

# Mis Recetas 2020

**48** recetas *Home Made*  
para inmortalizar mi inicio como  
creadora de contenido gastronómico.



**YouTube**



By Veronicastell

# ABOUT ME

Mi nombre es Verónica, nací en Caracas, pero crecí en Carúpano la ciudad natal de mi madre, y soy la segunda de 3 hermanas, vengo de una familia donde todo se celebra cocinando, no recuerdo jamás un cumpleaños con una torta comprada en pastelería, y mucho menos una navidad con una cena comprada en algún restaurante.

Ay que fácil!!! Es una frase que dijo mi sobrina menor cuando tenía 3 años y se me quedó pegadísima y decidí colocárselo a mi proyecto, no hay ninguna estrategia de marketing en el nombre, solo quiero seguir aprendiendo a hacer recetas fáciles, deliciosas, con calidad de restaurante y en su mayoría saludables.

Empecé de manera autodidacta, pero me gusta tanto la cocina que decidí estudiar, mi propósito es mostrarte todo lo que sé y que tu también puedas aprender a través de mí para que comas rico o sorprendas a tu familia con una deliciosa comida.

*Gracias por apoyarme  
Verónica*



# KITCHEN TIPS

- Lee la receta completa antes de empezar.
- Mide y pesa todos los ingredientes, así te aseguras de que tienes todo, y además no olvidarás integrar alguno en la preparación.
- Limpia la cocina antes de empezar y al terminar, no hay nada que de más sensación de paz que una cocina limpia.
- Si vas a hacer la mitad de alguna receta o el doble, en un papel a parte anota las proporciones de los ingredientes, para asegurarte de que midas y peses en la proporción correcta.
- Siempre precalentar el horno antes de hornear cualquier cosa, a menos que la receta pida explícitamente que no esté precalentado.
- Usa ingredientes de buena calidad.
- Planifícate, no cocines apurado, y menos cuando es una receta nueva, hazlo con calma, amor y concentración.
- NO COCINES CON MUCHA HAMBRE, vas a querer terminar rápido y vas a caer en la tentación de no esperar los tiempos que corresponden de cocción o reposo.
- Si sale algo mal, no te frustres, es normal, no pasa nada!!, puedes practicar todas las veces que sean necesarias. Recuerda, la práctica hace al maestro.
- Prueba siempre las preparaciones, recuerda sazonar siempre de menos a más.

# RECETAS

TABLAS DE EQUIVALENCIAS	07
DESAYUNOS	09
Tostadas con palta y champiñones	10
Mini pancakes	11
Arepas con Perico	12
Tortilla española	14
Tortillas de avena	16
APERITIVOS	17
Hummus clásico	18
Hummus de palta	19
Hummus de pimiento rojo	20
Hummus de remolacha	21
SOPAS Y CREMAS	22
Crema de apio	23
Sopa de lentejas	24
Sopa borsh	25
GUARNICIÓN	27
Puré de zanahoria	28
PLATO PRINCIPAL	29
Quinotto de champiñones	30

# RECETAS

Cuscús de verduras y pollo	31
Albóndigas de pavo en salsa de tomate	32
Quinotto de vegetales con pollo al curry	35
Ribs en salsa Jack Daniels	37
Hamburguesa con salsa 1000 islas	39
<b>CENAS</b>	<b>40</b>
Salmón a las finas hierbas	41
Salmón a la mantequilla	42
Ensalada de atún ahumado en lata	43
<b>MASAS</b>	<b>44</b>
Pizza express + Fugazetta	45
Pan integral	48
Cachitos	51
Tequeños	54
<b>CENA NAVIDEÑA</b>	<b>55</b>
Hallacas	56
Pan de jamón	60
Pavo navideño	62
<b>RECETAS CHILENAS</b>	<b>65</b>
Empanadas chilenas	66
Pebre	69

# RECETAS

## POSTRES SALUDABLES 70

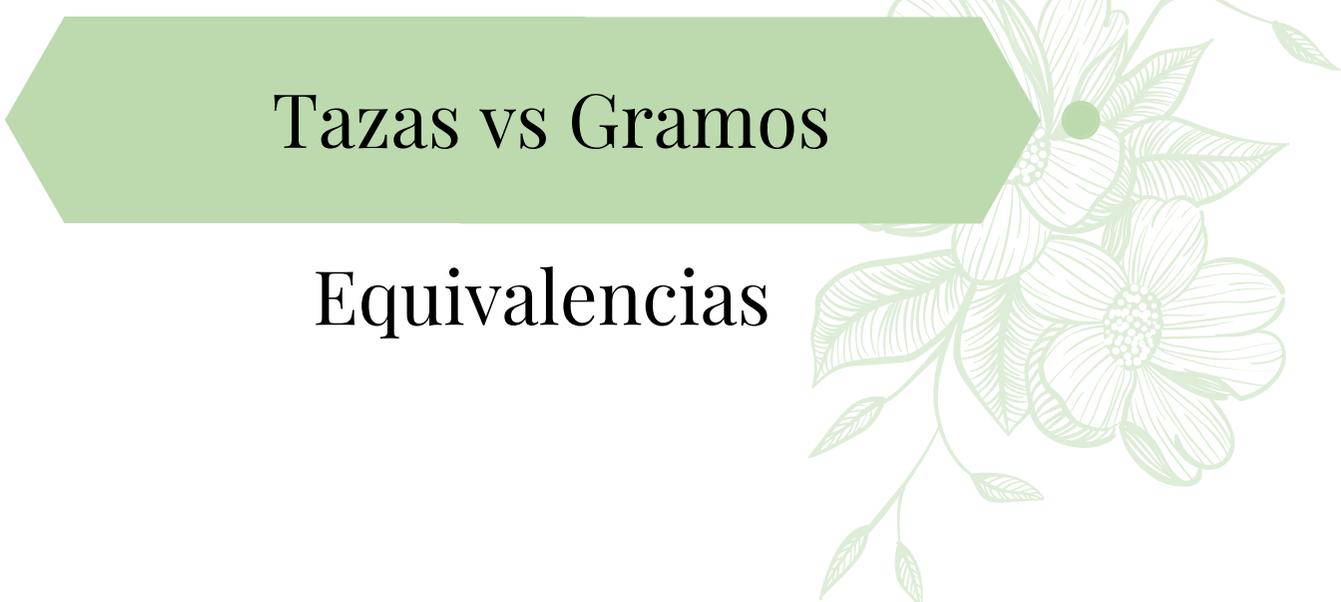
Coffe cake de chocolate	71
Galletas de chocolate	72
Brownie	73
Galletas de avena	75
Mug cake en microondas	76
Barritas saludables	77
Mantequilla de maní	78

## POSTRES 79

Pie de limón	80
Queque de limón	83
Tiramisú	84
Torta de auyama	86
Marquesa de chocolate	88

## BEBIDAS 89

Dalgona coffe	90
Shot de cúrcuma y jengibre	91
Latte Machiatto de almendras	92



# Tazas vs Gramos

## Equivalencias

• Harina Y Azúcar Glass •

• Azúcar Y Mantequilla •

1 Taza 110 Gramos

225 Gramos

3/4 Taza 85 Gramos

170 Gramos

2/3 Taza 75 Gramos

150 Gramos

1/2 Taza 60 Gramos

115 Gramos

1/3 Taza 40 Gramos

75 Gramos

# Tazas vs Gramos

## Equivalencias

### Aceite

### Harina de Coco y Almendras

1 Taza	237 Gramos	130 Gramos
3/4 Taza	177 Gramos	96 Gramos
2/3 Taza	158 Gramos	86 Gramos
1/2 Taza	118 Gramos	65 Gramos
1/3 Taza	80 Gramos	43 Gramos
1/4 Taza	60 Gramos	32 Gramos

.01

Desayunos

---

# Tostadas Con Palta y Champiñones

---

## Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo cortados finamente
- 300 gramos de champiñones
- Sal y pimienta a gusto
- 4 rebanadas del pan de su preferencia, yo uso multigranos
- 1 palta madura



## Preparación:

03 minutos

## Cocción

07 minutos

## Listo en

10 minutos

## Preparación:

En una olla colocar el aceite de oliva, cuando caliente colocamos el ajo y sofreímos durante 2 minutos, seguidamente agregamos los champiñones y removemos, dejamos cocinar 5 minutos más,

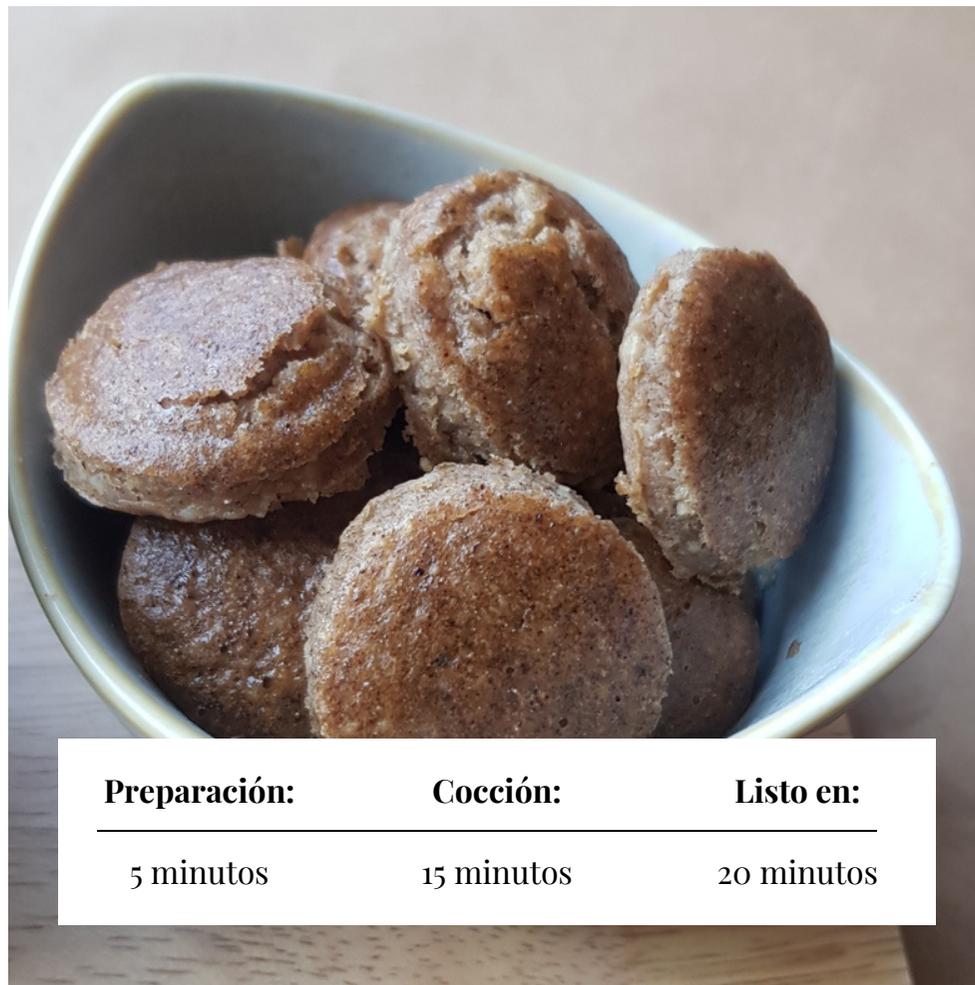
Agregamos sal y pimienta a gusto. Retiramos del fuego y reservamos.

Tostamos las 4 rebanadas de pan en una plancha bien caliente, 2 a 3 minutos por lado, o puedes usar una tostadora si la tienes, retirar del fuego y servir 2 rebanadas en cada plato.

Picar la palta al medio, retirar la semilla y quitarle la piel, colocar  $\frac{1}{4}$  de palta en cada rebanada y aplastar con un tenedor hasta cubrir cada tostada, servir encima los champiñones.

# Mini Pancakes Virales de TikTok

*By Veronicastell*



**Preparación:**

5 minutos

**Cocción:**

15 minutos

**Listo en:**

20 minutos

## Ingredientes:

### ***Para las pancakes***

- 2 unidades de banana
- 2 huevos
- 4 cucharadas soperas de avena en hojuelas
- 1 cucharadita de aceite de coco
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de vainilla

### ***Para el sirope:***

- 120 Ml de agua
- 1 cucharadita de vainilla
- 30 gramos de cacao amargo en polvo sin azúcar

## Preparación:

Licuar todos los ingredientes y servirlos en una placa antiadherente de 23 x 23 cms y hornear durante 15 minutos. Mientras transcurre ese tiempo hacemos el sirope. Calentamos el agua junto a la vainilla y llevamos a primer hervor, agregamos el cacao y batimos sin parar hasta integrar los ingredientes y nos quede una textura de sirope, añadir endulzante si lo considera necesario.

Una vez que se haya sacado del horno la bandeja y se haya enfriado con un cortador redondo de 3 mm cortamos los minipancakes. Los servimos y bañamos con el sirope.

