de mango

Ingredientes:

1k de mango pelado y picado 1 lata leche clavel (leche evaporada)

1 lata leche la lechera (leche concentrada y endulzada)

Manera de Prepararse:

Se mete la leche clavel al congelador y la lechera al refrigerador. Ya la leche clavel congelada se bate hasta que esponja como nieve y no tenga trocitos de hielo. Se agrega el mango y la lechera fría hasta endulzar al gusto (aproximadamente ¼ de lata). Se sigue batiendo hasta que todo está bien incorporado y se mete al congelador por 2 o 3 horas, luego se saca y vuelve a batirse para que quede más tersa, se guarda en el congelador.

Queso a la marha

INGREDIENTES:

Queso tipo oaxaca

jamón picado en cuadritos

tocino picado

chorizo desmenuzado

champiñones rebanados en escabeche

(todas las cantidades van al gusto)

MANERA DE PREPARARSE:

Se fríen con poquito aceite el chorizo, el tocino y el jamón y cuando están listos se le agregan los champiñones en escabeche, las demás verduras que traiga la lata (generalmente zanahorias y cebolla), el jugo del escabeche y el queso oaxaca deshebrado. Se deja a fuego lento hasta que se derrite el queso. Se sirve con tortillas, y puede acompañarse con jitomate y cebolla picados

Pollo en chile ancho

INGREDIENTES:

Pollo(las piezas deseadas)

4 chiles anchos

1 cebolla

2 o 3 dientes de ajo

cilantro

sal

MANERA DE PREPARARSE:

Se pone a cocer el pollo con cebolla, cilantro y sal. Los chiles anchos, ajo y cebolla se ponen a cocer aparte, sin sal. Ya cocidos se muelen y se fríen en poquito aceite, puede colarse antes de freírse (queda terso) o hacerlo sin colar. Se le agrega caldo y se le pasan las piezas de pollo, dejando que hierva hasta que espese. Puede agregársele papas cocidas en cuadritos y si es necesario se le añade sal. Se acompaña con ensalada.

Mousse de mango

Disuelves un sobre de grenetina en media taza de agua y la metes al micro treinta segundos. Aparte licuas 250 grs de pulpa de mango, un queso crema chico y media lata de lechera o una lata de las que venden de 200 grs. y cuando se esté licuando agregas la grenetina diluida en el agua. Esto lo vacías en una tartaleta que puedes comprar hecha o hacerla con una barra de mantequilla y 35 galletas marías pulverizadas. Está super facil y rica y le puedes agregar cuadritos de mango y decorarlo con crema chantilly.

Strudel de manzana

Compras medio kilo de masa para hojaldre y la extiendes tratando de no amasarla mucho x que luego no esponja. Recortas las orillas para que te quede un rectángulo como de 30 cms de base y de alto pues depende del alto de la charola en que lo vayas a hornear. Le colocas en el centro esta mezcla: un queso crema mezclado con una taza de azucar. Despues de que pongas esto arriba le pones una manzana en rebanadas y canela a tu gusto. Trenzas el strudel o lo haces rollo, lo barnizas con un huevo y espolvoreas mucha azucar para que quede bien crujiente. Lo metes al horno a 300 grados farenheit hasta que veas que esta dorado x arriba.

Copas de nuez

Licúas una lata de lechera, una taza de nuez, una taza de leche y dos huevos, lo metes al micro destapado en un refractario x tres minutos a temperatura alta, lo sacas y mezclas y lo vuelves a meter x tres minutos más. Lo dejas enfriar un poco y lo vacías en copas para despues refrigerarlo. Lo puedes decorar con crema chantilly, cereza y una hoja de naranjo.

Pay tortuga

Haces la tartaleta con brownies de los que venden hechos (little debbie o algo así), necesitas como uno 6. Para hacer la tartaleta los aplastas sobre un molde para pie. Aparte licúas tres huevos, una lechera, una media crema, un queso crema grande y un cuarto de taza de harina.

Vacías esto sobre la tartaleta y horneas a 250 grados centígrados por 35 a 40 minutos o hasta que veas que esta dorado por arriba. Ya listo lo decoras con chocolate semi amargo derretido en forma de "garabato", además de cajeta y nuez en trozos a tu gusto.

Natilla de plátano

Ingredientes:

Media taza de puré de platanos tabasco maduros

4 tazas de leche

6 yemas

1 tza. de azucar

2 cdas de fecula de maiz

3 cdas de brandy

3 cdas de coco molido
1 cdita. de vainilla (esencia)
1 Cdita de canela en polvo.

Procedimiento:

Calienta tres tazas de leche y cuando suelte el hervor retira del fuego y reserva. Aparte bate las yemas con el azucar hasta que adquieran una consistencia cremosa. Agrega la fécula, el brandy, el puré de platano, el coco, la vainila y la leche restante; bate y cuando estén incorporados vierte la leche.

Cocina a fuego medio y sin dejar de mover, hasta que espese ligeramente. Vierte el postre en flaneras individuales, copas o un tazón, deja enfriar y refrigera hasta que cuaje.

Espolvorea canela al momento de servir y puedes decorar con zarzamoras, o alguna frutilla o con rebanadas de platano.

Champiñones con atun y queso

INGREDIENTES:

Champiñones que esten gorditos, bien lavados y quitarles la colita
Atun, segun los que quieras hacer
Queso crema philadelphia (un cuadro chico)
Perejil finamente picado
Nuez en pedacitos (poquita)

PROCEDIMIENTO:

Mezclar el atun, queso crema, perejil, nuez y una pisca de sal (prueballo!), rellenar con esta mezcla los champiñones, ponerlos en un refractario previamente untado de mantequilla y poner en el horno de 5 a 10 minutos simplemente para cocer los champiñones y listo.

Paté

INGREDIENTES:

1 Lata de pate de cualquier marca
1 Queso crema philadelphia
3 cdas de grenetina natural hidratada en 1 tasa de agua
Consome de pollo al gusto

PROCEDIMIENTO:

Revolver todos los ingredientes en la licuadora vaciar al molde de tu gusto y poner en el refrigerador durante 2 horas aproximadamente, para servir solo acompaña de unas galletitas y adorna con unas hojitas de hierbabuena

Pay de queso

Ingredientes para la costra:

1 paquete de galletas marías
1 barra de mantequilla gloria sin sal

procedimiento:

se licuan las galletas hasta que queden como polvo, en una sartén se derrite la mantequilla y se mezcla con las galletas hasta hacer una pastita, con esta pastita se cubre un refractario previamente untado con mantequilla.

Ingredientes para mezcla:

1 queso philadelphia
1 lata de la lechera
1 chorrito de vainilla
3 huevos

procedimiento:

se licua todo en la licuadora y se vacia sobre la pasta de galleta maria.

Se precalienta el horno a 250 grados durante 15-20 min, despues se mete el pay a 200 grados durante 30-40 min. Se machaca una lata de cerezas o zarzamoras en almibar y se sirve sobre la rebanada.

Atún estilo bacalao

Ingredientes

1 Lata de atún
1 Jitomate picado
½ Cebolla picada
1 Diente de ajo picado
Perejil picado
Aceitunas en rebanadas
Aceite de oliva
Chiles largos (opcional)

Modo de preparacion

1. Se pone el aceite de oliva en una sartén a calentar
2. Cuando el aceite este bien caliente, se agregan la cebolla y el ajo.
3. Cuando la cebolla y el ajo esten marchitos o transparentes (no dorados) se agrega el jitomate y el perejil.
4. Cuando todos los ingredientes anteriores esten bien sazonados, se agrega el atun.
5. Todo se cocina muy bien y al final le añades las aceitunas y los chiles.

Ensalada de pollo y piña

Ingredientes

- * 2 Pechugas o 1 pollo entero cocido y desmenuzado
- * 1 lata de piña con su jugo
- * 1 lata de pimiento morrón grande con su jugo
- * ½ kg. de papas cocidas y cortadas en trozos pequeños
- * 1 frasco de mayonesa
- * 100 gr. De nuez
- * Sal y pimienta

Modo de Preparación

Se desmenuza finamente el pollo y se pican todos los ingredientes. Se revuelven muy bien agregándoles sal y pimienta. Se agrega el jugo del chile morrón y aproximadamente la mitad del jugo de piña. Se agrega la mayonesa. Se le da el punto de sal. Si es necesario se agrega un poco más del jugo de la lata de piña y se deja en el refrigerador.

Preferentemente hacerse un día antes para que se integren todos los sabores

Pay de limón con galleta María

Ingredientes

- 2 Paquetes de galletas marías
- 1 Queso filadelfia
- 2 Limones agrios (sin semillas)
- 1 Lata de leche de la lechera

Modo de preparacion

1. Se pone en la licuadora el queso, los limones y la leche.
2. Licuas muy bien hasta que se haga una cremita espesa.
3. En un refractario acomodas como base una capa de galletas marías.
4. Luego pones una capa con la crema que preparaste en la licuadora.
5. Vuelves a poner una capa de galletas y luego otra de crema y asis sucesivamente, cuando termines de llenar tu refractario la ultima capa debera ser de crema.
7. Finalmente lo pones a refrigerar y se sirve muy frio.