# Arepas + Perico

*By Veronicastell*



**Preparación:**

10 minutos

**Cocción:**

15 minutos

**Listo en:**

25 minutos

## Ingredientes:

### *Para las arepas*

1 taza de agua  
1 taza de harina de maíz precocida  
Sal al gusto

### *Para el perico:*

2 cucharadas de aceite de girasol  
1 cucharada de mantequilla  
¼ cebolla blanca cortada en brunoise  
½ tomate picado en brunoise  
4 huevos  
1 cucharada de crema de leche  
Sal y pimienta a gusto

## Preparación:

### *Las arepas*

En un bowl colocamos el agua y la sal, luego agregamos la harina, amasa hasta obtener una masa homogénea, toma una porción y haz una bola como que fuera de tenis y la aplastas hasta formar una rueda. Colocar en una plancha engrasada bien caliente a fuego alto durante 10 minutos por lado, repite el proceso hasta agotar la masa.

---

**Tips** Recuerda dar suaves golpecitos en el medio de la arepa, sabrás que está lista cuando suene como un tamborcito.

## Preparación:

### *El perico*

Para preparar el perico vamos a colocar en una olla o sartén a fuego medio el aceite maravilla con la mantequilla, esperamos a que esta se derrita y agregamos la cebolla, sofreímos durante 3 minutos y agregamos el tomate, lo dejamos cocinar durante 1 minuto más y añadimos los huevos previamente batidos en un bowl,

removemos constantemente para que no se nos haga una tortilla, cuando ya veas que el huevo está medianamente cocido añade la crema de leche e incorporas a la mezcla que ya tienes, apagar y agregar sal y pimienta al gusto.

*Arepas + Perico*

*By Veronicastell*

# Tortilla Española

*By Veronicastell*

**Preparación:**

10 minutos

**Cocción:**

30 minutos

**Listo en:**

40 minutos

## Ingredientes:

- 4 huevos
- 3 papas peladas y picadas en rebanadas de 3 ml aproximadamente
- ½ cebolla picada en juliana
- 60 Ml de aceite de girasol (aceite maravilla)
- Sal y pimienta a gusto

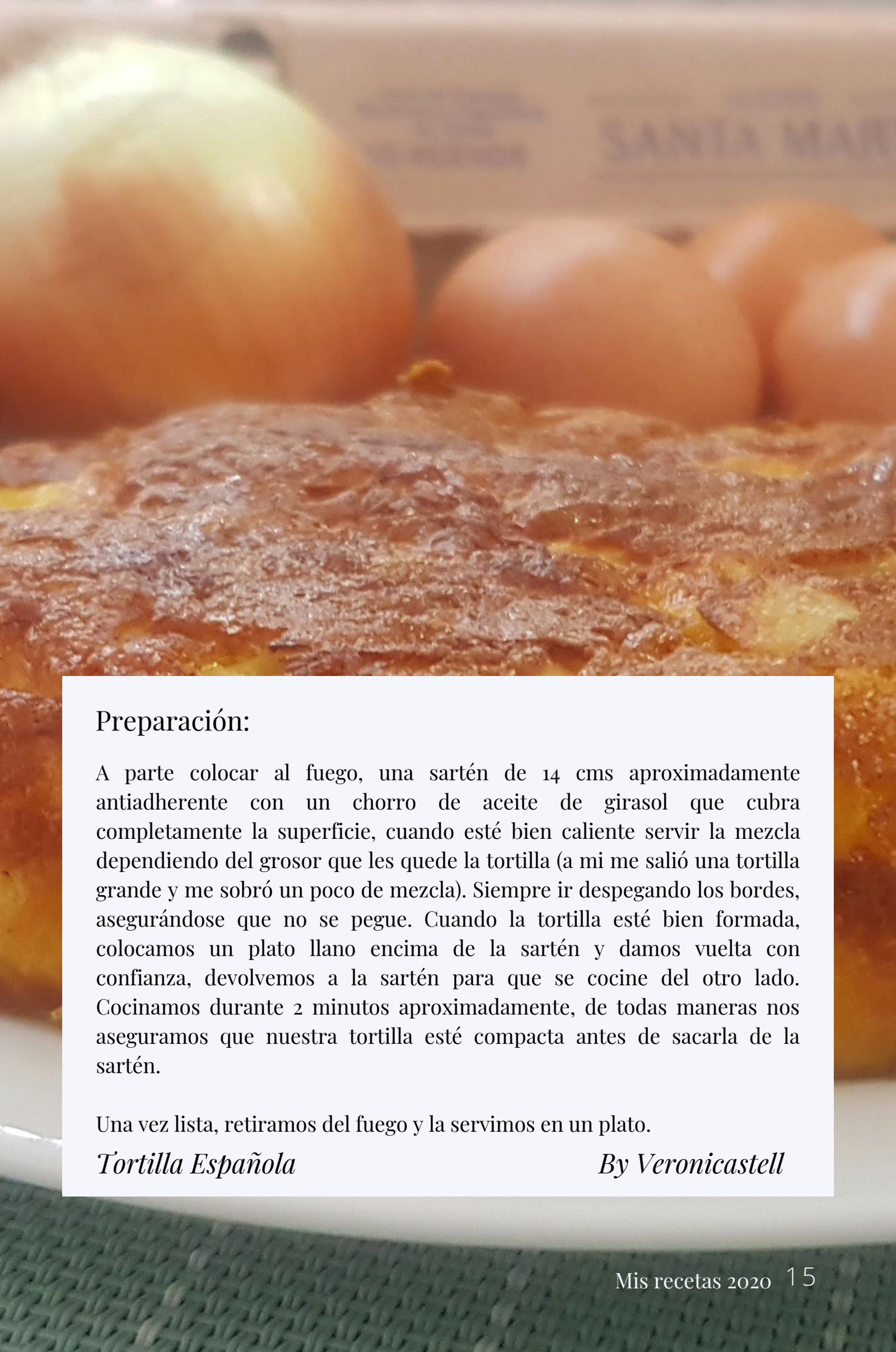
## Preparación:

En una olla o sartén a fuego medio colocar el aceite, cuando esté caliente incorporar las papas, que queden lo más separadas posible para que se doren de forma uniforme durante 5 minutos, incorporar la cebolla, y pochamos junto con las papas, le colocamos sal al gusto y tapamos durante 15 minutos más, transcurrido el tiempo, retiramos del fuego y pasamos por tamiz para retirar el exceso de aceite y reservamos.

A parte batir en un bowl los 4 huevos, no batir demasiado para que no queden tan líquidos, incorporamos la mezcla de papas y cebolla y agregamos sal y pimienta a gusto, incorporamos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.



**Tips** Puedes hervir las papas durante 10 minutos para que ablanden más rápido



## Preparación:

A parte colocar al fuego, una sartén de 14 cms aproximadamente antiadherente con un chorro de aceite de girasol que cubra completamente la superficie, cuando esté bien caliente servir la mezcla dependiendo del grosor que les quede la tortilla (a mi me salió una tortilla grande y me sobró un poco de mezcla). Siempre ir despegando los bordes, asegurándose que no se pegue. Cuando la tortilla esté bien formada, colocamos un plato llano encima de la sartén y damos vuelta con confianza, devolvemos a la sartén para que se cocine del otro lado. Cocinamos durante 2 minutos aproximadamente, de todas maneras nos aseguramos que nuestra tortilla esté compacta antes de sacarla de la sartén.

Una vez lista, retiramos del fuego y la servimos en un plato.

*Tortilla Española*

*By Veronicastell*

---

# Tortillas De Avena

---

## Ingredientes:

- 160 gramos de avena molida (harina de avena)
- 130 ml de agua
- Sal al gusto

**Opcional:** (cúrcuma o semillas de chia)



## Preparación:

10 minutos

## Cocción

10 minutos

## Listo en

20 minutos

## Preparación:

Si tienes avena en hojuelas licúa durante 2 minutos hasta obtener una harina fina, si tienes harina de avena puedes obviar ese paso.

En un bowl mezcla con el agua, la sal, semillas o cúrcuma o cualquier ingrediente adicional que desees, y mezcla hasta obtener una masa homogénea que no se te pegue de las manos, luego toma una porción y estira con rodillo o uslero hasta que quede aproximadamente de 2 mm de espesor, cortar con un cortante redondo de 12 cms de diámetro, te saldrán aproximadamente 6 unidades.

En una sartén bien caliente coloca las tortillas y cocínalas 5 minutos por lado y acompáñalas con lo que más gustes.

---

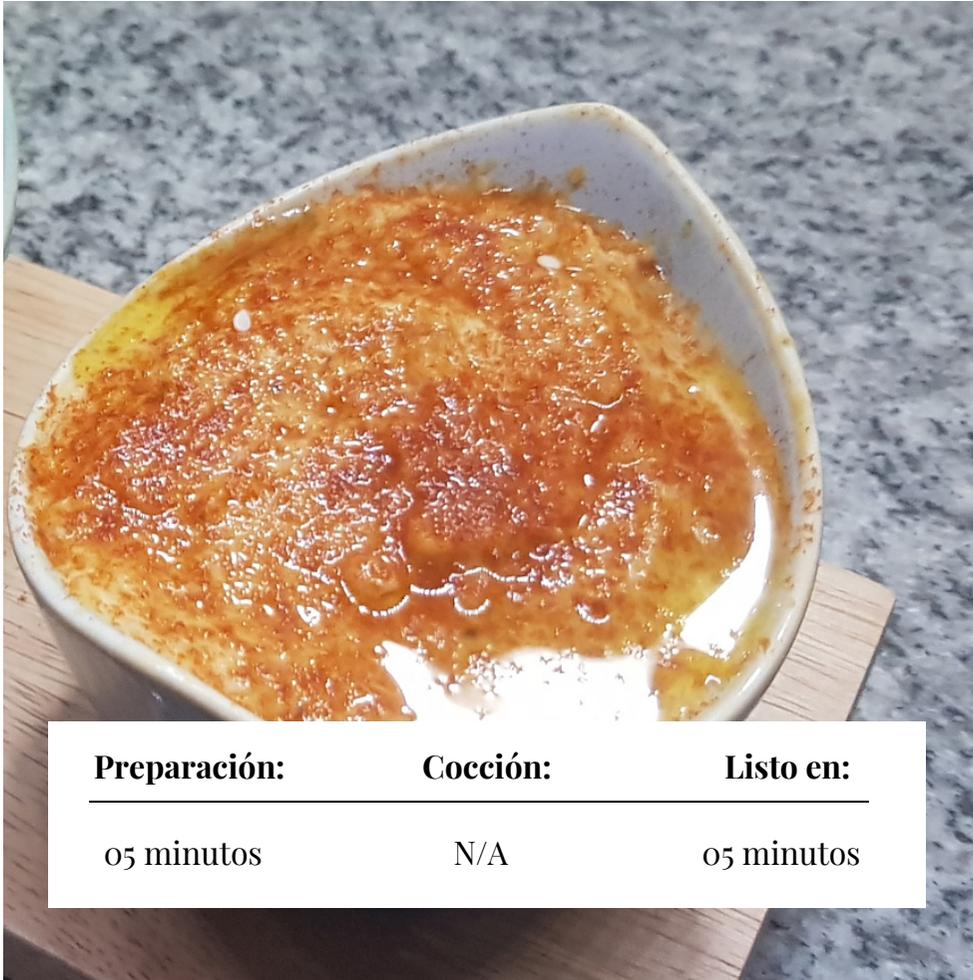
## Tips

El tiempo de cocción colocado es por tortilla.

.02

Aperitivos

# Hummus Clásico



**Preparación:**

05 minutos

**Cocción:**

N/A

**Listo en:**

05 minutos

## Ingredientes:

160 gramos de garbanzo en lata  
escurridos  
½ limón exprimido  
1 diente de ajo  
1 cucharadita de comino  
2 cucharadas de tahini (pasta de sésamo)  
3 cucharadas de agua  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Sal y Pimienta al gusto

## Preparación:

Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea servir en un bowl y decorar con paprika y un chorrito de aceite de oliva.

# Hummus De Palta



**Preparación:**

05 minutos

**Cocción:**

N/A

**Listo en:**

05 minutos

## Ingredientes:

160 gramos de garbanzo de lata escurridos  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharadita de comino  
3 cucharadas de agua  
½ limón exprimido  
1 taza de cilantro  
1 diente de ajo  
1 palta madura  
Sal y pimienta a gusto.

## Preparación:

Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea servir en un bowl y decorar con hojitas de cilantro y un chorrito de aceite de oliva.

# Hummus De Pimiento Rojo



**Preparación:**

05 minutos

**Cocción:**

12 minutos

**Listo en:**

17 minutos

## Ingredientes:

- 60 gramos de garbanzo de lata escurridos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de tahini
- 1 cucharadita de paprika
- 3 cucharadas de agua
- ½ limón exprimido
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento rojo
- Sal y pimienta a gusto.

## Preparación:

Cortar el pimiento en 2 partes y retirar todas las semillas. Colocarlo en una olla o al horno hasta que esté la piel tostada y se pueda pelar fácilmente. Una vez listo, licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea servir en un bowl y decorar con aceite de oliva y pimentón rojo en polvo.

# Hummus De Remolacha



**Preparación:**

05 minutos

**Cocción:**

45 minutos

**Listo en:**

50 minutos

## Ingredientes:

- 160 gramos de garbanzos
- 1 unidad de remolacha
- Jugo de 1 limón
- 15 gramos de hojas de perejil
- 1 cucharadita de pasta de ajo o
- 2 dientes de Ajo
- 3 cucharadas de tahini
- 1 cucharadita de Comino
- 50 ml de taza de Aceite de oliva
- 1 pizca de Sal y pimienta

## Preparación:

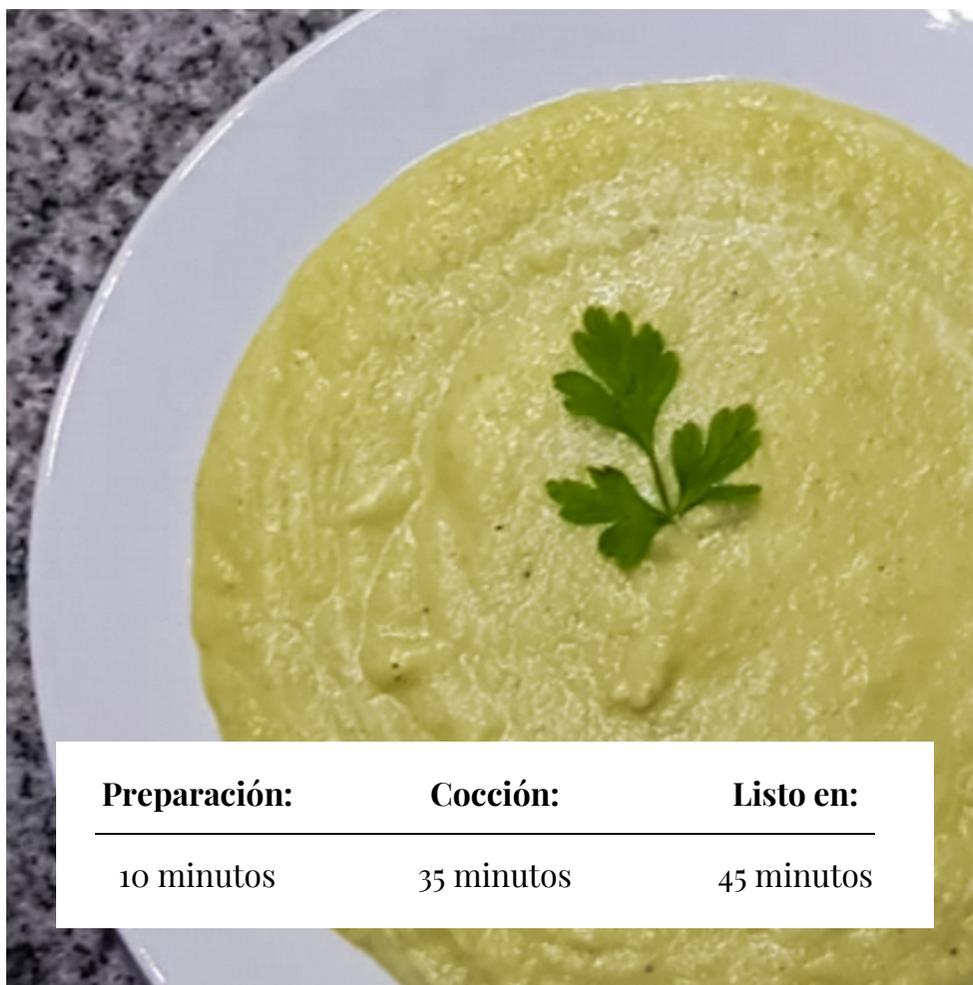
Hervir la remolacha con piel durante 45 minutos, pelarla y picarla en trozos. colocar la remolacha en la licuadora junto al garbanzo y el aceite de oliva, licuar hasta obtener una mezcla homogénea. luego agregar el resto de los ingredientes y licuar hasta integrar todo. opcional agregar un poco del líquido de los garbanzos en caso de que esté quedando muy espesa la mezcla. Servir y decorar con semillas de sésamo y hojitas de perejil.

.03

Sopas y  
Creemas

# Crema de Apio España (Celery)

*By Veronicastell*



**Preparación:**

10 minutos

**Cocción:**

35 minutos

**Listo en:**

45 minutos

## Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 1 papa
- 1 cebollín
- ½ apio
- 3 tazas de caldo
- 100 gramos de crema de leche
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación:

Colocar en una olla a fuego medio el aceite de oliva, agregar la cebolla y el ajo sofreír durante 3 minutos, añadir el cebollín y la papa, agregar sal y pimienta a gusto y cocinar durante 5 minutos. Añadimos el apio e incorporamos con el resto de los ingredientes, añadimos el caldo y cocinamos durante 25 minutos, o hasta que el apio esté blando.

Servir la preparación en la licuadora (llenar el vaso por la mitad) si es posible hacerlo en 2 partes para no sobre exceder la licuadora. Devolver a la olla, añadir la crema espesa y cocinar 5 minutos más.

Servir y disfrutar...!

## Tips

Puedes hacer una versión vegana, sustituyendo la crema espesa convencional, por crema espesa de coco, arroz o almendras.

# Sopa De Lentejas

*By Veronicastell*

**Preparación:**

10 minutos

**Cocción:**

50 minutos

**Listo en:**

60 minutos

## Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ de taza de cebolla picada en brunoise (60 gramos)
- 3 dientes de ajo picado.
- 1 zanahoria picada en brunoise
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharada de Sriracha (opcional)
- ¼ de taza (60 ml) de salsa de tomate
- 400 gramos de lentejas
- 3 papas peladas y picadas en cubos.
- 5 tazas de agua (puede ser de caldo, o combinar agua y caldo)
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cucharada de orégano

## Preparación:

Colocar en una olla a fuego medio el aceite de oliva, esperar que caliente e incorporar la cebolla, sofreír durante 1 minuto, agregar el ajo y la zanahoria, sofreír por 3 minutos más, agregar la pasta de tomate, la sriracha y la salsa de tomate, incorporar las lentejas e integrar con los ingredientes del sofrito, agregar las papas e inmediatamente agregar el líquido (Caldo o agua), sal pimentar y agregar el orégano, tapar, dejar cocinando a fuego medio aproximadamente por 40 minutos.



**Tips** Si no tienes olla de presión, remoja las lentejas en agua con bicarbonato al menos por 4 horas antes de cocinar.

# Sopa Borsh

*By Veronicastell*

**Preparación:**

15 minutos

**Cocción:**

70 minutos

**Listo en:**

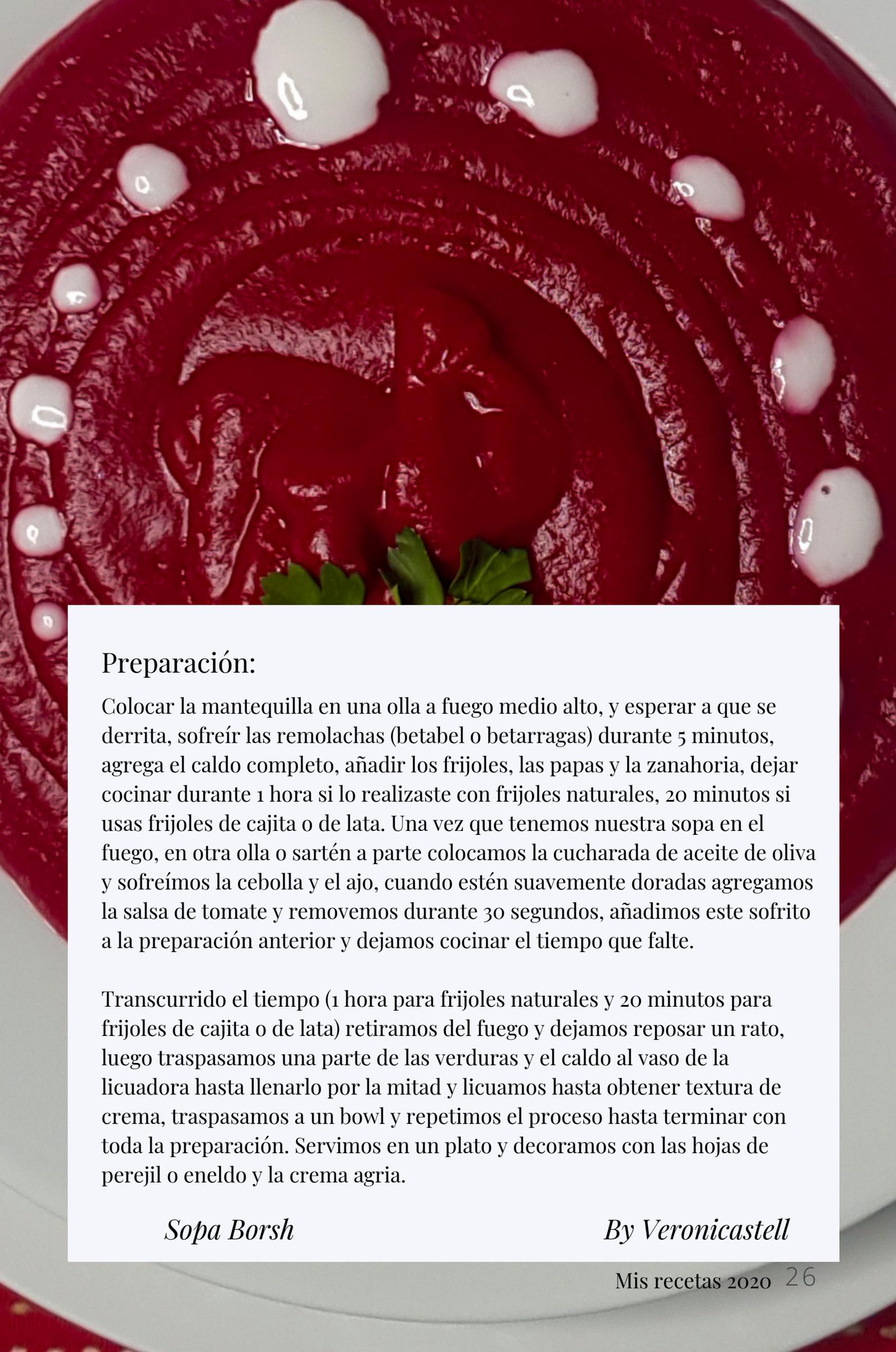
85 minutos

## Ingredientes

- 1 cucharada (15 gramos) de mantequilla
- 3 unidades (840 gramos) de remolachas medianas peladas y picadas en cubos
- 1 litro de caldo de verduras (o de carne) + 250 Ml de agua
- 220 gramos de frijoles blancos (Opcional) naturales o de lata (si usas naturales remojar al menos 3 horas).
- 2 unidades (142 gramos) de zanahoria picadas en cubos
- 2 unidades (580 gramos) de papas peladas y picadas en cubo
- 1 cucharada (15 ML) de aceite de oliva
- 1/2 unidad (160 gramos) de cebolla morada o blanca
- 2 dientes de ajo
- 100 gramos de salsa de tomate
- crema agria (para decorar) si eres vegano puedes omitir este ingrediente
- perejil/Eneldo fresco (para decorar)
- Sal y pimienta



**Tips** Para quienes no consiguen la crema agria la pueden realizar con 150 gramos de yogurt sin endulzar + 1 cucharada de jugo de limón, mezclar y dejar reposar 30 minutos. Y listo.



## Preparación:

Colocar la mantequilla en una olla a fuego medio alto, y esperar a que se derrita, sofreír las remolachas (betabel o betarragas) durante 5 minutos, agrega el caldo completo, añadir los frijoles, las papas y la zanahoria, dejar cocinar durante 1 hora si lo realizaste con frijoles naturales, 20 minutos si usas frijoles de cajita o de lata. Una vez que tenemos nuestra sopa en el fuego, en otra olla o sartén a parte colocamos la cucharada de aceite de oliva y sofreímos la cebolla y el ajo, cuando estén suavemente doradas agregamos la salsa de tomate y removemos durante 30 segundos, añadimos este sofrito a la preparación anterior y dejamos cocinar el tiempo que falte.

Transcurrido el tiempo (1 hora para frijoles naturales y 20 minutos para frijoles de cajita o de lata) retiramos del fuego y dejamos reposar un rato, luego traspasamos una parte de las verduras y el caldo al vaso de la licuadora hasta llenarlo por la mitad y licuamos hasta obtener textura de crema, traspasamos a un bowl y repetimos el proceso hasta terminar con toda la preparación. Servimos en un plato y decoramos con las hojas de perejil o eneldo y la crema agria.

*Sopa Borsh*

*By Veronicastell*

.04

Guarnición

# Puré de Zanahoria

*By Veronicastell*



**Preparación:**

10 minutos

**Cocción:**

20 minutos

**Listo en:**

30 minutos

## Ingredientes:

- 6 zanahorias lavadas, peladas y picadas en cubos
- ½ cebolla
- 1 tallito de cebollín
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de leche (yo he usado de almendras)
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ limón expremido
- Sal y pimienta a gusto.

## Preparación:

Hervir todos los ingredientes menos la leche y el limón, cuando estén blandas las zanahorias escurrir el caldo en un colador (no tirar el caldo, congelar para que se pueda usar en otras preparaciones), licuar, agregar la leche, el limón, la sal y la pimienta. Servir caliente como acompañante de una proteína.

.05

Plato

Principal

# Quinotto De Champiñones

By Veronicastell

**Preparación:**

15 minutos

**Cocción:**

70 minutos

**Listo en:**

85 minutos

## Ingredientes:

- 150 gramos de Quinoa
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla picada en brunoise
- 300 gramos de champiñones picados en láminas
- 500 Ml de caldo de verduras
- 50 gramos de crema espesa.
- Sal y pimienta a gusto.