Fajitas orientales

Ingredientes:

- 2 milanesas de pollo (sin piel ni huesos)
- 2 sabanas de filete en tampiqueña o 2 milanesas o 2 bisteces de la pieza de carne que mas te guste.
- 2 calabacitas
- 1 pimiento verde
- 1 jitomate (o tomate para las que son del norte)
- 1/4 de champiñones
- 1 cebolla
- salsa inglesa
- salsa de soya
- jugo magi

Procedimiento:

cortar en fajitas la carne de pollo y res, lavar y cortar en rajas toda la verdura incluyendo el jitomate, excepto las calabacitas y los champiñones, esos se cortan en rodajas , la cebolla se filetea y una vez que tienes toda la verdura cortada, la pones en una cacerola con poca grasa, puede ser aceite de oliva o lo que quieras, hay que dejar que las verduras suelten sus jugos, un vez que la cebolla se ve translucida, hay que agregarle la carne, dejarla 2 minuto a que suelte su jugo y enseguida, se le pone la salsa de soya, mas o menos 4 cucharadas de salsa de soya, 1 1/2 cucharada de jugo magui y unas gotas de salsa inglesa, no se le pone sal, se deja sazonar hasta que la carne esté al punto y se sirve.

Chayotes rellenos

Ingredientes:

- 3 chayotes
- 1ca de cebolla picada
- 50 gr margarina

1/2 t de queso rallado
4 cdas pan molido
sal
jamon picado unas 8 rebanadas
(tocino finamente picado previamente dorado, opcional)

Procediento:

Los chayotes partidos por mitad se colocan en un refractario tapados con papel autoadherible 12 min en el microondas en potencia máxima, se dejan reposar unos 15 min, a que queden firmes, ya que este seca la pulpa con una cuchara la sacas de la cáscara y la prenzas en un molde. (no tires las cáscaras) En un refractario colocas la margarina con la cebolla y jamón picados, acitronas 2 min al medio tiempo, revuleves y agregas la pulpa, el pan molido y el queso, revuelves y pruebas el sazón, Rellenas las cáscaras con la mezcla y espolvoreas con pan molido, los vuelves a meter al Micro 4 min colocando la parte gruesa al centro y las puntitas hacia afuera, si quieres le puedes agregar el tocino frito y picado en la parte superior. Quedan buenísimos!

Sopa Azteca

Ingredientes (12 personas):

2 dientes de ajo finamente picados
2 tazas de cebolla picada
4 tazas de jitomate chico (saladet) picada
4 cucharaditas de margarina
1 taza de su salsa de jitomate favorita
8 tazas de caldo de pollo
2 cucharaditas de salsa inglesa
1/2 cucharadita de pimienta blanca
1 cucharadita de azúcar
24 tortillas de maíz cortadas en trozos y fritas en aceite caliente hasta que se doren
1 taza de crema agria
6 aguacates maduros
1/2 taza de cebolla picada
1 taza de queso fresco desmoronado

Preparación:

Dore el ajo, la cebolla y el jitomate con la mantequilla en una olla. Agregue la salsa de jitomate, caldo de pollo, pimienta azúcar y salsa inglesa. Deja cocer durante 1 hora. Para servir, ponga un manojo de tortilla frita en un plato hondo grande, añada 4 ó 5 rajadas de aguacate, cebolla picada y el queso. Agregue el caldo y póngale una cucharada de crema arriba.

Calabacitas con Elotes

Ingredientes (6 personas):

5 elotes tiernos rebanados.
6 calabacitas cortadas en cubitos.
6 jitomates guajillo molidos con 1/2 taza de agua y colados.
6 rebanadas de panela o queso manchego.
1 chile poblano en rajadas.

3 cucharadas de aceite.

sal al gusto.

Preparación:

En una olla express se ponen a freír las rajadas de chile poblano en el aceite. Se añade el jitomate, y una vez que esté guisado, se le agregan los elotes, las calabacitas y la sal. Se deja cocer durante 12 minutos aproximadamente en la olla express cerrada. (Tomar el tiempo desde que se le coloca la válvula.) Se apaga el fuego, se espera a que baje la presión y se destapa. Se colocan las rebanadas de queso encima con la olla abierta a fuego bajo, hasta que se derritan. Sírvese caliente.

Pastel de Carne

Ingredientes:

1/2 kilo de carne de res molida

1/2 kilo de carne de puerco molida

8 salchichas grandes

4 huevos

1 chile poblano, picado en cuadritos

1/2 cebolla, picada en cuadritos

pimienta molida

2 cucharadas de concentrado de caldo de pollo

1/4 taza de salsa inglesa

6 cucharadas de pan molido

12 rebanadas de tocino, delgadas

sal en grano al gusto

1 cucharada de aceite

Procedimiento:

Se revuelve la carne con los huevos, el pan molido, sal, pimienta, salsa inglesa, concentrado de caldo de pollo y salchichas. El chile poblano y la cebolla se fríen en el aceite hasta que la cebolla se vea transparente. Se dejan enfriar y se agregan a la mezcla anterior.

En un molde refractario rectangular se colocan las rebanadas de tocino cubriendo todo hasta los lados.

Se vacía la carne sobre el tocino y se mete al horno a 175°C por espacio de 40 minutos aproximadamente.

Acompáñelo con una ensalada verde.

Croquetas de Atún

Ingredientes:

4 papas

3 latas de atún

1 paq. De pan molido

2 huevos

harina

perejil picado

mantequilla

aceite

sal y pimienta

Procedimiento

Cocer las papas con un poco de sal, darle la consistencia de puré con la mantequilla, sal, pimienta. Se mezclan las papas con el atún, perejil y un huevo. Verter la mezcla sobre una superficie enharinada y forma las croquetas, en un recipiente aparte se pasan las croquetas por el otro huevo y después por el pan molido. Se frien

Souflé de Atún

Ingredientes:

2 latas de atún

1 lata de verduras mixtas grande

1 cdita de pimienta

100 gr crema

100 gr mayonesa

mostaza

½ barra de margarina

200 gr de queso rallado

Chile jalapeño al gusto

1 paq de pan bimbo sin costra

leche

sal y pimienta

Procedimiento

Mezclar todo, excepto el pan, la leche y la mantequilla. En un refractario engrasado con la mantequilla se van acomodando capas de pan a la mitad y pasado por leche de un lado, se pone una capa de la mezcla de los ingredientes, una capa de queso rallado, otra de pan y así sucesivamente hasta terminar con una capa de queso rallado, Se mete al horno unos 20 min o al microondas hasta que gratine el queso

Filete de pescado empanizado

Ingredientes:

Filetes de pescado del que prefieran

1 paq. De pan molido

2 huevos

4 dientes de ajo

1 taza de leche

sal y pimienta

Procedimiento

El pescado se pone a macerar varias horas en el huevo, la leche, ajo, sal y pimienta, Después se pasa por el pan molido y se fríen

Camarones rellenos estilo Nayarit

Ingredientes:

Camarones gigantes

Tocino

Queso amarillo

Procedimiento

Rebanar los camarones por mitad pero sin cortarlos completamente, poner una rebanda de queso amarillo dentro y envolver en tocino. Freir en un sartén con mantequilla o aceite, se pueden servir con arroz blanco

Sopa de betabel

Ingredientes:

4 betabeles

1 pizca de azúcar

jugo de 1 limón

1 trozo de cebolla

½ t de crema

sal y pimienta

Procedimiento

Pela los betabeles y cuezelos en una olla con 6 tazas de agua y un trozo de cebolla, Licúe los betables cocidos en parte del agua en que se cocieron con el trozo de cebolla.

Regresalos a la olla con el resto del agua y agrega el jugo de limón, azúcar, sal y pimienta, Mezcle y deje hervir al servir añade a cada plato una cucharada de crema.

Spaguetti rojo

Ingredientes:

1 paq de spaguetti

½ lt puré de tomate

½ taza de crema

1 cdita salsa inglesa

sal de ajo

especias de la combinación italiana (la venden en el super)

queso parmesano

sal y pimienta

Procedimiento

Se hierve el puré con la sal de ajo, salsa inglesa, especias, pimienta, ya que suelte el hervor se vacía El espaguetti ya cocido y se pone en un refractario se apaga y se agrega la crema y el queso

Ensalada de manzana y zanahoria

Ingredientes:

1 kg de manzana

1 lata de piña en trozos

1 kg de zanahoria

100 gr nuez
1 frasco chico de mayonesa
jugo de 2 limones
½ t jarabe de granadina

Procedimiento:

La piña se revuelve con la manzana picada en cuadritos, la nuez picada y la zanahoria rallada, por último se pone mayonesa el jugo de limón y la granadina se mete a refrigerar y se sirve bien fría.

Crema de Pistaches

Calienta 2 cucharadas de mantequilla y sofríe 2 cucharadas de cebolla picada, 100 g de pistaches pelados y 2 cucharadas de avena. Agrega 3 tazas de agua, 1 lata de leche Carnation Clavel y 1 1/2 cucharadas de Maggi Pollo, espera a que se enfríe un poco y licúalo, regrésalo a la lumbre y añade 1 lata de Media Crema Nestlé mezclada con 1 cucharada de fécula de maíz, mueve constantemente hasta que espese un poco y sirve caliente espolvoreándole perejil picado.

Crema de cebollas

Pica 5 rebanadas de tocino y fríelo ligeramente, agrega 1 cebolla fileteada y déjala hasta acitronar. Aparte licua 1 lata de Media Crema Nestlé con 3 tazas de agua 1 cucharada de Maggi Pollo, 1/4 de taza de hojas de perejil y una cucharada de fécula de maíz, agrégalo a la cebolla y deja hervir a fuego bajo 2 minutos. Retira y sirve caliente con trozos de queso Manchego Nestlé.

Atole de masa y canela

Ingredientes:

1-litro de agua
Una lata de leche evaporada Carnation Clavel
Una lata de leche condensada La Lechera (397 g)
4 cucharadas de harina de maíz
1/2 taza de agua (120 ml)
1 raja de canela

Procedimiento:

Pon a hervir el agua con la leche evaporada Carnation Clavel y La Lechera, aparte disuelve la harina de maíz con el agua e incorpóralo a las leches, añade la canela y deja hervir 3 minutos a fuego bajo. Sírvelo caliente.