## Preparación:

En una olla a fuego medio colocar el aceite de oliva, rehogar la cebolla, sofreír durante 3 minutos, sal pimentar.

Agregar los champiñones y seguimos cocinando durante 5 minutos. incorporamos la quinoa debidamente lavada,

Incorporamos con el resto de los ingredientes e incorporamos el caldo de verduras

Dejar a fuego medio bajo durante 40 minutos o hasta que se haya absorbido el agua.

Agregamos la crema espesa y cocinamos 5 minutos más. Retiramos del fuego y dejamos reposar 15 minutos.

**Tips** En primer lugar lee el empaque de la Quinoa que estás usando, si dice que no es necesario lavarla puedes usarla directamente, en caso contrario debes lavarla remojando en agua cambiándola 3 veces como mínimo.

# Cuscús De Verduras Y Pollo

*By Veronicastell*

**Preparación:**

15 minutos

**Cocción:**

60 minutos

**Listo en:**

75 minutos

## Ingredientes

### ***Para el pollo:***

·1 cucharada de aceite de coco o aceite de oliva.

Los siguientes ingredientes deben estar picados en brunoise:

- ½ cebolla
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 1 cebollín
- 1 zanahoria
- Sal y pimienta a gusto.
- 500 gramos de pechuga de pollo picada en cubos.
- 1 cucharada de curry.

### ***Para el Cuscus:***

- 2 cucharadas de mantequilla
- 100 Ml del caldo de su preferencia (Verdura, pollo)
- 100 gramos de cuscus.





## Preparación:

### ***Para el pollo***

Colocar el aceite de coco o de oliva en una olla a fuego medio bajo, cuando este caliente el aceite agregar todas las verduras, sal pimentar y remover, sofreír durante 15 minutos con la olla tapada (Revisar de vez en cuando).

Mientras transcurre ese tiempo, sazonamos el pollo, agregando sal y pimienta a gusto y el curry, removemos bien hasta integrar.

Transcurridos los 15 minutos, agregamos el pollo al sofrito, integramos y cocinamos de 15 a 20 minutos más.

### ***Para el Cuscús.***

Colocar en una olla chica a fuego medio, las 2 cucharadas de mantequilla, cuando este derretida agregamos el caldo y sal pimentamos, cuando empiece a hervir apagamos el fuego inmediatamente y agregamos el cuscús en forma de lluvia, removemos de forma envolvente a modo de que el caldo abarque todo el cuscús, reservamos durante 5 minutos para permitir que el cuscús absorba el líquido.

Luego lo incorporamos al pollo con verduras e integramos los ingredientes, cocinar durante 10 minutos más.

Servir y decorar con trocitos verdes de cebollín.

*Cuscús de verdura y pollo*

*By Veronicastell*

# Albóndigas De Pavo En Salsa De Tomate

*By Veronicastell*

**Preparación:**

10 minutos

**Cocción:**

55 minutos

**Listo en:**

65 minutos

## Ingredientes

### *Para las albóndigas:*

- 750 gr de carne molida de pavo
- 2 cdtas de orégano seco
- 2 cdtas de paprika
- 2 cdtas de cúrcuma
- 1 cdta de merken (opcional)
- 1 cdta de ajo en polvo
- 1 cebollín picado en rodajitas
- 1/2 cebolla picado en cuadritos
- 2 cucharadas de mostaza
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- 3 cucharadas de pan rallado o harina de avena

### *Para la salsa:*

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cebolla picada en cuadritos
- 3 dientes de ajo picado
- 1 cucharada de albahaca seca
- 1 cucharada de orégano seco
- 300 gramos de salsa de tomate
- 1 cucharada de miel o azúcar blanca
- sal y pimienta al gusto





### Preparación:

Mezclar todos los condimentos con la carne de pavo, cuando estén integrados todos los ingredientes formar las albóndigas del tamaño deseado, colocar en una bandeja para horno papel antiadherente o un silpat y colocar las albóndigas sobre la bandeja, hornearlas durante 20 minutos a 180 grados.

En paralelo hacemos la salsa de tomate, colocamos en una olla a fuego medio el aceite de oliva, cuando esté caliente, agregar la cebolla y sofreír durante 3 minutos, agregar la albahaca y el orégano, sal pimentar al gusto, agregar la salsa de tomate y cocinar a fuego medio durante 10 minutos, luego agregamos la cucharada de miel y removemos, transcurridos los 20 minutos de horneado, sacamos las albóndigas del horno y las incorporamos a la salsa de tomate para cocinarlas durante 10 minutos más.

*Albóndigas de pavo en salsa de tomate*

*By Veronicastell*

# Quinotto De Vegetales Con Pollo Al Curry

*By Veronicastell*

**Preparación:**

10 minutos

**Cocción:**

75 minutos

**Listo en:**

85 minutos

## Ingredientes

### *Pollo al curry:*

- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de curry
- 1 cucharadita de jengibre natural
- ½ cebolla blanca picada en brunoise
- 1 pechuga de pollo sin hueso picada en cubos
- 200 Ml de leche de coco
- Sal al gusto

### *Quinotto de vegetales:*

- 1 cucharada de aceite de coco
- ½ cebolla morada picada en brunoise
- 300 gramos de champiñones picados en láminas
- 1 calabacín picado en rodajas
- 250 gramos de quinoa
- 600 Ml de caldo de verduras
- 200 Ml de leche de coco
- 60 gramos de maní tostado





## Preparación:

### ***Para el pollo al curry:***

Colocar a fuego medio una olla y colocar el aceite de coco, cuando este caliente incorporar el curry, añadir la cebolla y sofreír durante 2 minutos, agregar el jengibre y el pollo, integrar con los demás ingredientes y agregar la sal, cocinar durante 5 minutos, agregar la leche de coco e incorporarla con el resto de los ingredientes, cocinar durante 20 minutos.

### ***Para el quinotto de vegetales:***

En una olla a fuego medio colocar el aceite de coco, añadir la cebolla y sofreír durante 2 minutos, incorporar los champiñones y cocinar durante 3 minutos más, añadir el calabacín y cocinar durante 7 minutos, agregar la quinoa (leer instrucciones de lavado), añadir el caldo, leche de coco y sal, dejar cocinar durante 15 minutos o hasta que la quinoa haya absorbido el líquido

Puedes comerlo así y sería un plato vegano. Yo le añadí el pollo con la salsa de curry y leche de coco, y deje cocinar 15 minutos más.

*Quinotto de vegetales con pollo al curry*

*By Veronicastell*

# Ribs En Salsa Jack Daniels

*By Veronicastell*

**Preparación:**

10 minutos

**Cocción:**

90 minutos

**Listo en:**

100 minutos

## Ingredientes

### *Para las ribs*

- 1 baby ribs listas para horno
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharada de pimienta negra
- 2 cucharaditas de sal rosada

### *Para la salsa Jack Daniels*

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla picada en brunoise
- 2 dientes de ajo picados
- 30 ML de whiskey Jack Daniels
- 80 gramos de salsa BBQ
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de panela
- 1 cucharadita de paprika



## Preparación:

Integrar todas las especias y esparcir de forma homogénea sobre la ribs. Colocar las ribs 15 minutos en una olla con agua hirviendo, luego sacar y reservar.

para preparar la salsa, colocar el aceite de oliva en una olla a fuego medio y sofreímos la cebolla y el ajo, agregamos el whiskey y esperamos que evapore el alcohol durante 5 minutos, luego agregamos el resto de los ingredientes y cocinamos durante 8 minutos, retirar del fuego y pasar por procesador hasta obtener una mezcla homogénea,

Cubrir una bandeja para horno con papel aluminio, colocar las ribs y cubrirlas con un poco de la salsa y tapar completamente con papel de aluminio (reserva un poco de salsa para ir agregando cada vez)

Hornear durante 20 minutos a 180 grados (recuerda siempre tener el horno precalentado)

Sacar las ribs y descubrirlas, volver a cubrir con la salsa y tapar con el papel de aluminio, repetir el proceso una tercera vez. Es decir cada 20 minutos lo haces por 3 veces con un total de horneado de 1 hora.

Lo único que varía es que a la tercera vez lo haces sin papel de aluminio.

Y a disfrutar....

*Ribs en salsa Jack Daniels*

*By Veronicastell*

# Hamburguesas Con Salsa Mil Islas

*By Veronicastell*

**Preparación:**

10 minutos

**Cocción:**

75 minutos

**Listo en:**

85 minutos

## Ingredientes:

### *Para las cebollas caramelizadas:*

- 2 cucharadas de aceite maravilla
- 1 cebolla picada en julianas.

### *Para la salsa mil islas:*

- 3 cucharadas soperas de mayonesa
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cucharadita de sriracha
- 1 pepinillo grande picado en cuadritos
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de vinagre

### *La carne (para 4 hamburguesas)*

- 720 gramos de carne molida 20% de grasa
- Sal y pimienta al gusto
- 8 rebanadas de queso cheddar
- 4 panes de hamburguesa



## Preparación:

### *Para las cebollas caramelizadas*

Colocar en una olla el aceite y dejar calentar bien, luego incorporar la cebolla a fuego medio bajo durante una hora removiendo cada 10 minutos

### *Para la salsa mil islas*

colocar todos los ingredientes en un bowl hasta obtener una mezcla homogénea y reservar.

### *Para la carne:*

Mezclar los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea, formar hamburguesas de 180 gramos c/u hundir en el centro para que no se desarme la hamburguesa.

En una plancha pincelada con aceite, esperamos que esté bien caliente, colocamos las hamburguesas y dejamos cocinar durante 5 minutos, cuando se voltean colocaremos 2 rebanadas de queso arriba y dejamos cocinar durante 5 minutos más, si te gusta bien cocida te recomiendo que el tiempo de cocción sea de 7 minutos.

.06

Cenas

# Salmón A Las Finas Hierbas

*By Veronicastell*

**Preparación:**

05 minutos

**Cocción:**

10 minutos

**Listo en:**

15 minutos

## Ingredientes:

- 1 cucharadita de sal de mar
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 filetes de salmón de 125 gramos c/u

## Preparación:

Mezclar todas las especias en un recipiente y volcarlas en un plato llano, tomar las piezas de Salmon y cubrirlas con las especias de manera uniforme. Hornear en airfryer o en horno convencional 10 minutos a 200 grados, en horno convencional a 180 grados.



# Salmón A La Mantequilla

*By Veronicastell*

**Preparación:**

05 minutos

**Cocción:**

10 minutos

**Listo en:**

15 minutos

## Ingredientes:

- 1 cucharadita de sal de mar
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de mantequilla derretida
- 2 filetes de Salmon de 125 gramos c/u

## Preparación:

Esparcir los ingredientes de manera uniforme en ambos filetes de salmón, colocar 10 minutos en el air fryer a 200 grados, y a 180 grados en horno convencional.



# Ensalada de Atún Ahumado En lata

By Veronicastell

**Preparación:**

10 minutos

**Cocción:**

N/A

**Listo en:**

10 minutos

## Ingredientes:

### *Para el aderezo*

- 1 Yogurt natural (155 gramos) sin endulzar
- 1/4 de unidad de pepino pelado y cortado en cubos chicos
- 1 diente de ajo
- 1 cdta de tomillo
- Pimienta al gusto
- Sal marina

### *Para la ensalada*

- 1 lata de atún ahumado en lata
- 1/2 tomate picado en cubos
- 1/2 cebolla cortada en brunoise
- 1/2 palta picada en cubitos

## Preparación:

### *Para el aderezo*

Unir todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y sal pimentar al gusto.

### *Para la ensalada:*

En un bowl incorporar todos los ingredientes y aderezar al gusto con el aderezo de yogurt elaborado previamente.

servir sobre tortillas de arroz, tortillas de maíz, pan tostado, o cualquier otro acompañante de su preferencia.



**Tips** Puedes usar atún común, y acompañar con galletas de arroz, pan, y arepas.

.07

Masas

# Pizza Express (+ Fugazzeta).

*By Veronicastell*

**Preparación:**

35 minutos

**Cocción:**

35 minutos

**Listo en:**

70 minutos

## Ingredientes

### *Para la masa*

- 250 gramos de harina todo uso
- 1 cucharadita de sal
- 7 gramos de levadura seca o 20 gramos de levadura fresca
- Pimienta al gusto
- 150 Ml de agua tibia

### *Salsa de tomate:*

- 100 gramos de salsa de tomate
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de ají molido (pimentón dulce)
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharada (15 Ml) de aceite de oliva.
- Sal al gusto



# Pizza Express (+ Fugazzetta)

*By Veronicastell*

**Preparación:**

30 minutos

**Cocción:**

35 minutos

**Listo en:**

65 minutos

## Ingredientes:

### *Cebolla para fugazzetta*

Ingredientes

- 1 cucharada (15 ml) de aceite de oliva
- 1 cebolla picada en julianas
- Orégano a gusto

### *Para el top:*

- 250 gramos de mozzarella (para la fugazzetta)
- 200 gramos de mozzarella (para la pizza tradicional)

## Preparación:

### *La Masa:*

En un bowl colocar la harina, la sal por los bordes, y en el centro colocar la levadura, la pimienta, y la mitad del agua, es decir, 75 ML, batir en batidora con el adimento de gancho a velocidad media durante 15 minutos, también puedes hacerlo a mano, pero te tomará un poco más de tiempo. Agregar los 75 ml de agua restante gradualmente, poco a poco se irá despegando la masa del bowl.



Transcurrido el tiempo, si lo hiciste en batidora, retira la masa del bowl y amasa un par de minutos con las manos sobre la mesada, forma un bollo, y engrasa el mismo bowl donde la hayas amasado con un chorrito de aceite de oliva, introduce el bollo de masa y también hazle una pincelada de aceite en la parte superior, tápala con papel film o un paño de cocina deja reposar 15 minutos.

## Preparación:

Transcurrido el tiempo divide la masa en 2 partes iguales y estira cada una con las manos en un molde de 26 cms previamente engrasado con aceite de oliva.

La masa que haremos tipo fugazzetta no se le coloca salsa de tomate, solo se coloca 250 gramos de queso mozzarella en hebras, y encima colocarle la cebolla.

En la segunda masa colocarle salsa de tomate a gusto, 200 gramos de mozzarella y los ingredientes que más te gusten (champiñones, pimiento, salchicha italiana) y cualquier otro ingrediente de tu preferencia. llevar a horno 180° durante 18 a 25 minutos

### ***Salsa de tomate:***

Mezclar todos los ingredientes hasta integrarlos de forma homogénea y reservar.

### ***Cebolla para fugazzetta***

En una olla incorporar el aceite, esperar que este caliente, añadir la cebolla, cocinar a fuego medio alto durante 15 minutos sin dejar que se trasparente demasiado, traspasar a un bowl y colocarle orégano al gusto, mezclar y reservar.

*Pizza Express + Fugazzetta*

*By Veronicastell*

# Pan Integral

*By Veronicastell*

**Preparación:**

110 minutos

**Cocción:**

60 minutos

**Listo en:**

170 minutos

## Ingredientes

### *Para el prefermento*

- 110 gramos de harina 10% integral
- 10 gramos de levadura seca o (30 gramos de levadura fresca)
- 1 cucharadita (5 gramos de edulcorante)
- 250 ml de agua tibia ( 26 y 35 grados centígrados)

### *Para el pan*

- 220 gramos de harina integral (2 tazas)
- 1 cucharadita de sal
- 50 gramos de semillas de chia
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- Prefermento

### **Para barnizar y decorar el pan**

- Huevo batido
- Semillas de zapallo.



Si eres vegano, usa manteca vegetal o aceite de oliva



**Tips** Una vez que saques el pan del horno y se haya enfriado la budinera, es decir, que puedas tocarla y no te quemes, desmolda el pan, y déjalo reposar desmoldado durante 5 a 6 horas. Luego cortar las rebanadas.



## Preparación:

**Prefermento:** Colocamos en un bowl todos los ingredientes secos y mezclamos hasta integrar, agregar el agua y seguir mezclando hasta que no queden grumos. Tapar con tela o papel film en un lugar cálido de la casa, (te recomiendo tener el horno pre calentado a 165 grados y colocar el bowl del prefermento sobre la superficie de la cocina) reposar 45 a 50 minutos. Debe duplicar su tamaño.

Transcurrido el tiempo, procedemos a hacer el pan, en un bowl colocamos el resto de los ingredientes y mezclamos hasta que estén integrados, e incorporamos el prefermento, empezamos a mezclar con espátula hasta que empiece a formarse una masa firme (la harina integral, absorbe más agua que la harina convencional, por eso al principio podrías pensar que le hace falta más agua, pero espera a amasar al menos 5 minutos, para validar bien si realmente le hace falta.)

Transcurrido los 5 minutos de amasado, traspasar la mezcla a la mesada bien limpia, y amasar hasta que tengamos una masa compacta que no se pegue de las manos.

*Pan Integral*

*By Veronicastell*



## Preparación:

Estirar la masa con las manos en forma rectangular del mismo ancho de la budinera, y que tenga un espesor de 3 mm aproximadamente, enrollar en espiral y cerrar las puntas del pan, para darle la forma, colocarla dentro de la budinera previamente engrasada con aceite neutro, tapar y dejar reposar durante 45 minutos en un lugar cálido.

Transcurrido el tiempo, con un huevo batido (si eres vegano puedes usar manteca vegetal o aceite de oliva) barnizar la superficie del pan que quede bien húmedo, para colocarle semillas de zapallo, o la semilla de tu preferencia.

Hornear durante 1 hora en un horno a 160 grados.

*Pan Integral*

*By Veronicastell*

# Cachitos

**Ingredientes:** 16 cachitos

**Para la masa:**

- 1/2 kilo de harina de trigo todo uso
- 15 gramos de levadura fresca o 5 gramos de levadura en polvo
- 100 gramos de mantequilla derretida
- 1/4 de taza de agua tibia
- 1/4 de taza de malta
- 1/2 taza de leche tibia
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharada de sal
- 1 huevo

**Para el relleno:**

- 400 gramos de jamón
- 300 gramos de tocineta

**Para el barniz:**

- 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla (barniz después de horneado)

**Otros:**

- 2 cucharadas de aceite neutro o manteca vegetal.

\*La malta la puedes sustituir por agua.



**Preparación:**

170 minutos

**Cocción**

30 minutos

**Listo en**

200 minutos

**Preparación:**

Empezaremos activando la levadura, colocamos en un recipiente la levadura junto a 2 cucharadas del azúcar que tenemos medida para la preparación, el agua y la leche (si usas levadura fresca, trata de desmenuzarla), adicionalmente agregamos 1 cucharada de la harina que tenemos medida para la preparación, dejamos reposar entre 10 y 15 minutos, transcurrido ese tiempo la levadura debe haberse activado, debe haber crecido un poco, si notas que no lo hace es porque la levadura que usaste está muerta y por lo tanto no te va a servir para hacer el pan, debes comprar otra, y hacer el proceso de nuevo

**Tips**

Yo siempre compro varios sobres de levadura incluso de distintas marcas, y trato de comprar sobres individuales, ya que si uno se daña solo pierdo una pequeña porción.



## Preparación:

Bien, suponiendo que se activo correctamente tu levadura continuamos con la preparación.

En un bowl colocamos la harina y añadimos la mezcla que hicimos con la levadura, añadir el huevo, la malta (o agua), el resto del azúcar, y empezamos a amasar, cuando observes que los ingredientes están medianamente incorporados, es decir, ya has empezado a notar que se está formando la masa pero aún falta por amasar, agrega la mantequilla derretida y continua amasando, por último agregamos la sal y continuamos amasando, hasta formar una masa homogénea, si aún la notas húmeda, no agregues más harina, déjala reposar 5 minutos y tócala a ver si se te sigue pegando del dedo, si es así colócale una cucharada de harina, si no, quiere decir que tu masa está lista.

En una mesada bien limpia colocar una cucharada de aceite neutro o manteca vegetal y volca tu masa allí, sigue amasando 5 minutos más, picar la masa en 2 partes y bolear cada una hasta obtener una bola lisa, dejarlas reposar a cada una en un bowl por separado previamente engrasado con aceite de girasol o manteca vegetal.

Déjala reposar durante 2 horas, (mientras transcurre ese tiempo debemos cortar en cuadritos el jamón y la tocineta, unimos ambos ingredientes en un bowl)

*Cachitos*

*By Veronicastell*

## Preparación:

Una vez que hayan descansado las masas empezamos a trabajar con una de ellas.

En una mesada bien limpia, colocamos 1 cucharadita de aceite de girasol o manteca vegetal y volcamos allí la masa, empezamos a estirar del centro hacia afuera procurando darle forma redonda como si fuera una pizza, lo más prolija y pareja posible. (logrando formar un círculo de 40 cms de diámetro aproximadamente).

Luego con un cortador de pizza o cuchillo cortamos la masa por la mitad de manera vertical y horizontal obteniendo 4 grandes triángulos, pasar el cortador por el medio de cada triángulo y Gualaaaa, tenemos nuestros primeros 8 triángulos para armar los cachitos.

Apartamos los triángulos y dejamos solo 1 en la mesada, estiramos los extremos, en el centro tratamos de estirar una especie de barriguita, donde irá nuestro relleno.

Colocar el relleno que tenemos previamente cortado y mezclado en el medio de la barriguita, abrazamos el relleno con los extremos del triángulo, acobijamos el relleno con la masa y empezamos a enrollar hasta ocupar toda la masa.

Haremos este proceso con el resto de los triángulos y la segunda parte de la masa, en lo que tengamos armados todos los cachitos, colocarlos en placas antiadherentes y le damos el primer barniz con huevo batido, llevamos a horno pre calentado 150 grados C° durante 30 minutos.

Una vez que saques los cachitos del horno inmediatamente barnizar con mantequilla derretida para darle el brillo característico de las panaderías, puedes obviar este paso si lo deseas.

*Cachitos*

*By Veronicastell*

---

# Tequeños

---

## Ingredientes:

Ingredientes: (32 tequeños medianos)

- 500 Gramos de harina todo uso
- 50 Ml de aceite de girasol o maravilla
- 2 huevos
- 1/2 taza (120 Ml) de leche
- 1/2 taza (120 Ml) de agua
- 1 cucharadita de sal
- 470 gramos de queso blanco firme pero que se derrita con el calor, yo he usado tipo palmita.



## Preparación:

45 minutos

## Cocción

20 minutos

## Listo en

65 minutos

## Preparación:

Colocar en una olla el agua, la leche, el aceite y la sal y calentarnos hasta obtener una temperatura tibia, luego unir esta preparación junto a la harina y los huevos, amasar hasta obtener una masa homogénea. si lo haces en batidora sacar del bowl y amasar a mano 5 minutos más. formar un bollo con la masa y dejarla reposar solo 10 minutos. Mientras transcurre ese tiempo corta el queso como bastones de papa frita o del tamaño de tu preferencia. estirar la masa hasta obtener un rectángulo y enróllala en espiral y corta rollitos de 1 dedo de ancho, luego estíralos y para cada bastón de queso, toma una tira de masa, cubre el queso desde el extremo superior hasta el extremo inferior y empieza a enrollar en espiral hasta cubrir todo el queso.

Para freir los tequeños, hazlo en una olla o caldero no muy ancho ya que lo ideal es que el tequeño quede cubierto totalmente por el aceite, debes moverlos constantemente para que no se peguen entre sí.

Puedes hornearlos o freír, y listo para degustar.

---

**Tips** El queso que uses debe tener textura fuerte para armar los tequeños y que a su vez se derrita con el calor.

.08

Cena

Navideña

# Hallacas

**Ingredientes:** 60 hallacas aprox

- 2 kilos de carne de cerdo
- 1 kilo de peceto
- 1,5 kilos de suprema de pollo
- 8 tallos de verdeos
- 8 tallos de ajoporros
- 4 unidades y ½ de pimentones rojos grandes (2 para el guiso 2 para adorno y ½ para el caldo de pollo)
- 6 unidades y ½ de cebollas (6 para el guiso y ½ para el caldo de pollo)
- 1 cabeza de ajo
- 200 gramos de pasita
- 1 kilo de aceitunas rellenas (300 gramos para el Guiso, y el resto para adorno y bollitos)
- 250 gramos de alcaparra
- 2,5 kilos de hojas de plátano
- 1 mostaza pequeña
- 3 tazas de vino moscatel (2 para el cerdo y 1 para la carne)
- Salsa inglesa al gusto
- 3 cubitos de carne (2 para el caldo de pollo y 1 para el caldo de carne)
- ½ kilo de papelón o azúcar mascabo
- ¾ taza de granos de onoto
- 700 mililitros de aceite de girasol
- Sal
- 4 kilos de harina pan
- 6 huevos (opcional para adorno, para 30 hallacas)
- 1 cebolla en rodajas (opcional para adorno para 30 hallacas)



**Preparación:**

90 minutos

**Cocción**

180 minutos

**Listo en**

270 minutos

## Preparación:

Antes de iniciar el guiso se limpian y se cortan las hojas del tamaño deseado, lo ideal es que tengan 25 x 25 centímetros. Una vez realizado esto se da inicio a la preparación del resto de los ingredientes para elaborar el guiso.

1.- cerdo: se pica en cuadros pequeños se condimenta con mostaza, sal, 2 tazas de vino moscatel, salsa inglesa y se reserva en la nevera.

2.- Carne: se pica en cuadros pequeños, se condimenta con mostaza, 1 taza de vino moscatel, sal y salsa inglesa, se guarda en nevera por 1 hora. A parte, se pone a hervir agua en una olla con un cubito de carne y se pone a hervir. Una vez sancochada la carne, se pasa por colador, y se reservan por separado el caldo y la carne

**Tips** Se recomienda hacer el guiso en la noche y el armado al día siguiente.



## Preparación:

**Pollo:** Se pone a sancochar con  $\frac{1}{2}$  pimentón rojo,  $\frac{1}{2}$  cebolla, sal y 2 cubitos de carne. Una vez sancochado el pollo se saca de la olla y se reservan por separado el caldo y el pollo. Una vez enfriado el pollo, se esmecha y se reserva, por otro lado los caldos de carne y de pollo una vez que estén a temperatura ambiente se unen y se reservan (se usan más adelante, un poco para el guiso y el resto para amasar la masa)

4.- **Vegetales:** se pican en cuadros pequeños, las 6 cebollas, los 2 pimentones rojos, los verdes, los ajoporro, la cabeza de ajo se coloca todo junto en una fuente se mezclan y se reserva.