Cappuccino frío con rompopo

Ingredientes:

Una taza de agua (240 ml)

1/4 taza de rompopo (60 ml)
4 cucharadas de Nescafé Capuchino
Hielo al gusto

Procedimiento:

Licua el agua, el rompopo, el Nescafé Cappuccino y el hielo. Sirve en un vaso alto y ofrece.

Ensalada verde

Ingredientes:

Una Lata de Media Crema Nestlé
Una Lata de leche evaporada Carnation Clavel
2 chiles poblanos, asados, pelados y sin semillas
1 aguacate
1 cucharada de Maggi Pollo
1 lechuga italiana, lavada y desinfectada
1 lechuga sangría, lavada y desinfectada
10 champiñones, pelados y rebanados
Cebolla, fileteada al gusto

Procedimiento:

Licua la Media Crema Nestlé, la leche evaporada Carnation Clavel, los chiles poblanos, el aguacate y el Maggi Pollo. Acomoda en un platon las lechugas y báñalas con este aderezo. Decora con los champiñones y la cebolla

Ensalada verde CON ADEREZO LIGHT

Ingredientes:

Una Lata de leche evaporada Carnation Clavel Light
380G de queso cottage
4 cucharadas de mayonesa light
1 cucharadita de Maggi Pollo
1 lechuga italiana, lavada y en trozos
1 lechuga sangría, lavada y en trozos
500G de salchichas de pavo

Procedimiento:

Licua la leche evaporada Carnation Clavel Light, el queso cottage, la mayonesa y el Maggi Pollo, refrigera 30 minutos. Aparte, en un platón para ensalada mezcla las lechugas con las salchichas, baña la ensalada con el aderezo y ofrécela

Ensalada de piña y manzanas

Ingredientes:

3 manzanas, lavadas, descorazonadas y partidas en cuadritos
Una Lata de piña en almíbar, escurrida y cortada en trocitos (800 g)

1/4Kg de nuez, picada
300G de jamón, cortado en cubos
1 lechuga francesa, desinfectada, deshojada y cortada en trozos
Una Lata de Media Crema Nestlé
3 cucharadas de mayonesa
1/4 Taza de azúcar (60 g)

Procedimiento:

Mezcla las manzanas, la piña, la nuez, el jamón y la lechuga. Coloca en una ensaladera.
Aparte bate la Media Crema Nestlé con la mayonesa y el azúcar, baña con esto la ensalada.
Mezcla y sirve.

Ensalada de la pasión

Ingredientes:

2 betabeles, cocidos, pelados y rebanados
Una Lata de duraznos en almíbar, rebanados
3 rebanadas de piña en almíbar, picadas
Una Lata de Media Crema Nestlé
1/4 cucharadita de nuez moscada

Procedimiento:

Mezcla en una ensaladera los betabeles, con la mitad de los duraznos y la piña. Aparte licua la Media Crema Nestlé con el resto de los duraznos y la nuez moscada. Baña con esta salsa la ensalada y refrigera 15 minutos antes de servir

Zanahorias a la media Curry

Calienta 2 cucharadas de mantequilla y sofríe 1/4 de cebolla picada, 2 dientes de ajo picados y 1/2 kilo de zanahorias baby cocidas. Sazona con 1 cucharada de Maggi Pollo y 1 cucharada de curry en polvo. Retira de la lumbre y añade 1 lata de Media Crema Nestlé, mezcla y sirve caliente espolvoreando 1 cucharada de cebollín picado.

Carne Especial Para Tacos y Tortas

Ingredientes:

1/2 taza de aceite
1 kilo de pierna de puerco lavada y cortada en cuadritos pequeños
10 chiles chilacates chicos
5 jitomates pequeños
2 hojas de laurel
4 pimientos enteros
1/2 taza de vinagre
1 diente de ajo y sal al gusto
60 tortillas de maíz

Preparación:

Se pone el aceite en la olla express a calentar y se agrega la carne. Se fríe durante 10

minutos aproximadamente. Se añaden las hojas de laurel, las pimentas y la sal, se tapa y se deja cocer 40 minutos.

Mientras tanto, se lavan los chilacates y se les quita la cabeza y las semillas. Se pone a cocer la pura pulpa junto con los jitomates. (Si no se quiere muy enchiloso, tírese el agua del primer hervor y sustituya el agua de nuevo).

Una vez cocidos se muelen con un poco de sal, el vinagre y el diente de ajo. Esta mezcla se añade a la carne que ya estará cocida y se deja hervir de nuevo. Verifíquelo de sal.

Utilícelo como relleno para tacos al vapor o para picnic.

También queda muy bueno como relleno para lonches.

Cochinita Pibil

Ingredientes:

1 kg. de pierna de cerdo

1/2 barra de achiote

2 dientes de ajo

6 pimentas enteras

1/4 taza de vinagre

1/4 taza de jugo de limón

2 cucharadas de consomé de pollo

1 1/2 taza de agua

sal al gusto

Preparación:

Se lava bien la carne y se pone en un recipiente hondo. Se licúan los demás ingredientes, y se agregan a la carne. Se deja reposar (es mejor si se deja desde la víspera).

Se pone a cocer la carne en una olla de presión con todo y el jugo en el que se maceró, durante 40 minutos.

Cuando esté cocida la carne, se deshebra y se vuelve a colocar en su jugo.

Se sirve con cebolla morada y chile serrano crudos y picados.

Pollo a la Valentina

Ingredientes:

8 piezas de pollo cocido pero firme.

12 jitomates guajillo ó 6 jitomates bola, cocidos, molidos, colados y con sal.

4 papas grandes peladas, cocidas y cortadas en rectángulos.

6 chiles chilacates secos sin semillas.

1/2 lechuga romana picada muy fina y desinfectada.

aceite, el necesario para freír el pollo. (aproximadamente 2 tazas).

sal al gusto.

Preparación:

Se pone a cocer en una olla el chilacate con una taza de agua. Se muele en un licuadora con un poco de sal. Se cuela y se vacía en un recipiente.

En una cazuela grande se pone a calentar una taza de aceite.

Cada pieza de pollo se baña en el chilacate molido, y se fríe en el aceite hasta que quede bien dorada.

Los trozos de papa también se bañan en el chilacate y se fríen.

La salsa de jitomate se pone a calentar.

En un plato hondo se ponen dos piezas de pollo y unos trozos de papa, se bañan con la salsa de jitomate caliente, y encima se pone lechuga al gusto.
Se acompaña con pan.

Pechugas Navideñas

Ingredientes:

1 barra de mantequilla
2 cdas. de aceite (aprox.)
4 pechugas de pollo abiertas para bistec
1 ramito de flor de calabaza
8 champiñones grandes, limpios y cortados en rodajas transversales
4 cdas. de huitlacoche molido (lo venden en lata)

Para la Crema

1 chile poblano
1 cda. soperas de mantequilla
2 cdas. soperas de cebolla picada
2 dientes de ajo finamente picadas
1 1/2 cda. de harina
1 1/2 taza de vino blanco
1 1/2 taza de crema agria
1 cda. de consomé
sal y pimienta al gusto

Para Adornar:

Dientes de granada o cuadritos de pimiento morrón de lata.

Procedimiento:

Lave y seque las pechugas. Salpimientelas. Rellenalas con una flor de calabaza dos champiñones partidas y 1 cda. de huitlacoche. Cíerrelas con un palillo en un extremo. Fría las pechugas rellenas en 1 cdita. de mantequilla y 1 cdita. de aceite en una cacerola. Reserve. Ase el chile poblano directamente en la lumbre, déjalo enfriar y pélelo. Córtelo en cuadritos (quitándole las semillas) y muélalo con un poco de leche. Acitronar en la mantequilla la cebolla y el ajo. Añada la harina revolviendo constantemente para que no se pegue a fuego lento. Agregue el vino blanco y déjelo hervir 3 minutos. Añada el consomé y el chile poblano molido. Déjelo hervir 2 minutos y agregue la crema. Mezcle bien y apague el fuego. Rectifique de sal. Coloque en cada plato una pechuga rellena, bañela con la salsa de chile poblano y adorne con la granada o el morrón

Camarones a la Diabla

Ingredientes:

1 1/2 kilo de camarones lavados y pelados
1/2 cebolla rebanada en gajitos
4 dientes de ajo picado
3 cucharadas de aceite
3 cucharadas de mantequilla

1 cucharada de salsa inglesa
2 cucharadas de consomé
2 chiles anchos desvenados
1 chilacate desvenado
3 jitomates
1 diente de ajo entero
1/4 de taza de vino blanco
Sal y pimienta al gusto
1/2 taza de salsa catsup (opcional)

Para Adornar:

1 chile chilacate partida en tiritas delgadas
2 cucharadas de aceite

Procedimiento:

Los chiles se ponen a cocer en un poco de agua. Se muelen en la licuadora junto con el jitomate y el ajo entero. Se cuelean.

En una cacerola grande se ponen a freír en la mantequilla y el aceite los ajos y la cebolla. Se agregan los camarones y cuando se ponen rojos se añade el consomé y la salsa inglesa. Añada sal y pimienta al gusto.

Después se le añaden los chiles molidos con el jitomate y el ajo y se tapa (si se quiere, se le añade aquí la salsa catsup) se dejan cocer y al último se le agrega el vino blanco. Las tiritas de chilacate se doran en el aceite, se sacan, se colocan unas cuantas encima de cada porción de camarones y se sirven calientes.