5.- **aceitunas, alcaparras y pasitas:** las aceitunas se pican en rodajas, las alcaparras se lavan y se pican pequeñas y las pasitas se reservan hasta que corresponda colocarlo en el guiso.

6.- **Onoto (achiote):** en un caldero se colocan los 700 mililitros de aceite junto las  $\frac{3}{4}$  tazas de granos de onoto, se deja hervir por 8 minutos y se pasa por colador, se reserva el aceite y se deja enfriar, los granos los puedes conservar durante la preparación, ya que si a mitad de proceso te hace falta más aceite de onoto, esos mismos granos los puedes poner a hervir pero con 300 mililitros de aceite, igual que el proceso anterior, se pasa por colador pero esta vez si se desechan los granos de onoto.

*Hallacas*

*By Veronicastell*

## Preparación:

Huevos: en caso de colocarle huevos de adorno a las hallacas se sanchochan se pelan y se pican en rodajas (6 unidades para 30 hallacas y 12 unidades para 60 hallacas)

8.- Cebollas para adorno: se pican en rodajas y se reservan (1,5 unidades para 30 hallacas y 3 unidades para 60 hallacas).

9.- Masa: un kilo de harina trae 6 tazas, por cada taza de harina es una taza de líquido aprox, entonces, se coloca un kilo de harina en un bowl más 4 tazas del caldo de carne y pollo que tenemos mezclado y a temperatura ambiente, más 2 tazas de agua común más un chorro del aceite de onoto. Vamos amasando hasta lograr la textura deseada, luego anexar el otro kilo de harina y repetir el proceso. ( 4 tazas de caldo + 2 de agua común + un chorro de aceite de onoto hasta lograr la textura deseada). Luego pesar las bolas de masa entre 100 y 120 gramos C/U para que las hallacas queden lo más simétricas posible. A modo de sugerencia primero hacer 2 kilos de harina y empezar a tender con eso, una vez que se acaben esos 2 kilos, hacer una pausa y amasar los otros dos kilos, para evitar que queden grumos en la masa y sea más fácil de amasar.

10.- Pimientos de adorno: Poner 2 pimientos rojos grandes en el horno, cuando la cáscara este negra, sacar dejar enfriar, quitarle la cáscara, cortarlos en juliana y agregarles un poco de aceite de oliva. Una vez realizado todos los pasos anteriores se empieza a realizar el guiso:

*Hallacas*

*By Veronicastell*



## Preparación:

En una olla profunda a fuego medio, se coloca un chorrito del aceite de onoto que preparamos y se sofríen la mitad de los vegetales, se mueven de vez en cuando de 15 a 20 minutos, si observan que se están secando se puede humedecer con un chorrito del caldo del que hicimos previamente y vino. Transcurrido este tiempo se incorpora el cerdo, se mezcla bien con los vegetales y vamos moviendo de vez en cuando y vamos agregando poco a poco el azúcar mascabo (150 gramos) por 1 hora y media. Luego se incorpora la carne + el resto de los vegetales, se mezcla hasta que quede homogéneo, si está un poco seco, incorporar más caldo, se va moviendo de vez en cuando y agregar 150 gramos más de azúcar mascabo. Por aprox 1 hora. Se agregan las aceitunas, alcaparras, pasitas, pollo y el resto del azúcar mascabo. Se mezcla hasta que quede homogéneo y se deja entre 45 minutos y 1 hora. Apagar, y separar el guiso en bowls más pequeños en 2 o tres partes para que se vaya enfriando. Nota: para espesar el líquido del guiso, agarrar 1 taza y  $\frac{1}{2}$  de caldo y mezclarla con 2 cucharadas de harina pan revolver y colocársela al guiso.

*Hallacas*

*By Veronicastell*

---

# Pan De Jamón

---

**Ingredientes:** 2 panes medianos

·750 gramos de harina todo uso (500 para empezar, los otros 250 gramos los reservamos para añadir poco a poco)

·7 gramos de levadura seca o 21 gramos de levadura fresca

·2 huevos (1 para la receta y 1 para barnizar el pan)

·100 gramos de azúcar blanca

·100 gramos de mantequilla a temperatura ambiente

·1 cucharadita de sal

·225 mililitros de leche

·120 mililitros de agua

·10 rebanadas de tocineta (5 para cada pan)

·600 gramos de jamón de pierna ahumado (300 gramos para cada pan)

·150 gramos de lomo de cerdo ahumado (opcional)

·100 gramos de pasas

·100 gramos de aceitunas rellenas de pimentón

·1 cucharada de papelón (panela, azúcar mascabo) (para el barniz)



**Preparación:**

150 minutos

**Cocción**

60 minutos

**Listo en**

210 minutos

## Preparación:

Colocar el agua a 30 grados centígrados, colocarle 2 cucharadas del azúcar que tenemos medida para la preparación, añadir la levadura y mezclar, tapar y dejar en un lugar cálido durante 15 minutos. transcurrido el tiempo, colocamos la preparación de levadura en un bowl junto a los 500 gramos de harina y empezamos a amasar, (este proceso puede hacerse a mano o con máquina), cuando esté medianamente integrado, añadimos el huevo y la mantequilla, seguimos amasando y cuando estén medianamente integrados, añadimos la leche poco a poco, una vez agregada toda la leche e integrados los ingredientes evaluamos la masa, si se pega de las manos, empezamos a añadir los 250 gramos de harina que teníamos ya reservados (si lo estas haciendo a mano, en este punto volcar la masa a una mesada limpia para que continúes amasando), seguiremos amasando hasta que la masa no se nos pegue ni del mesón ni de las manos.

## Preparación:

Guardaremos la masa en un bowl amplio y lo taparemos con un paño en un lugar cálido y la dejaremos reposar entre 45 minutos y 1 hora, transcurrido el tiempo, dividimos la masa en 2 partes. Estiramos con rodillo o uslero la primera mitad de la masa hasta obtener un rectángulo de 35 cms de 2 mm a 3 mm de espesor, colocaremos el relleno (jamón ahumado, lomo de cerdo, tocineta, aceitunas y pasitas) distribuidos uniformemente dentro de la masa procurando dejar 3 cms de las orillas libres de relleno aproximadamente (para que cuando enrollemos el pan podamos cerrar las puntas).

Una vez enrollado el pan, con un tenedor lo enterramos en la parte superior a lo largo del pan, haciendo pequeños agujeros, para que el vapor que genera el calor del horno escape y no se rompa nuestra masa. este mismo proceso lo hacemos con la segunda mitad de la masa, y dejamos reposar los panes durante 45 minutos más. Luego preparamos el barniz, con 1 huevo y la cucharada de papelón, integramos bien ambos ingredientes y con una brocha o pincel barnizamos ambos panes. En un horno previamente pre calentado a 180 grados centígrados, horneamos los panes durante 45 minutos a 1 hora, todo depende de tu horno. Una vez listos, dejar reposar 30 minutos y luego con un cuchillo de pan cortarlo en rebanadas.

*Pan De jamón*

*By Veronicastell*

# Pavo Navideño

*By Veronicastell*

**Preparación:**

15 minutos

**Cocción:**

210 minutos

**Listo en:**

225 minutos

## Ingredientes

- 1 pavo de 7 kilos
- 200 gramos de mantequilla
- 1 cucharadita de clavo de olor triturado o en polvo
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de tomillo
- 3/4 de taza de vino blanco (1/2 taza para el sazónador y 1/4 de taza para inyectársela directamente al pavo con la jeringa o inyectora)
- 7 dientes de ajo (3 para sazonar y 4 para ingresarlos a la cavidad del pavo)
- 2 a 3 cebollines incluyendo la parte verde
- 2 limones picados en 1/4
- 3 estrellas de anís
- 3 a 4 ramitas de tomillo fresco
- 1/2 cebolla opcional
- 1/2 de taza de caldo de pollo
- 1/4 de taza de salsa de soja
- sal cantidad necesaria



**Tips** El tiempo de cocción dependerá del peso del pavo, se considera entre 30 a 45 minutos por kilo. al final de mi video receta, está una tabla sugerida de tiempos de cocción, para ver el video, haz click en el título de esta receta.

## Preparación:

3 días antes (toma en cuenta el peso que tiene tu pavo, mientras más kilos son más días que necesita para descongelarse), lavar el pavo y colocarle abundante sal, colocarlo en una bandeja para horno y taparlo con papel de aluminio, cada día retira el agua que va dejando el pavo en la bandeja.

Una vez que hayan transcurrido los 3 días y el pavo esté descongelado, retira las menudencias, congélaslas de nuevo y luego tíralas a la basura (aunque he visto algunas recetas con este ingrediente), también cortar la colita que se ve colgando en la parte baja del pavo, y por último retirar cualquier resto de plumas que tenga la piel.

Lavar el pavo muy bien dentro de la cavidad interna y por fuera, secarlo con una toalla absorbente o un paño muy limpio.

El sazónador se prepara de la siguiente manera, en una licuadora o procesador colocar los siguientes ingredientes que se encuentran en la lista y licuarlos hasta obtener una mezcla homogénea (mantequilla a punto pomada o derretida, los cebollines,  $\frac{1}{2}$  taza de vino blanco, la cucharadita de tomillo seco, o fresco, de los 7 dientes de ajo solo colocar 3 en el sazónador, la canela, la nuez moscada, y clavos de olor en polvo).

Cuando tengamos listo el sazónador cuidadosamente con el dedo índice y medio trataremos de despegar la piel del cuerpo del pavo sin que se nos rasgue, este proceso lo hacemos con la parte de adelante del pavo y la parte de atrás.

*Pavo Navideño*

*By Veronicastell*



## Preparación:

Hecho esto introducimos el sazón entre la piel y el cuerpo del pavo cubriendo la mayor parte posible, también le colocaremos sazón sobre la piel hasta ocuparlo completamente. De hecho si tienes una jeringa o inyectora de pavo puedes tomar parte del sazón e inyectarlo.

Una vez que hayas ocupado todo el sazón, toma una jeringa o inyectora y llénala con la  $\frac{1}{4}$  de taza de vino restante e inyéctasela al pavo de forma homogénea.

Coloca el pavo con la pechuga hacia arriba y dentro de la cavidad introducir los limones picados en  $\frac{1}{4}$ , las estrellas de anís, los 4 dientes de ajo restantes, ramas de tomillo fresco.

Luego en la bandeja donde tienes colocado el pavo colocar el caldo de pollo y la salsa de soja

Amarrar las patitas del pavo, tapar con papel de aluminio y llevar a horno pre calentado a 180 grados y hornear durante 30 minutos a 45 minutos por kilo.

*Pavo Navideño*

*By Veronicastell*

.09

Recetas  
Chilenas

# Empanadas Chilenas

*By Veronicastell*

**Preparación:**

**Cocción:**

**Listo en:**

70 minutos

75 minutos

145 minutos

## Ingredientes

### *Para el Pino:*

- 350 gramos de carne molida magra
- 60 Ml (1/4 de taza) de aceite maravilla (de girasol)
- 1 cebolla y media picada en brunoise
- 1 cucharadita (5 gramos) de comino
- 2 cucharaditas (10 gramos) de orégano
- 2 cucharaditas (10 gramos) de ají color (pimentón dulce)
- Sal al gusto
- 60 Ml (1/4 de taza) de agua fría.



## Tips

# Empanadas Chilenas

*By Veronicastell*

**Preparación:**

70 minutos

**Cocción:**

75 minutos

**Listo en:**

145 minutos

## Ingredientes:

### *Para la masa:*

- 500 gramos de harina de trigo todo uso
- 60 Ml (1/4 de taza) de vino blanco
- 1 cucharadita (5 gramos) de sal
- 65 gramos de manteca vegetal (también puedes usar ofreímosa) derretida y caliente.
- 190 Ml de agua caliente

### **Para el armado**

#### *Ingredientes:*

- 8 aceitunas negras deshuesadas
- 3 huevos hervidos cortados en 1/4
- Uvas pasa al gusto (opcional)
- 1 huevo batido
- 2 cucharadas (30 Ml) de leche.

## Preparación:

### *Para el pino:*

Colocamos en una olla el aceite, una vez que esté caliente colocamos la cebolla, sofreímos durante 3 minutos, agregamos los aliños (comino, ají color, orégano y sal), removemos bien hasta integrar.

cocinamos durante 30 minutos a fuego medio-bajo removiendo de vez en cuando.

Transcurrido el tiempo agregamos la carne, la integramos bien junto a la cebolla caramelizada y coloreada con los aliños, agregamos el agua fría y cocinamos durante 30 minutos removiendo de vez en cuando.

Apartar del fuego y reservar, cuando se enfríe refrigerar para armar las empanadas al día siguiente.



## Preparación:

### ***Para la masa:***

En un bowl integrar la harina, el vino y la sal, agregamos el agua caliente y la manteca vegetal derretida caliente, removemos con una espátula, y cuando podamos manipularla con las manos,

Amasar dentro del bowl, cuando observemos que ya se está integrando, lo pasamos a la mesada y terminamos de amasar hasta obtener una masa homogénea, dividimos en 8 bollitos de aproximadamente 105 gramos y dejamos reposar durante 30 minutos. Transcurrido el tiempo estiramos cada bollito en forma circular y la colocamos en un plato con un poco de harina encima para colocar una tapa sobre otra, envolver con film y refrigerar para armar las empanadas al siguiente día.