Chiles Rellenos

Ingredientes:

2 tazas de aceite
8 chiles poblanos
3 tazas de queso manchego, chihuahua, gouda o fresco rallado
5 claras
5 yemas
4 jitomates chicos o 2 grandes
sal al gusto
1 1/2 taza de agua
1 1/2 taza de harina
1/2 cucharadita de mejorana

Preparación:

Se asan los chiles en el fuego directo, volteándolos constantemente. Se dejan enfriar, se pelan, se abren por un costado y se les quitan las venas y las semillas.

Se pone los jitomates a cocer en 1 1/2 tazas de agua. Una vez cocidos se muelen en la licuadora con un poco de sal y la mejorana. Se rellenan los chiles, se espolvorean de sal, se cierran con un palillo de madera (los de plástico se funden con el calor) y se enharinan. Se baten las claras a punto de turrón. Se le agrega la sal y las yemas. Se sigue batiendo otros 2 minutos más.

El chile relleno y enharinado se mete al recipiente donde están los huevos batidos y se capea (envolver todo el chile de huevo). Una vez capeado se fríe en una cacerola con el aceite caliente. Se colocan en un plato caliente y se bañan con la salsa de jitomate.

Acompáñelos con frijoles refritos.

Sopa de Arroz Roja

Ingredientes:

1/4 taza de aceite
1 1/2 tazas de arroz blanco
1/2 cebolla mediana, picada
2 - 3 jitomates chicos
2 dientes de ajo
3 1/4 taza de agua o caldo de pollo
1 taza de verdura congelada (chícharos, zanahorias, elotes o una combinación de estos (opcional)
Sal al gusto

Procedimiento:

Limpia el arroz, quitándole piedras y basura. Ponlo en un recipiente y cubralo con agua caliente. Déjalo reposando hasta que se enfríe (20 minutos aproximadamente). Mientras se está enfriando el arroz, muele el jitomate y el ajo en la licuadora.

Enjuague el arroz con agua fría hasta que salga clara el agua.

En una olla, caliente el aceite, agregue el arroz y revuelvalo intentando cubrir cada grano con el aceite, luego agregue la cebolla. Fríe esto hasta que se dore un poco el arroz y la cebolla queda transparente y suave (5 - 10 minutos). Escurre el aceite que sobra, añade la salsa de jitomate y cocé a fuego medio hasta que se absorbe el líquido (5 minutos). Añade el agua o caldo y sal al gusto.

Deja que el arroz hierva hasta que se absorbe casi todo el líquido, luego agregue la verdura congelada (si desea), tape la olla y cocé sobre fuego lento durante 5 minutos más. Déjalo reposar 20 minutos antes de servir.

Frijoles Refritos

Ingredientes:

1/2 kilo de frijol peruano
2 litros de agua
1 taza de aceite
1 cebolla finamente picada
1 chile chipotle de lata, molido con un poco de agua (opcional)

Preparación:

Ponga el agua a hervir en una olla o una olla express. Limpie los frijoles, quíteles la basura y lávelos. Métalos al agua hirviendo y déjelos 5 minutos. Tíreles el agua, vuelva a ponerle otros 2 litros y tape la olla. Deje cocer durante 1 hora en olla express, 2 a 2 1/2 horas en olla normal. Destape y añada sal. Hierva otros 10 minutos.

Coloque el aceite en una cacerola alta y caliéntelo. Agregue la cebolla, cuando esté frita añada los frijoles (sin el caldo) y macháquelos; sígalos friendo hasta que los frijoles absorban todo el aceite. Incorpore el chipotle molido y revuélvalo bien.

Sírvalos calientes acompañados de totopos.

Panqué de Plátano

Ingredientes:

- 1 1/2 tazas de harina
- 1 cucharadita de carbonato
- 1 cucharadita de royal
- 2 barras de mantequilla (200 grs.)
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos
- 6 plátanos tabasco maduros, molidos.
- 1/2 taza de nuez picada

Preparación:

Se ciernen la harina, el carbonato y el royal.

Se acrema la mantequilla, se agregan el azúcar y los huevos uno a uno.

Se agregan los ingredientes secos alternando con los plátanos y se bate con una palita hasta lograr una pasta homogénea.

Por último se añaden las nueces.

En un molde engrasado y enharinado se pone la pasta y se deja cocer a 175°C hasta que al introducir un palillo éste salga seco (aproximadamente 1 hora)

Spaghetti con cilantro

Porciones: 4 - 5

INGREDIENTES

- 2 paquetes de spaghetti Ital-pasta.
- 1 1/2 tz. de cilantro
- 2 chiles poblanos asados y desvenados.
- 1/2 tz. de piñón
- 1/4 tz. de aceite de oliva.
- 1 diente de ajo.
- 1/4 barra de mantequilla.
- 1/2 tz. de agua.
- 1 tz. de queso manchego rayado.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACION

Licuar todos los ingredientes (menos queso manchego). Poner la mezcla en una cacerola a fuego lento y agregar poco a poco el queso a que derrita. Cocer la pasta de acuerdo a las indicaciones al inicio de esta sección. Mezclar la pasta con la salsa. Servir caliente.

Fideo a la mexicana

Porciones: 4 - 5

INGREDIENTES

- 2 paquetes de fideo Ital-pasta.
- 3 chiles anchos desvenados.
- 1 1/2 de dientes de ajo.
- 3 rebanadas de cebolla
- 3/4 cdita. de comino

3 cditas. de consomé
6 Cdas. de aceite.
5 tazas de agua.
1 1/2 aguacates.
300 gr. queso añejo o manchego rayado.

PREPARACION

En agua hirviendo poner el chile ancho. En una sartén extendida se fríe el fideo en el aceite, cuando tome color dorado claro se saca y ahí mismo se fríe la cebolla y ajo. Esto se muele con el comino y el agua donde hirvió el chile ancho. La salsa se regresa a la sartén y se sazona con el consomé. Cuando empiece a hervir se le agrega el fideo. Se tapa y se deja hervir por aproximadamente seis minutos.

Se sirve en un platón adornado con rebanadas de aguacate y queso rayado

Spaghetti con champignones

Porciones: 4 - 5

INGREDIENTES

2 paquetes de spaghetti
3/4 tz. de aceite de Oliva.
1 Cda. de ajo picado.
6 chiles serranos secos, limpios y desvenados.
1 lata chica de champiñones.
1 Cda. de pimentón.
Sal y pimienta al gusto.

PREPARACION

Se doran los ajos en el aceite. En ese mismo aceite freír los chiles y sacarlos. Agregar los champiñones al aceite. En una licuadora moler los chiles con la mitad del caldo de los champiñones. Se agrega esto a la sartén, se agrega el pimentón, se sazona con sal y pimienta. Cocer la pasta de acuerdo a las indicaciones al inicio de esta sección. Agregar la pasta ya cocida a la sartén. Servir caliente.

Spaghetti a la napolitana

Porciones: 4 - 5

INGREDIENTES

2 paquetes de spaghetti Ital-pasta
10 Cdas. de aceite de Oliva.
1 cebolla chica picada.
1 1/2 Kg. jitomates partidos en cuatro.
2 Cdas. de ajo picado.
2 Cdas. de consomé.
3 hojas de albahaca o perejil picado.
Sal y pimienta.
Queso parmesano rayado.

PREPARACION

Freír en el aceite la cebolla y ajo. Cuando esté acitronado agregar los jitomates. Cuando el jitomate está sancochado se muele todo en la licuadora, se cuele y se regresa a la cacerola. Se le agrega el consomé, sal y pimienta y se deja sazonar 20 o 30 minutos.

Se le agrega la albahaca picada. Cocer la pasta de acuerdo a las indicaciones al inicio de esta sección. Servir la salsa sobre la pasta. Espolvorear queso parmesano

Tallarines a la carbonara

Porciones: 4 - 5

INGREDIENTES

2 paquetes de tallarines Ital-pasta.

1/4 kg. de tocino picado.

1/4 kg. de jamón cocido.

1/4 lt. de crema.

2 Huevos.

Sal y pimienta.

Queso parmesano rayado.

PREPARACION

Se fríe el tocino a que suelte la grasa. Se agrega el jamón a que se fría. Agregar la pasta cocida (de acuerdo a las indicaciones al inicio de esta sección). En fuego suave se le agregan los huevos que ya estarán batidos junto con la crema, sal y pimienta.

Servir inmediatamente. Espolvorear queso parmesano.

Macarrones al pesto

Porciones: 4 - 5

INGREDIENTES

2 paquetes de macarrones Ital-pasta.

2 tz. de albahaca fresca picada.

2 Cdas. de piñones rosas.

1/4 tz. de aceite de oliva.

1/3 tz. de queso parmesano rayado.

2 dientes de ajo molidos.

Sal y pimienta al gusto.

PREPARACION

Cocer la pasta de acuerdo a las indicaciones al inicio de esta sección. Combinar los demás ingredientes en la licuadora hasta que quede de textura suave. Se sazona con sal y pimienta. Se calienta en una sartén y se le agrega la pasta. Servir caliente.

Variación: Se puede usar perejil en lugar de albahaca.

Tallarines Alfredo

Porciones: 4 - 5

INGREDIENTES

2 paquetes de tallarines Ital-pasta.

1 latas de leche evaporada pura.

1 1/2 tz. de queso parmesano rallado.

100 gr. mantequilla.

Sal y pimienta.

PREPARACION

Se derrite la mantequilla, a continuación se le agrega la leche evaporada. Cuando comienza a hervir, se le añade todo el queso y se pone a fuego lento hasta que espese. Se condimenta al gusto.

Cocinar la pasta de acuerdo a las indicaciones al inicio de esta sección. Poner la pasta en un platón, se vierte la crema preparada encima y se sirve inmediatamente.

Macarrones a la amatriciana

Porciones: 4 - 5

INGREDIENTES

2 paquetes de macarrones Ital-pasta.

1 cebolla mediana picada.

1 Cda. de mantequilla

1 Cda. de aceite de oliva.

125 gr. de tocino picado en cuadritos pequeños.

3 jitomates picados.

2 dientes de ajo picados.

1 Cda. de vino blanco seco.

Sal y pimienta.

Queso parmesano rayado.

PREPARACION

Acitronar la cebolla en la mantequilla y el aceite de oliva hasta que esté transparente. Se agrega el tocino y se fríe por 2 o 3 minutos. Se agregan los jitomates, ajos y vino blanco, esperar 3 o 4 minutos. Se sazona con sal y pimienta.

Cocinar la pasta de acuerdo a las indicaciones al inicio de esta sección. Agregar la pasta.

Servir caliente. Espolvorear el queso Parmesano rayado.

Spaghetti al queso

Porciones: 4-5

INGREDIENTES

2 paquetes de spaghetti Ital-pasta.

1/2 lt. de crema fresca.

250 gr. de queso gruyere rayado.

1 cdita. de cebolla picada muy fina.

Nuez moscada.

Sal y pimienta.

Queso parmesano rayado.

PREPARACION

Poner la crema a fuego suave (no debe hervir). Se le va agregando el queso gruyere poco a poco a que se vaya desbaratando. Se sazona con la cebolla, sal, pimienta y nuez moscada.

Cocer la pasta de acuerdo a las indicaciones al inicio de esta sección. Se sirve la pasta con la salsa. Se espolvorea con queso parmesano

Codo con chicharos y pimentón

Porciones: 4-5

INGREDIENTES

2 paquetes de codo Ital-pasta.
3/4 tz. de aceite de oliva.
250 gr. de chícharos (pueden ser congelados).
1 Cda. de pimentón.
3 de dientes de ajo picados.
Sal y pimienta.
Queso parmesano.

PREPARACION

En una sartén calentar el aceite, freír el ajo a que quede un poco dorado. Se agregan los chícharos previamente cocidos con sal. Se apaga y se agrega el pimentón. Se salpimenta. Cocer la pasta de acuerdo a las indicaciones al inicio de esta sección. Mezclar con la pasta y servir inmediatamente. Agregar a cada plato queso Parmesano rayado.

Ensalada mediterránea

Porciones: 4-5

INGREDIENTES

2 paquetes de codo Ital-pasta.
1 frasco de fondos de alcachofa escurridos.
2 jitomates pelados y cortados en gajos.
8 aceitunas negras.
150 gr. de queso panela picado.
100 gr. de queso roquefort picado.
1/4 tz. de aceite de oliva.
4 Cdas. de vinagre de vino.
3 Cdas. de albahaca fresca picada (o perejil).
1 Cda. de orégano molido

PREPARACION

Cocinar la pasta de acuerdo a las indicaciones al inicio de esta sección. Enjuagar en agua fría. Escurrir y mezclar con las alcachofas, jitomates, aceitunas y quesos. Con los demás ingredientes se hace la vinagreta, se salpimenta y se baña la pasta. Se sirve bien fría.

Alambre de Res

(Rinde 4 Porciones)

Este es uno de los platillos más suculentos, fácil de preparar y, además, acaba gustando a todo el mundo.

Ingredientes:

500 gr. de carne de res cortada en trozos de un cm.
1 cebolla mediana cortada en cubos de un cm.
2 pimientos morrones cortados en cuadros de un cm.
100 gr. de champiñones pequeños rebanados.
100 gr. de tocino cortado en dados.

Preparación:

Se pone a freír la cebolla en una plancha extendida a fuego medio, cuando acitrone, se le agrega el pimiento morrón, los champiñones, sal y pimienta. Cuando estén cocidos se le

agrega un poco más aceite y los trozos de carne, sal y pimienta al gusto y se cocinan hasta obtener el termino deseado

Filete de Res en Salsa de Aguacate

(Rinde 4 Raciones)

Esta además de ser nueva no es nada complicada y realmente gustará por innovadora y deliciosa.

Ingredientes:

6 medallones de filete de res de 1 cm de grueso.

2 cucharadas de mantequilla.

1 cucharada de harina.

1 taza de crema.

2 aguacates medianos.

1 cucharadita de perejil picado.

sal.

Preparación

Se fríen los medallones de filete por los dos lados con sal y pimienta y se dejan tapados para conservar su calor.

Mientras tanto, se derrite la mantequilla con la harina y sal. Más tarde se le agrega el perejil picado y muy lentamente los aguacates previamente hechos puré junto con la crema, se sigue en el fuego hasta obtener el primer hervor, se retira del fuego y se bañan los medallones con esta salsa.

Neiman-Marcus Cookies House Recipe

INGREDIENTES:

2 tazas de mantequilla

4 tazas de harina

2 cucharadas de soda

2 tazas de azúcar

5 tazas de avena licuada (mida la avena y luego lícuela hasta convertirla en polvo)

24 oz. de chispas de chocolate

2 tazas de azúcar morena

1 cucharada de sal

1 barra de chocolate Hershey de 8 oz. (rallada)

4 huevos

2 cucharadas de polvo de hornear

2 cucharadas de vainilla

3 tazas de nueces trituradas (si lo desea)

PROCEDIMIENTO

a. Bata hasta hacer una crema con la mantequilla y las dos azúcares.

b.. Añada los huevos y la vainilla.

c.. Mézclelos con la harina, la avena, la sal, el polvo de hornear y la soda.

d.. Agregue las chispas, la barra de chocolate y las nueces.

e.. Haga pequeñas pelotillas y colóquela con una separación de dos pulgadas entre sí sobre una bandeja para hornear galletas.

f.. Hornee por 10 minutos a 375 grados.

Rinde para 112 galletas, Que las disfrute!

Botana 1: Paté de atún con queso crema

Ingredientes:

1 lata de atún

1 barra de queso crema grande

1 lata de pimientos morrones

1 lata de chiles jalapeños en escabeche

1 lata de champiñones.

Preparación

: pica muy bien los chiles, champiñones y pimientos; amasa el queso con el atún y el resto de los ingredientes ya picados. Sírvelo con galletas saladas.

Galletas con camarón y chile

Ingredientes:

Un paquete de galletas saladas Ritz

100 gr. de queso Chihuahua

100 gr. de chiles jalapeños cortados en rajas

20 gr. de camarón pre cocido

1 aguacate partido en cuadritos

Preparación:

a cada galleta ponle un trozo de queso y mételas al microondas por diez segundos; coloca un camarón sobre la galleta, una rajita de chile y un cuadrito de aguacate y ofrécelos.

Hongos portobello al horno

Ingredientes:

4 cabezas de hongos portobello de 10 a 12 cms.

2 cucharaditas de aceite de oliva

Pimienta negra al gusto

¾ de taza de salsa para espagueti

3 oz. de queso mozzarella rallado

8 rebanadas delgadas de salami, peperoni o jamón cortados en 4

2 cucharadas de queso parmesano rallado

½ cucharadita de orégano seco

4 rebanadas delgadas de pan tipo francés, tostado

Preparación:

precalienta el horno a 200°C; lava las cabezas de los hongos y quítales el tronco.

Barnízalos con el aceite de oliva, colócalos sobre un pirex con la cabeza hacia abajo y sazónalos con sal y pimienta. Vacía 3 cucharadas de salsa en cada copa y 3 más de queso mozzarella. Distribuye el peperoni, salami o jamón y espolvorea los hongos con el queso parmesano y el orégano. Hornéalos de 10 a 12 minutos o hasta que se gratinen y sírvelos con el pan rebanado.

Ensalada Morita Ingredientes:

3 lechugas (francesa, escarola e italiana)
½ cebolla morada cortada en tiras finas
300 gr. de queso panela o de cabra
Juliana de tortillas (tiras bien delgadas)

Para la vinagreta:

½ taza de vinagre de manzana
½ taza de aceite Mazola
½ taza aceite de oliva
1 diente de ajo con toso y piel
4 chiles moritas tostados y sin semillas
Knor
Pimienta
1 cchdita. de azúcar
1 cchda. grande de mostaza dijon

Salsa inglesa

* Licua todo menos los aceites, los cuales deberás agregar hasta el final poco a poco para que se incorpore la mezcla.

Preparación:

lava y desinfecta las lechugas, acomódalas en una ensaladera, esparce la cebolla morada, las tiras de tortillas y el queso bien distribuido por todos lados. Prepara la vinagreta y rocía la ensalada hasta el momento de servirla para que no se aguade. Coloca el resto de la vinagreta en la mesa para quien quiera servirse más.

Pollo relleno de queso en salsa de uvas

Ingredientes:

4 pechugas de pollo aplanadas
4 rebanadas de queso gruyere
1 lata de uvas
½ taza de perejil picado
2 chdas. de oporto
½ barra de mantequilla
Knor

Pimienta al gusto
¼ de una latita de crema
Salsa tabasco

Preparación:

corta las pechugas ya aplanadas a la mitad; mete el queso gruyere cortado en forma cuadrada dentro del pollo y fríelo primero por el lado de donde cerraste las pechugas. Colócalas en un pirex y mételas al horno por 10 minutos. En el sartén pon la mantequilla, el perejil, las uvas sin el jugo por 2 minutos; vierte el oporto en esta mezcla y déjalo 2 minutos más en el fuego. Incorpora la crema, la tabasco, la pimienta y el knor y lo dejas 3 minutos más en el fuego. Retíralo y baña el pollo con la ½ de la salsa y hornéalo por 10 minutos. Sírvelo y ofrece el resto de la salsa para que cada quien lo bañe más si lo desea.

* Si no encuentras lata de uvas, puedes cambiarlo por mango.