### ***Para el armado:***

En un recipiente batimos el huevo y le agregamos la leche, tomamos 1 tapa de empanada y le servimos en el centro 1 cucharada y media de pino, agregamos 1 aceituna, 1/4 de huevo y uva pasa al gusto. Para sellar la empanada pincelar todo el contorno de la masa con el huevo previamente batido con la leche, llevar un extremo hacia el otro formando una media luna, luego las puntas de los lados las doblamos hacia el centro, la curva de la media luna la doblamos hacia el centro también, pincelamos la empanada con el huevo batido y la colocamos en una bandeja para horno previamente aceitada.

Llevamos a horno a 200 grados durante 15 minutos.

*Empanadas Chilenas*

*By Veronicastell*

# Pebre

*By Veronicastell*



**Preparación:**

10 minutos

**Cocción:**

N/A

**Listo en:**

10 minutos

## Ingredientes:

- 1/2 cebolla picada en brunoise
- 1/4 de pimentón rojo picado en brunoise
- 1/2 tomate picado en brunoise
- 1 manojo de hojas de cilantro bien lavadas picadas lo más pequeño que puedas.
- la parte verde de 1 cebollín cortado en rodajas chiquitas.
- 1/4 de ají verde (opcional)
- 30 Ml de aceite de oliva
- 30 Ml de vinagre blanco
- El jugo de 1 limón exprimido
- sal a gusto.

## Preparación:

Colocamos en un bowl la cebolla y condimentamos con la sal, agregamos el jugo de limón, el aceite de oliva, y el vinagre, integrar bien los ingredientes y dejar reposar 5 minutos, agregar el resto de los ingredientes y acompañar con las empanadas.

.10

Postres

Saludables

# Coffe Cake De Chocolate (Saludable)

## Ingredientes:

- 150 gramos de aceite de coco
- 250 gramos de harina de almendras
- 4 huevos
- 200 gramos de stevia en polvo para cocinar
- 50 gramos de agua
- 30 gramos de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharada de vainilla
- 2 cucharadas de licor de café (opcional)



## Preparación:

10 minutos

## Cocción

35 minutos

## Listo en

45 minutos

## Preparación:

Batir los huevos por 3 minutos añadimos la harina de almendras poco a poco, seguidamente incorporar el aceite de coco, la vainilla y el licor de café, dejar batiendo mientras hidratamos el cacao, este paso es muy importante para que el queque tome un color intenso y además quede húmedo ponemos a calentar los 50 gramos de agua y justo antes de hervir lo apagamos y añadimos el cacao rápidamente y empezamos a batir hasta formar una pasta, la incorporamos a la mezcla hasta que se integre, luego servir la mezcla en el molde y hornear durante 35 minutos o le podemos introducir un palillo en el medio y debe salir casi seco. es importante no esperar que salga seco completamente, ya que al sacarlo y dejándolo enfriar el mismo calor lo seguirá cocinando. dejar enfriar durante 1 hora, desmoldar y servir.

**Tips** Recuerda pre calentar el horno a 180 grados 10 minutos antes de ingresar la preparación a hornear.

# Galletas De Chocolate (Saludable)

## Ingredientes:

- 1 taza de mantequilla de maní
- 1 huevo
- 1 cucharada de vainilla
- 1 taza de stevia en polvo para cocinar
- 1/2 taza de harina de avena
- 1 taza de harina de almendras
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 250 gramos de chocolate sin azúcar 70% cacao



## Preparación:

50 minutos

## Cocción

20 minutos

## Listo en

70 minutos

## Preparación:

Batir la mantequilla de maní junto con el huevo hasta obtener una mezcla homogénea

Incorporar la vainilla y la Stevia, batir hasta obtener una mezcla cremosa

Añadir la harina de avena poco a poco (la harina de avena se hace colocando la cantidad deseada de avena en una licuadora y licuar por 15 segundos)

Añadir la harina de almendras poco a poco

Agregamos el bicarbonato, el polvo de hornear y el chocolate

Batir aproximadamente por 3 minutos o hasta observar que el chocolate se ha integrado

Pasar la mezcla a un bowl y colocarla en la nevera por 30 minutos

Sacarla y colocarla en la mesada para amasar un poco

Hacer las galletas del tamaño deseado y colocarlas en una bandeja para horno enmantecado o con un mat especial para hornos

Hornear durante 20 minutos en un horno a 180 grados.

**Tips** Recuerda pre calentar el horno a 180 grados 10 minutos antes de ingresar la preparación a hornear.

# Brownie Saludable

*By Veronicastell*

**Preparación:**

12 minutos

**Cocción:**

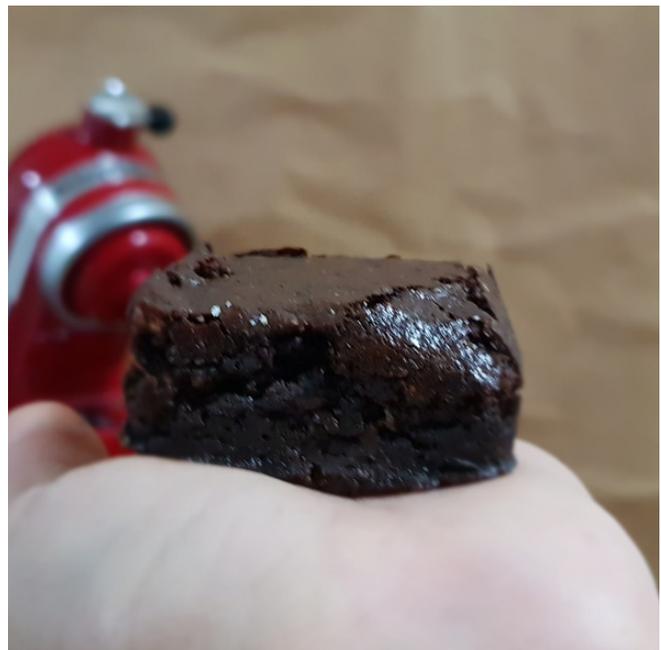
25 minutos

**Listo en:**

37 minutos

## Ingredientes

- 2 cucharadas de mantequilla de maní.
- 200 gramos de chocolate amargo sin azúcar en chispas o en tableta.
- 3 huevos.
- 1 taza (225 gramos) de edulcorante especial para hornear.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- 1 taza (160 gramos) de harina de almendras.
- 1 taza (160 gramos) de harina de avena.
- 100 ml de leche de almendras.
- 70 gramos de cacao amargo en polvo.
- 2 cucharaditas de polvo de hornear.
- 1 pizca de sal.



## Tips

Usa chocolate de buena calidad, que no contenga leche ni azúcares.

## Preparación:

Enmantecar y enharinar un molde de 23x23 cms, si tienes uno de silicona puedes omitir este paso.

Colocar a fuego medio una olla chica con 100 Ml de agua (baño maría)

Colocamos un bowl dentro del baño maría sin que toque el agua.

Incorporamos la mantequilla de maní y el chocolate en chispas o troceado y lo removemos, cuando observes que el chocolate se empieza a derretir apagas el fuego y sigues removiendo hasta integrar ambos ingredientes.

Secar el bowl con un paño seco, y lo colocamos en la base de la batidora (si no tienes batidora, puedes hacerlo con un batidor de alambre a mano)

Incorporamos los huevos hasta integrar. Añadimos el edulcorante y la vainilla. En una olla chica calentamos la leche, cuando rompa el primer hervor apagamos el fuego e incorporamos el cacao y batimos sin parar hasta formar una pasta y lo añadimos a la mezcla anterior Con movimientos envolventes añadimos las harinas y la sal Servir la mezcla en el molde y hornear entre 20 a 30 minutos.

Dejar enfriar y cortar del tamaño de su preferencia

*Brownie Saludable*

*By Veronicastell*

---

# Galletas de Avena

---

## Ingredientes:

- 120 gramos de avena en hojuelas
- 40 gramos de harina de avena/coco/almendras
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 40 gramos de endulzante/panela
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- 60 gramos de aceite de coco
- 1 huevo/agua/leche
- 90 gramos de chispas de chocolate/coco rallado/zanahoria rallada/frutos secos troceados/arándanos



## Preparación:

45 minutos

## Cocción

15 minutos

## Listo en

60 minutos

## Preparación:

En un bowl colocar la avena y la harina de su preferencia, unir ambos ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea, añadir el endulzante, la canela y la vainilla, mezclar y añadir el aceite de coco y el huevo, amasar hasta formar una masa, finalmente añadir 90 gramos del saborizante de su preferencia (chispas de chocolate, coco rallado, zanahoria rallada, frutos secos troceados, arándanos), incorporamos hasta obtener una masa homogénea y dejamos reposar durante 30 minutos en un bowl tapado con un paño.

Proceder a formar las galletas, puedes hacer bolitas o estirar la masa y cortar con un cortante de la forma de tu preferencia, coloca las galletas en una placa para horno, puedes colocarle un poco de aceite de coco con una brocha, o usar papel manteca o una placa de silicón.

En un horno pre calentado a 180 grados, hornear durante 15 minutos

Sacar las galletas del horno y dejar reposar 10 minutos y listo.

---

# Mug Cake en Microondas

---

## Ingredientes:

- 1 cucharada de cacao sin azúcar
- 1 huevo
- ¼ de taza de leche de almendras
- 1 cucharada de edulcorante
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de harina de avena



## Preparación:

1 minutos

## Cocción

1 minutos

## Listo en

2 minutos

## Preparación:

Mezclar todos los ingredientes en una taza hasta obtener una mezcla homogénea, llevar a microondas durante 1 minuto, si ves que sigue aguado colocar 30 segundos más hasta que esté firme, dejar enfriar, desmoldar y disfrutar,

También puedes comerlo directamente de la misma taza sin necesidad de desmoldarlo.

# Barritas Saludables

## Ingredientes:

- 2 bananas
- 50 gramos de harina de avena
- 50 gramos de harina de coco (puedes usar solo 1 tipo de harina si quieres)
- 1 cucharadita de endulzante
- 1 cucharadita de aceite de coco (para engrasar un molde 23 cms x 15 cms)
- 10 cucharadas de mantequilla de cualquier fruto seco (incluso puedes mezclar, por ejemplo mantequilla de maní y mantequilla de almendras).
- 1 cucharada de miel
- ¼ de taza de frutos secos de tu preferencia troceados y mezclados (yo normalmente uso maní y almendras) puedes usar avellanas, nueces, castaña de cajú.
- 150 gramos de chispas de chocolate sin azúcar añadida



## Preparación:

140 minutos

## Cocción

10 minutos

## Listo en

150 minutos

## Preparación:

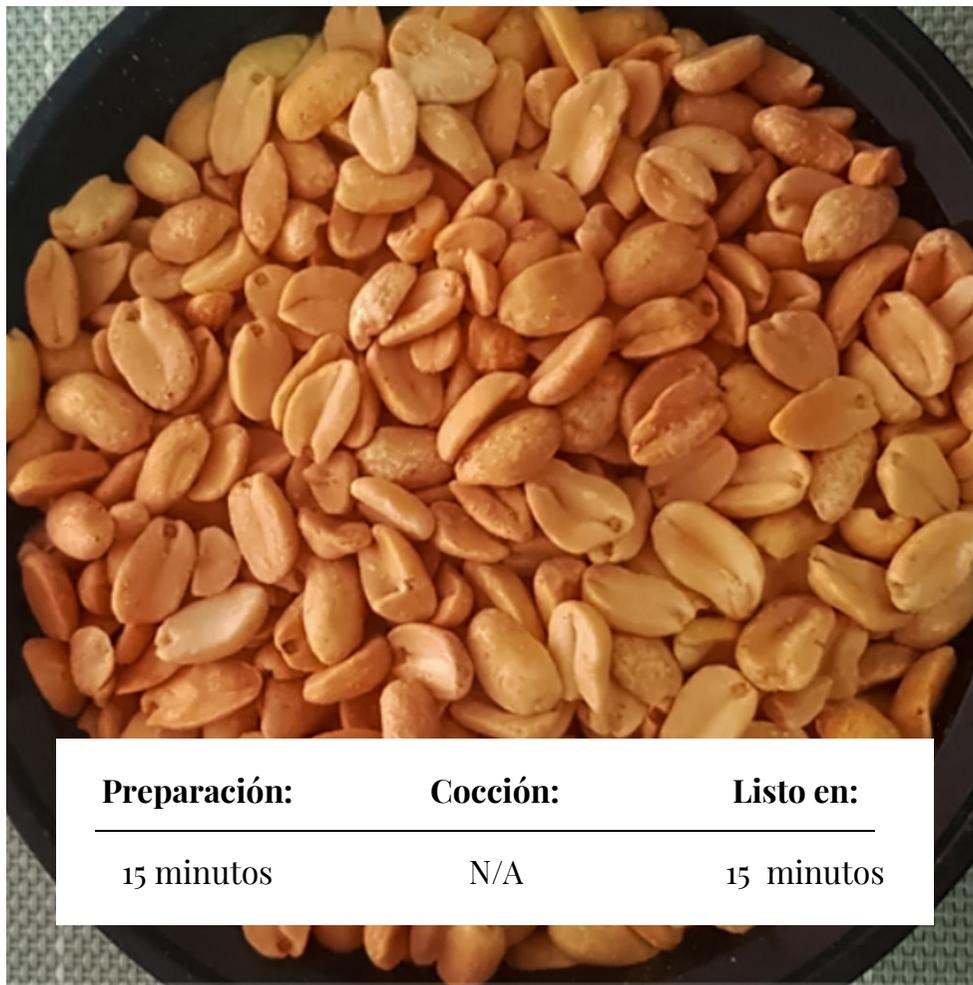
Engrasar un molde 23 cms x 15 cms con el aceite de coco y reservar, triturar las bananas, añadir las harinas y el endulzante, mezclar hasta obtener una mezcla homogénea, esparcir la preparación en el molde y hornear durante 10 minutos, o llevar a microondas durante 1 minuto, reservar.