Filete en salsa de nuez

Ingredientes:

½ cebolla picada

½ barra de mantequilla

2 tazas de nuez

1 taza de agua

2 cchdas. de Knor

Pimienta al gusto

1 lata de leche Carnation

Preparación:

fríe la cebolla con la mantequilla hasta que acitrone (que se vea casi transparente); licua las nueces con el knor, la pimienta y el agua. Cocina esta mezcla a fuego lento añadiéndole la leche carnation hasta que se vuelva cremosa. Por otra parte, fríe los medallones con mantequilla y un poco de cebolla. Una vez que estén listos, colócalos en un recipiente y le agregas la salsa. Si es necesario, caliéntalos ya con la salsa, en el horno de microondas.

Champiñones al ajillo

10 dientes de ajo picados

½ taza de aceite de oliva

½ taza de perejil picado

2 tazas de hongos frescos, limpios y cortados

½ taza de jerez seco

¼ cucharadita de pimienta blanca

Sal al gusto

Preparación:

dora los dientes de ajo, luego los hongos (previamente lavados en agua de limón), luego la sal, la pimienta blanca y bastante perejil picadito. Segundos antes de retirarlos del fuego, agrega el jerez y sírvelos junto con el plato fuerte.

Papas con cebollitas

Ingredientes:

1 cchda. de aceite vegetal

3 papas peladas cortadas por la mitad y rebanadas

1 cchdita.de mantequilla

1 diente de ajo machacado y picado

2 cebollitas cambray rebanadas

1 cucharada de perejil picado

1 pizca de paprika

Sal y pimienta

Preparación:

calienta el aceite en un sartén grande, coloca ahí las papas, tápalas y fríelas de 6 a 7 minutos. Revuelve dos veces mientras se fríen. Sazonalas bien y agrégalas la mantequilla. Cuando se derrita, pon el ajo, las cebollitas e ingredientes restantes. Fríe nuevamente de 3 a 4 minutos sin tapar, a fuego medio. Sirve inmediatamente con el plato fuerte de tu elección.

Mousse de chocolate blanco

Ingredientes:

3 tabletas de chocolate blanco

6 huevos

200 gr. de nata

100 gr. de mantequilla 6 cchdas. de azúcar

4 cchdas. de chocolate rallado

Preparación:

separa las claras de las yemas y mezcla las claras con el azúcar a punto de turrón. Funde el chocolate, al baño maría con 5 cucharadas de agua. Cuando esté fundido, retira del fuego, añade la mantequilla en trozos y las yemas de huevo y mézclalo bien. Por último, incorpora la nata y las claras. Ponlo en un recipiente grande y mételo al refrigerador unas horas antes de servir. Adorna con chocolate rallado.

Blintzes de queso

Ingredientes:

1 taza de leche

1 taza de harina no leudante

1 cchdita. de sal

2 huevos

* Licua estos ingredientes y mete la mezcla al refrigerador por una hora.

Para el relleno:

600 gr. de queso cottage seco

1 o 2 yemas de huevos batidos

1 cchdita. de margarina,

Sal azúcar y canela a gusto

Pasitas sin semillas (optativo).

Preparación:

prepara el relleno mezclando muy bien el queso con las yemas de huevo, la margarina, sal, azúcar y canela a gusto. Pon una cucharada de la mezcla en el centro de cada crepa, enróllalas y dobla los extremos; fríe los blintzes en mantequilla por ambos lados o ponlos a dorar en el horno hasta. Sírvelos calientes con crema agria o con una mezcla de azúcar y canela o con puré de manzana. Puedes conservarlas en el refrigerador durante varios días antes de freírlas.

Arroz blanco

Coloca una taza de arroz en un recipiente y cúbrelo con agua. Déjalo reposar media hora, lo que eliminará el exceso de almidón que podría hacerlo pastoso.

Pasada la media hora, escúrrelo en un colador y enjuágalo con abundante agua corriente.

Déjalo escurrir perfectamente.

En una cacerola pequeña, calienta dos cucharadas de aceite de maíz a fuego medio. Agrega

el arroz y déjalo freír, moviéndolo constantemente durante 15 minutos aproximadamente o hasta que el arroz “suene” como si fueran pequeñas piedritas, cuidando que no se dore ni se rompan o quiebren los granos.

Agrega dos tazas de agua, una cucharadita de sal, moviendo una sola vez para integrar todo; tápalo y baja el fuego al mínimo. A partir del momento en que se le pone el agua, ya no lo deberás mover más ya que si lo haces, el arroz soltará los almidones y se te batirá. Déjalo cocer durante unos 20 minutos o hasta que toda el agua se haya absorbido.

Arroz rojo

1. Pon a remojar 1 taza de arroz en agua caliente hasta que tome un color blanco. Enjuágalo en agua fría hasta que ésta salga limpia. Escurre perfectamente.
2. Fríelo en aceite a fuego lento, hasta que el arroz tome un color dorado, luego escurre el exceso de aceite y agrega 1 jitomate licuado con 1/4 de cebolla y 2 dientes de ajo colados, 2 tazas de agua fría y un poco de consomé en polvo.
3. Por último, incorpora 1 taza de chícharos y 3 zanahorias picadas. Sazona con sal y pimienta al gusto. Tapa y deja cocinar a fuego bajo hasta que el agua se haya evaporado.

*Tips:

- La cantidad de agua es muy importante: dos tantos de agua por un tanto de arroz.
- Debes estar pendiente de que no se quemé. Si el arroz absorbe toda el agua, se comienza a pegar y a quemar en la base de la cacerola. Puedes revisarlo de tanto en tanto, abriendo un espacio con una cuchara para revisar el nivel de agua, si después de 15 minutos ya no tiene agua y los granos están completamente cocidos, apaga el fuego y déjalo reposar.
- Si ves que el arroz todavía está durito por dentro y ya no tiene agua, puedes agregarle un poco más, aproximadamente 1/4 de taza, lo vuelves a tapar y lo dejas cocer unos cinco minutos más.
- Recuerda siempre que no debes menear el arroz para no romper el grano y para que no te quede como engrudo.

Papitas Cambray y Crutones

(6 porciones)

Ingredientes:

5 rebanadas de pan de caja cortado en cuadritos

700 g. de papitas cambray bien lavadas

1/4 de cebolla picada

8 dientes de ajo finamente picados

1 latita de chiles chipotle

2 cucharadas de consomé granulado de pollo

1/2 taza de aceite de oliva

Preparación:

Licúa con un poco de aceite, la cebolla, los ajos y uno o dos chiles chipotle. En la olla exprés, calienta el aceite y agrega las papas secas, la mezcla licuada, el consomé y después tapa la olla. Déjala de 10 a 12 minutos aproximadamente, o hasta que estén cocidas. Mientras tanto, en un sartén con un poco de aceite caliente, dora dos dientes de ajo y fríe los cuadritos de pan o crutones. Cuando las papitas estén listas, incorpora los

crutones.

Cuadritos de atún y queso

(de a 4 a 6 porciones)

Ingredientes:

1 paquete chico de pan blanco

2 latas de atún

1/2 cebolla picada finamente

1 latita de rajas de chile en vinagre (opcional)

150 g. de queso manchego rallado

Mayonesa (la necesaria)

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Desmenuza el atún en un plato hondo y agrega la cebolla, el jugo de los chiles y salpiméntalo. Unta los panes con un poco de mayonesa, pon el atún encima y tápalos con queso. En una charola de horno engrasada, coloca los panes y hornea a 200 grados centígrados hasta que gratine el queso. Sácalos y ponles chile picado a tu gusto.

Queso crema con chabacano

Ingredientes:

1 queso crema grande

1 bote de mermelada de chabacano

1 lata chica de chipotles molidos

Preparación:

Licúa la mermelada de chabacano con salsa de chipotle al gusto. Amasa el queso crema hasta hacerlo bola. Tuesta un poco de ajonjolí y pasa el queso sobre éste. Vierte la mezcla sobre el queso y ofrécelo con galletitas. Puedes calentarlo un poco en el microondas y servirlo así.

Plátanos flameados

(4 personas)

Tiempo de cocción: 4 minutos aproximadamente + 1 minuto de reposo.

Ingredientes:

4 plátanos grandes

150 gr. de azúcar

70 gr. de mantequilla

1 naranja

1 limón

½ vaso de ron (de buena calidad para que flameé)

5 o 6 cuadritos o terrones de azúcar

2 cchdas. de crema líquida

Una bolsita de vainilla

Preparación:

lava el limón y la naranja, pélalos y ralla las cáscaras en tiritas delgadas; pon la

mantequilla en trocitos en un recipiente grande y profundo que se pueda meter al microondas; mételo al microondas por 1 minuto o hasta que se derrita la mantequilla; pela y corta los plátanos a la mitad a lo ancho y a lo largo; una vez que se ha derretido la mantequilla, añade toda el azúcar menos los cuadritos o terrones, las 2 cucharadas de ron, la cáscara de la naranja y el limón, la vainilla y la crema. Mezcla bien todos los ingredientes, añade los pedazos de plátano y báñalos bien dándoles vueltas. Vuelve a meter el recipiente en el microondas, prográmalo y deja que se cocinen los plátanos por 3 minutos; riega la fruta con 3 cucharadas de ron y déjalos reposar en el horno apagado por 1 minuto. Mientras tanto, sumerge en ron los terrones de azúcar y espárcelos por todo el recipiente, préndeles fuego y sírvelos mientras están ardiendo.

Pay o Struddel de manzana

Tiempo de cocción: 15 minutos + 15 minutos de reposo

Ingredientes:

1 k. de manzanas golden

215 gr. de azúcar

130 gr. de harina

100 gr. de mantequilla

100 gr. de almendra

1 limón grande

Canela en polvo y sal

Preparación:

pela las manzanas, córtalas a la mitad y después de quitarles el corazón, córtalas en laminas delgaditas y lo más iguales posible. Colócalas en un molde para microondas de vidrio de 22 cms. de diámetro, untado previamente con mantequilla, Pon en una taza 75 gr. de azúcar, 50 gramos de harina, ½ cucharadita de canela, 25 gr. de mantequilla ablandada y el jugo del limón previamente colado. Mezcla todo lo anterior y espárcelo sobre las manzanas. Haz otra pasta poniendo en otro recipiente, el azúcar y la harina restantes, las almendras trituradas finas, una pizca de sal y el resto de la mantequilla ablandada. Trabaja la mezcla unos minutos, viértela encima de las manzanas con ayuda de una espátula mojada para que no se pegue, extiéndela de manera uniforme en el recipiente y métela en el microondas por 15 minutos. Si tu horno no tiene plato giratorio, dale vuelta al recipiente cada 3 minutos hasta terminar en la posición original. Cuando termine de cocerse, deja reposar en el microondas apagado por 15 minutos y sírvelo caliente o templado acompañada por helado de vainilla.

Galletas con mermelada

(Para 36 galletas aproximadamente)

Tiempo de cocción: para 2 galletas: 1 minuto; para 3: 2 minutos y de 6 a 8: 3 minutos.

Ingredientes:

400 gr. de harina

200 gr. de mantequilla

200 gr. de azúcar molida

100 gr. de almendras

2 huevos

1 tarro pequeño de mermelada de la fruta que quieras

1 sobre de levadura en polvo

1 sobre de vainilla

Sal

Preparación:

escalda las almendras en agua hirviendo por 1 minuto, pélaslas y tríturalas muy finas, Coloca en una cazuela la mantequilla ablandada y toda el azúcar, bátelo bien (es mejor hacerlo con una batidora eléctrica), hasta que se forme una crema; añade poco a poco los huevos enteros, 10 cl. de agua o leche y la vainilla. Cuando la mezcla se una perfectamente y se haya formado una crema, incorpora la harina cernida con la levadura, una pizca de sal y las almendras trituradas. Unta con mantequilla un molde extendido y ve colocando encima del mismo una cucharada de la mezcla, extendiéndola un poco y con una cuchara mojada en agua fría (para que no se pegue la pasta), abre un pequeño agujero en el centro y llénalo de mermelada. Repite la operación hasta que se termine la pasta y ponlas a cocer en el microondas el tiempo indicado para la cantidad de galletas que hayas colocado en el molde. Si son más de 3 galletas, lo mejor será que acomodes la paste en círculos y dejes el centro vacío.

Galletitas de limón

(Para 20 a 24 galletitas)

Tiempo de cocción: para 2 galletas: 60-75 segundos; para 4: 2 ½ minutos; para 6: 3-4 minutos.

Ingredientes:

140 gr. de mantequilla

175 gr. de azúcar molida

170 gr. de harina

12 cl. de leche

2 huevos

1 sobre de levadura en polvo

1 limón (con cáscara bonita)

Un poco de pan rallado o galletas secas trituradas y sal

Preparación::

lava el limón y sécalo. La mantequilla debe estar un poco blanda; si no está, métela 5 segundos aproximadamente en el microondas; úntala en los moldes para galletas (de 8 a 10 cm. de diámetro y de 2 a 3 de alto), espolvoréalos con el pan rallado o las galletas molidas. Cierne la harina añadiéndole un poco de sal y ½ sobre de levadura. Coloca en un recipiente 120 gr. de mantequilla, todo el azúcar y la cáscara de limón rallada; bate lo anterior con batidora eléctrica hasta formar una crema; añade de uno a uno los huevos enteros y cuando estén incorporados, añade la leche y la harina alternándolas. Cuando se haya formado la mezcla, colócala en los moldes. Si quieres cocer más de 2 y 6 como máximo, colócalos encima de un plato, dejando el centro vacío. Una vez que se terminen de cocer, deja que repose dentro del horno apagado por 1 minuto, y cuando se hayan enfriado, sácalas de los moldes y decóralas a tu gusto; puedes espolvorearlas con azúcar glass o azúcar normal.

Rosca choco nuez estilo tres leches

(8 porciones)

Tiempo de cocción: 30 minutos

Ingredientes:

2 cchdas de cocoa en polvo

$\frac{3}{4}$ de taza de leche

75 gr. de mantequilla

$\frac{3}{4}$ de taza de azúcar

1 taza de harina

1 cchdita. de polvo para hornear

Sal

3 huevos

1 taza de nuez picada

Aceite en aerosol sabor mantequilla.

Para la salsa:

$\frac{1}{2}$ taza de leche condensada

$\frac{1}{2}$ lata de leche evaporada

1 lata de media crema

1 cucharada de brandy

Preparación:

disuelve la cocoa en la leche y reserva. Bate la mantequilla hasta formar una crema, agrega el azúcar y sigue batiendo, incorpora la harina cernida con los polvos de hornear y un poco de sal; agrega la leche y los huevos y bate para incorporar muy bien. Con una cuchara de madera añade la nuez y mezcla. Rocía con aceite un molde de rosa para microondas y espolvorea el azúcar por todas partes. Vierte la mezcla y hornea por 10 minutos en potencia alta. Deja enfriar un poco y con un tenedor haz hoyos por todo el pastel. Licua las tres leches con el brandy y baña el pastel con esta mezcla. Refrigerar hasta la hora de servir. Puedes adornar el pastel colocando sobre el mismo, pedacitos de fresa bien lavada y desinfectada.

Delicia de mango

(15 porciones)

? 1 paquete grande

de gelatina de mango

? 1 queso crema chico

? $\frac{1}{2}$ lata de leche evaporada

? $\frac{1}{2}$ lata de leche condensada

? $\frac{1}{2}$ taza de crema espesa

? 3 a 4 mangos maduros

? El jugo de 1 limón

? 3 cucharadas de grenetina sin sabor

? $\frac{1}{2}$ taza de agua fría

Preparación:

Licuar muy bien la leche condensada, los quesos, la fruta y el resto de los ingredientes, con excepción de la gelatina de mango, la grenetina y el agua fría.

Aparte, hidratar en un recipiente la grenetina en el agua fría; después, calentar en el horno de microondas hasta que esté líquida; vaciar esto a la mezcla anterior y revolver muy bien. Preparar un molde de rosca ligeramente engrasado y vaciar la gelatina de

mango preparada previamente según las instrucciones de la caja; dejar cuajar un poco y agregar la fruta deseada; volver a refrigerar y, tras unas horas, vaciar el batido anterior. Al desmoldar la rosca, adornar al centro con fruta variada a su elección. Valor nutrimental por porción: calorías: 144; proteínas: 6 gramos; grasas: 3 gramos; colesterol: 11 miligramos; carbohidratos: 22 miligramos; fibra: 0.2 gramos.

Gelatina de yogurt con frutas

(8 a 10 porciones)

1 taza de crema ácida

1 queso crema grande

1/4 litro de yogur natural o con fruta

1/2 kilo de fruta de su elección

(puede ser fresa)

3 cucharadas de grenetina sin sabor o 1 caja grande de gelatina del sabor de la fruta que utilice, diluida en la mitad de su agua

1/2 taza de agua fría para hidratar la grenetina

Azúcar al gusto

Fruta para adornar (en cantidad al gusto)

Crema Chantilly para adornar (opcional)

Nota: se puede hacer dietética cambiando por ingredientes light y usando azúcar baja en calorías.

Preparación:

Licuar todos los ingredientes, menos la grenetina. Aparte, preparar la grenetina, hidratar en el agua y, después, pasar al microondas por un minuto y vaciar a la mezcla anterior, revolviendo todo muy bien.

Llenar flaneras o un molde de su preferencia; adornar con fruta y crema Chantilly, si lo desea. Valor nutrimental por porción: calorías: 208; proteínas: 6 gramos; grasas: 11 gramos; colesterol: 41 miligramos; carbohidratos: 22 gramos; fibra: 1 gramo.

Gelatina de guayaba

(8 porciones)

1 queso crema chico

1/2 taza de crema

Guayabas en cantidad al gusto (más o menos unas 8 ó 10)

Leche o jugo de guayaba o hasta agua (un poco para que corra la licuadora)

3 cucharadas de grenetina

1/2 taza de agua fría para hidratar la grenetina

Preparación:

Hidratar la gelatina o la grenetina en la media taza de agua fría y, después, meter al microondas por un minuto; agregar esto a la licuadora con los demás ingredientes y verter en las flaneras o molde para llevar al refrigerador por tres horas.

Valor nutrimental por porción: calorías: 74; proteínas: 4 gramos; grasas: 4 gramos; colesterol: 11 miligramos; carbohidratos: 7 gramos; fibra: 2 gramos.

Brownies

2 barras de mantequilla
2 1/4 taza de azúcar
4 huevos
1 cucharadita de esencia o extracto de vainilla
1 1/4 tazas de harina
1/2 cucharadita de sal
1 taza de cocoa
1/2 taza de nueces en pedazos
1 taza de Kisses miniatura

Preparación:

Engrase un molde cuadrado de 8 pulgadas. Acreme la mantequilla con el azúcar y agregue los huevos uno a uno; luego, añada la vainilla y la sal.

Aparte, mezcle la harina y la cocoa, páselas por un cernidor e incorpórelas a la mezcla anterior; posteriormente, agregue las nueces y los Kisses.

Vacíe la preparación en el molde y hornee a 180 grados centígrados por 40 minutos o hasta que el pan esté bien cocido. Retire del horno, desmolde, deje enfriar y corte al gusto.

Bizcocho neutro

4 claras
1/4 taza de azúcar
8 yemas
1/4 cucharadita de sal
1 cucharadita de esencia o extracto de vainilla
2/3 taza de harina cernida
3 cucharadas de fécula de maíz

Preparación:

Bata las claras con el azúcar a punto de turrón. Aparte, bata las yemas con la sal y la vainilla; en forma envolvente, mezcle las claras con las yemas.

Añada de la misma manera la harina y la fécula de maíz con un cernidor, para que no caigan sobre la mezcla de golpe; vacíe en una charola de 30 por 45 centímetros y hornee a 200 grados centígrados de ocho a 10 minutos.

Retire del horno, desmolde, deje enfriar y corte al gusto.

Soletas

6 huevos separados
1 1/2 tazas de harina cernida
1 taza de azúcar granulada
1/2 cucharadita de cremor tártaro
1 cucharada de agua

Azúcar glass para espolvorear (en cantidad al gusto)

Preparación:

Bata las claras con la mitad del azúcar y el cremor hasta que se formen picos suaves.

Aparte, bata la yemas con el resto del azúcar y la cucharada de agua.

Junte ambas mezclas en forma envolvente y añada la harina cernida, de manera que quede una mezcla tersa y consistente.

Sobre un papel siliconado o un tapete de silicón, con una manga y una duya lista, prepare rayas de 10 centímetros, espolvoréelas azúcar glass y hornéelas a 200 grados centígrados de seis a ocho minutos.

Retire del horno, deje enfriar, despegue del papel siliconado y corte al gusto.

Mostachones

4 claras de huevo

1 1/4 tazas de azúcar glass

1/2 cucharadita de cremor tártaro

1/4 taza de nuez molida (opcional)

Preparación:

Bata las claras con el cremor tártaro; cuando empiecen a hacer espuma, agregue el azúcar en forma de cascada y bata hasta que se formen picos suaves; si lo desea, agregue la nuez molida en forma envolvente.

Coloque la mezcla en una manga con duya chica y haga pequeños chopos sobre una charola con papel siliconado; meta a hornear a 100 grados centígrados por 90 minutos o hasta que estén secos, pero no quemados.

Retire del horno, deje enfriar, despegue del papel siliconado y corte al gusto.

Crema pastelera

1/2 litro de leche

6 yemas

2/3 taza de azúcar

1/3 taza de fécula de maíz

1/2 barra de mantequilla sin sal a temperatura ambiente

1/2 vaina de vainilla o 1 cucharadita de extracto o esencia de vainilla

1 cucharadita de extracto o esencia de vainilla

Preparación:

Si va a usar vainilla natural, córtela por la mitad a lo largo, raspe la pulpa de la vaina con un cuchillo y hierva ambas junto con la leche y el azúcar como indica la preparación. Ponga a fuego medio la leche con la mitad del azúcar. Aparte, mezcle las yemas con el azúcar y la fécula de maíz.

Cuando empiece a hervir la leche, vacíe un poco sobre la mezcla de las yemas para temperar (igualar un poco la temperatura para que, al mezclarlas, no choquen), mezcle muy bien y vacíe a la leche que está en el fuego. Sin dejar de mezclar, deje que hierva dos minutos, retire del fuego y agregue la mantequilla.

Para hacer crema pastelera de chocolate, siga la misma receta y, después de agregar la mantequilla, añada 250 gramos de chocolate derretido y una cucharada de cocoa.

Crema mousseline

1/2 litro de leche
2 huevos
2 yemas
2/3 taza de azúcar
250 gramos de mantequilla a temperatura ambiente

Preparación:

Siga la elaboración de la crema pastelera, pero agregue la mantequilla cuando la crema esté a temperatura ambiente y en la batidora.

Viértala en una manga pastelera con duya para facilitar su acomodo en la copa.

Crema Chantilly

1 litro de crema para batir (de preferencia Lyncott)
2/3 taza de azúcar
Extracto o esencia de vainilla, almendra u otro sabor al gusto

Preparación:

Bata la crema junto con el azúcar a máxima velocidad hasta que tome consistencia y queden picos suaves. Viértala en una manga pastelera con duya para facilitar su acomodo en la copa.

Jarabe ligero

1 kilo 350 gramos de azúcar
1 litro de agua

Preparación:

Coloque todos los ingredientes al fuego y, cuando esté a punto de hervir, apáguelo. Deje enfriar y, antes de usar, mezcle con el licor de preferencia al gusto, pero cuide que la cantidad de éste no sea exagerada. Este jarabe también puede usarse sin licor para humedecer bizcochos.

Smoothie de mango, guayaba y durazno

(1 porción)
1/2 taza de mango picado
1/2 taza de guayaba picada
1/2 taza de durazno picado
1 taza de hielo molido
1/2 taza de jugo de cualquiera de estas frutas
Azúcar o miel al gusto

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en la licuadora. Licuar en alta velocidad hasta que alcance consistencia de "mousse". Aplicar este procedimiento en el resto de las recetas.

Smoothie de fresa con yogur

(1 porción)
1 taza de fresas cortadas
1 taza de jugo de fruta a elegir
1/2 taza de yogur natural bajo en grasas
1/2 taza de hielo molido
Azúcar o miel al gusto

Smoothie de plátano y otras frutas

(1 porción)
1 plátano
1/2 taza de yogur de durazno bajo en grasas
1 taza de jugo combinado piña-naranja
Azúcar o miel al gusto

Smoothie de uva con fruta mixta

(1 porción)
1/2 taza de jugo de uva
1 taza de fruta mixta congelada
1/2 plátano cortado en rebanadas
1/4 taza de yogur natural bajo en grasas
Azúcar o miel al gusto

Dulce poblano de camote

3 camotes pelados y cortados en pedazos
1/2 taza más 1/2 cucharadita de azúcar
1/3 taza de mantequilla o 90 gramos
1/2 cucharadita de canela
1/2 taza de crema molida
1 cucharadita de raspadura de naranja
1/3 taza de uva pasa

Preparación:

Cocine los camotes en una olla con agua hirviendo durante 25 minutos; escúrralos y hágalos puré, revolviéndolos con la media taza de azúcar, la mantequilla, la canela, la crema y la mitad de la raspadura de naranja.

Precaliente el horno a 165 grados centígrados; aparte, engrase un recipiente para hornear y espolvoréele la media cucharadita de azúcar y lo restante de la raspadura de naranja.

Vacíe el puré de camote en el molde y hornéelo durante 10 minutos; ya listo, adórnelo con las uvas pasas.

Pay de mango

Disuelves un sobre de grenetina en media taza de agua y la metes al micro treinta segundos. Aparte licuas 250 grs de pulpa de mango, un queso crema chico y media lata de lechera o una lata de las que venden de 200 grs. y cuando se esté licuando agregas la grenetina diluida en el agua. Esto lo vacías en una tartaleta que puedes comprar hecha o hacerla con una barra de mantequilla y 35 galletas marías pulverizadas.

Está súper fácil y rica y le puedes agregar cuadritos de mango y decorarlo con crema chantilly.

Strudel de manzana

Compras medio kilo de masa para hojaldre y la extiendes tratando de no amasarla mucho x que luego no esponja. Recortas las orillas para que te quede un rectángulo como de 30 cms de base y de alto pues depende del alto de la charola en que lo vayas a hornear. Le colocas en el centro esta mezcla: un queso crema mezclado con una taza de azúcar. Después de que pongas esto arriba le pones una manzana en rebanadas y canela a tu gusto. Trenzas el strudel o lo haces rollo, lo barnizas con un huevo y espolvoreas mucha azúcar para que quede bien crujiente. Lo metes al horno a 300 grados Fahrenheit hasta que veas que esta dorado x arriba.

Copas de nuez

Licuas una lata de lechera, una taza de nuez, una taza de leche y dos huevos, lo metes al micro destapado en un refractario x tres minutos a temperatura alta, lo sacas y mezclas y lo vuelves a meter x tres minutos más. Lo dejas enfriar un poco y lo vacías en copas para después refrigerarlo.

Lo puedes decorar con crema chantilly, cereza y una hoja de naranjo.

Pay tortuga

Haces la tartaleta con brownies de los que venden hechos (little debbie o algo así), necesitas como uno 6. Para hacer la tartaleta los aplastas sobre un molde para pie. Aparte licuas tres huevos, una lechera, una media crema, un queso crema grande y un cuarto de taza de harina.

Vacías esto sobre la tartaleta y horneas a 250 grados centígrados por 35 a 40 minutos o hasta que veas que esta dorado por arriba. Ya listo lo decoras con chocolate semi amargo derretido en forma de "garabato", además de cajeta y nuez en trozos a tu gusto.

Natilla de plátano

Ingredientes:

Media taza de puré de platanos tabasco maduros

- 4 tazas de leche
- 6 yemas
- 1 tza. de azúcar
- 2 cdas de fécula de maíz
- 3 cdas de brandy
- 3 cdas de coco molido
- 1 cdita. de vainilla (esencia)
- 1 Cdita de canela en polvo.

Calienta tres tazas de leche y cuando suelte el hervor retira del fuego y reserva. Aparte bate las yemas con el azúcar hasta que adquieran una consistencia cremosa. Agrega la fécula, el brandy, el puré de plátano, el coco, la vainilla y la leche restante; bate y cuando estén incorporados vierte la leche.

Cocina a fuego medio y sin dejar de mover, hasta que espese ligeramente. Vierte el postre en flaneras individuales, copas o un tazón, deja enfriar y refrigera hasta que cuaje.

Espolvorea canela al momento de servir y puedes decorar con zarzamoras, o alguna frutilla o con rebanadas de plátano.

Libros Tauro

<http://www.LibrosTauro.com.ar>