A parte en un bowl preparamos el caramelo uniendo las mantequillas de frutos secos junto a la miel, desmoldamos la base horneada de banana y esparcimos el caramelo uniformemente sobre la mezcla de banana horneada, por último colocamos los frutos secos troceados y cortamos del tamaño de una barrita de chocolate, y congelamos durante 1 hora.

Cuando falten 10 minutos para cumplirse la hora de reposo de las barritas, derretimos a baño maría el chocolate, y lo servimos en un recipiente profundo, cuando saquemos las barritas del refrigerador sumergimos en el chocolate y si es posible las colocas en una rejilla para que escurra el exceso, si no tienes una rejilla, solo coloca las barritas en un tupper y vuelve al congelador al menos por 2 horas.

# Mantequilla De Maní

*By Veronicastell*



## Ingredientes:

- 400 gramos de maní tostado
- Sal al gusto

## Preparación:

Licuar en una procesadora potente, durante 15 segundos, apagar la licuadora, despegar de las paredes el maní y seguir licuando por 15 segundos más, repetir el proceso hasta formar la textura de mantequilla. Conservar en frasco de vidrio.

---

## Tips

Si compras maní crudo, debes tostarlo primero con un poco de mantequilla o aceite de coco.

.11

Postres

# Pie De Limón

*By Veronicastell*

**Preparación:**

10 minutos

**Cocción:**

20 minutos

**Listo en:**

30 minutos

## Ingredientes

### *Para la base*

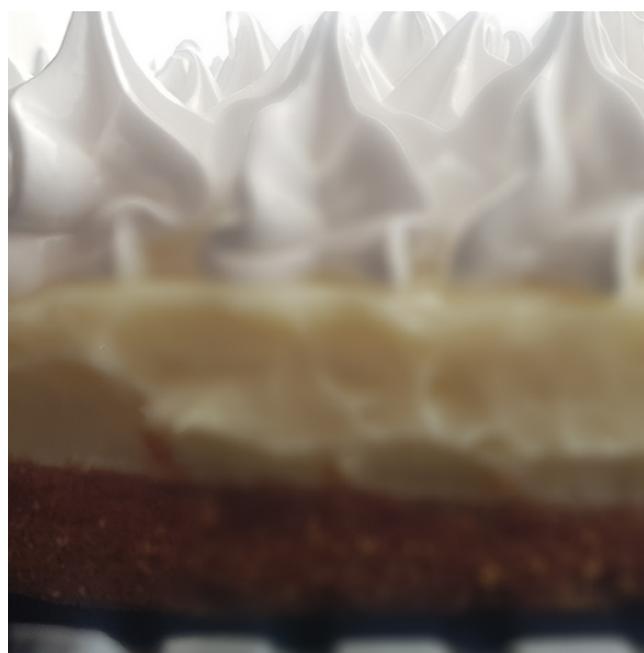
- 12 paquetes de galleta tipo maría (350 gramos)
- 160 ML de mantequilla derretida

### *Para la crema de limón*

- 3 latas de leche condensada
- 300 ML de jugo de limón natural recién exprimido.

### *Merengue italiano:*

- 80 gramos de agua
- 240 gramos de azúcar
- 3 claras de huevo.





## Preparación:

Trituramos la galleta hasta hacerla polvo y la unimos con la mantequilla derretida hasta obtener una mezcla homogénea, la colocamos en el molde y con una cuchara emparejamos hasta tener una superficie lisa, hornear durante 10 minutos.

Unir las 3 leches condensadas con el jugo de limón hasta obtener una mezcla homogénea, y servir sobre la galleta, refrigerar mínimo 8 horas pero personalmente prefiero dejarlo 24 horas.

*Pie de Limón*

*By Veronicastell*



## Preparación:

Para el merengue italiano dejamos preparadas las 3 claras de huevo en la batidora y reservamos (recuerda que no debe haberle caído agua a las claras, y el bowl debe estar bien seco)

A parte en una olla a fuego medio colocar el agua junto al azúcar, dejar hervir y llevarlo a punto de bola suave o si tienes un termómetro 117 grados.

Cuando observes que el agua empieza a hervir enciende la batidora con las claras que tenemos previamente reservadas, con el objetivo de que cuando el agua con el azúcar lleguen a los 117 grados ya las claras estén montadas y puedas agregar el almíbar en forma de hilo, una vez que hayas servido todo el almíbar a las claras montadas seguir batiendo hasta que el bowl se enfríe.

*Pie de Limón*

*By Veronicastell*

# Queque De Limón

## Ingredientes:

### *Para el bizcocho:*

- 2 tazas de harina de trigo (240 gramos)
- 2 cucharaditas de polvo de hornear (10 gramos)
- 4 huevos
- 125 gramos de mantequilla
- 1 taza de azúcar (200 gramos)
- ½ taza de jugo de limón
- 1 cucharada de ralladura de piel de limón

### *Para el Glaseado:*

- 200 gramos de azúcar impalpable
- 50 ml de jugo de limón



## Preparación:

15 minutos

## Cocción

40 minutos

## Listo en

55 minutos

## Preparación:

Colocamos en un bowl la harina tamizada junto al polvo de hornear y reservamos.

Separar las claras de las yemas, batimos las claras a punto de nieve y reservar.

Luego en un bowl colocamos la mantequilla, las yemas y el azúcar, batir hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa, luego agregamos la harina que tamizada previamente junto al polvo de hornear, cuando notes que se despegas del bowl añade el jugo y la ralladura de limón, una vez que estén integrados los ingredientes añade las claras previamente batidas con movimientos envolventes, al obtener una mezcla homogénea servirla en un molde de 23 cms x 15 cms, llevamos a horno precalentado a 180 grados durante 40 minutos. Puedes usar la técnica de insertar un palillo en el medio, y si sale limpio ya puedes sacar el queque del horno. Para hacer el glaseado, que no es mas que mezclar el azúcar impalpable junto al jugo de limón hasta obtener una mezcla homogénea.

Cuando el queque se haya enfriado y puedas desmoldarlo, báñalo con el glaseado.

**Tips** Al separar las claras de las yemas, es importante que del lado de las claras no queden restos de yemas ni de humedad, ya que esto evita que levanten las claras a punto de nieve

---

# Tiramisú

---

## Ingredientes:

Para un molde 23 x 23 cms se necesitan entre 30 a 32 unidades de Lady Fingers

### *Almibar:*

- 150 gramos de azúcar blanca
- 150 mililitros de agua
- 3 cucharadas de café instantáneo o 1/4 de taza de café expresso
- 3 cucharadas de licor de café (opcional)

### *Crema de Mascarpone:*

- 100 gramos de crema de leche con al menos 33% de grasa (esto se puede ver en los ingredientes del envase)
- 500 gramos de queso mascarpone o philadelphia
- 4 yemas de huevo
- 40 gramos de azúcar blanca
- 2 cucharadas de agua

### *Decoración:*

- 3 cucharadas de cacao en polvo



## Preparación:

90 minutos

### Cocción

10 minutos

### Listo en

100 minutos

## Preparación:

Almibar: colocar al fuego en una olla, el azúcar, el agua y llevar a hervor, una vez que empiece a hervir, retirar del fuego y agregamos el café, dejamos reposar y una vez que esté frío añadimos el licor de café, reservamos.

Para la crema de mascarpone, batimos la crema de leche hasta llevarla a medio punto (que haga picos pero no tan firmes) y reservamos. Luego con la batidora, o paleta de madera, cremamos el queso mascarpone hasta obtener una textura uniforme y lo unimos a la crema de leche, y reservamos.

A baño María colocamos las yemas, el agua y el azúcar y batimos sin parar (es importante no dejar de batir nunca para que el huevo no cuaje como revoltillo) hasta elevar su temperatura a 85 grados centígrados (esta mezcla se llama sabayón). Unimos el sabayón con la crema de queso que tenemos reservada hasta integrar, llevamos a la nevera durante 1 hora. Transcurrido el tiempo iniciamos el armado.

---



## Preparación:

para hacer la primera capa, empapamos cada lady finger en el almibar de café, dejamos 2 segundos por cada lado con el fin de que la galleta absorba el líquido pero que no se humedezca tanto ya que se puede romper, cubrimos el molde y encima colocamos la mitad de la crema y esparcimos de manera uniforme, luego colocamos la segunda capa de lady finger, y culminamos con la otra mitad de la crema, luego decoramos con cacao en polvo, colocando en un tamizador las 3 cucharadas de cacao y lo esparcimos por toda la superficie hasta cubrir el molde, refrigeramos al menos por 8 horas. y a disfrutar!!!

*Tiramisú*

*By Veronicastell*

# Torta De Auyama

*By Veronicastell*

**Preparación:**

**Cocción:**

**Listo en:**

90 minutos

75 minutos

165 minutos

## Ingredientes

Ingredientes:

***Para la base:***

- 300 gramos de galleta tipo maría
- 160 gramos de mantequilla derretida
- ¼ de cucharadita de nuez moscada molida
- ¼ de cucharadita de jengibre molido
- ¼ de cucharadita de canela
- ¼ de cucharadita de clavo de olor en polvo
- ¼ de cucharadita de cardamomo
- También puede ser 1 cucharadita y de Pumpkin pie spice

***Para la torta:***

- 1 kilo de auyama/zapallo
- 2 tazas de harina todo uso
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar (225 gramos)
- 1 taza de leche (230 ml)
- 1 lata de leche condensada
- 200 gramos de mantequilla
- 1 cucharada de vainilla.



## Tips

Esta torta la puedes hacer sin la base de galletas.



## Preparación:

En primer lugar metemos al horno precalentado 180 C° el kilo de calabaza con todo y piel, si la tienes sin piel mucho mejor, hornear durante 1 hora, o hasta que la puedas hacer puré fácilmente y despegar de la piel, mientras este tiempo transcurre tritura la galleta completamente en una licuadora y sirvelas en un bowl, agrégale las especias y mezcla para integrar, añade la mantequilla derretida y mezcla hasta que observes que toda la galleta fue cubierta por la mantequilla. Coloca la galleta en el molde previamente engrasado, espárcela de forma homogénea hasta que cubras el molde completamente, puedes ayudarte con una cuchara o un vaso con base plana y hornea durante 10 minutos. (una vez que hayas sacado la calabaza del horno)

Luego licua todos los ingredientes, (calabaza, harina, leche condensada, azúcar, mantequilla, leche, y huevos) hasta obtener una mezcla homogénea, servir en el molde sobre la base de galletitas y hornear durante 1 hora y 15 minutos en horno precalentado a 180 C°

Antes de desmoldar reposar al menos durante 8 horas si puedes 1 día completo mucho mejor.

*Torta de Auyama*

*By Veronicastell*

---

# Marquesa De Chocolate

---

## Ingredientes:

### *Para el pudín de chocolate:*

- 1 litro + 100 Ml de leche semi descremada
- 220 gramos de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 4 cucharadas de maicena
- 260 gramos de cacao amargo sin azúcar
- 60 gramos de mantequilla

### *Para la base de galletas:*

- 100 Ml de Leche
- 48 unidades de galletas maría

### *Decoración:*

- 1 paquete de galleta maría triturado



## Preparación:

30 minutos

## Cocción

30 minutos

## Listo en

60 minutos

## Preparación:

Licuar todos los ingredientes del pudín a excepción de la mantequilla, traspasar a una olla y colocarlo a fuego alto siempre removiendo, una vez que esté tibia la mezcla agregamos la mantequilla, seguimos removiendo y bajamos la temperatura a fuego medio bajo, en lo que tenga textura cremosa apagar y retirar del fuego y dejar que se enfríe.

Cuando ya se haya enfriado, empezamos con el armado de la marquesa, vamos tomando galleta por galleta y empapamos por ambos lados en la leche, dejándolas solo 2 segundos por lados para que no se deshagan, y vamos colocándolas en el molde hasta lograr cubrirlo por completo.

Añadimos una capa generosa de pudin hasta cubrir las galletas, repetimos este proceso 2 veces más, terminando con pudin arriba. colocamos la decoración, en esta ocasión he triturado un paquete de galleta maría y lo rocié por encima, hay quienes colocan lluvia de chocolate, entre otros. Guardamos en la nevera y dejamos enfriar 6 a 8 horas, si puedes 1 día completo mejor.

.12

Bebidas

# Dalgona Coffe

*By Veronicastell*



## Ingredientes:

- 4 cucharadas de café instantáneo
- 1 cucharada de café instantáneo de avellanas
- 3 cucharaditas del endulzante de tu preferencia
- 4 cucharadas de agua caliente
- 1/2 taza de la leche de tu preferencia

## Preparación:

Batir todos los ingredientes menos la leche, durante 8 minutos hasta obtener una mezcla cremosa

En un vaso de vidrio preferiblemente servir la leche y luego colocar encima la crema de café.

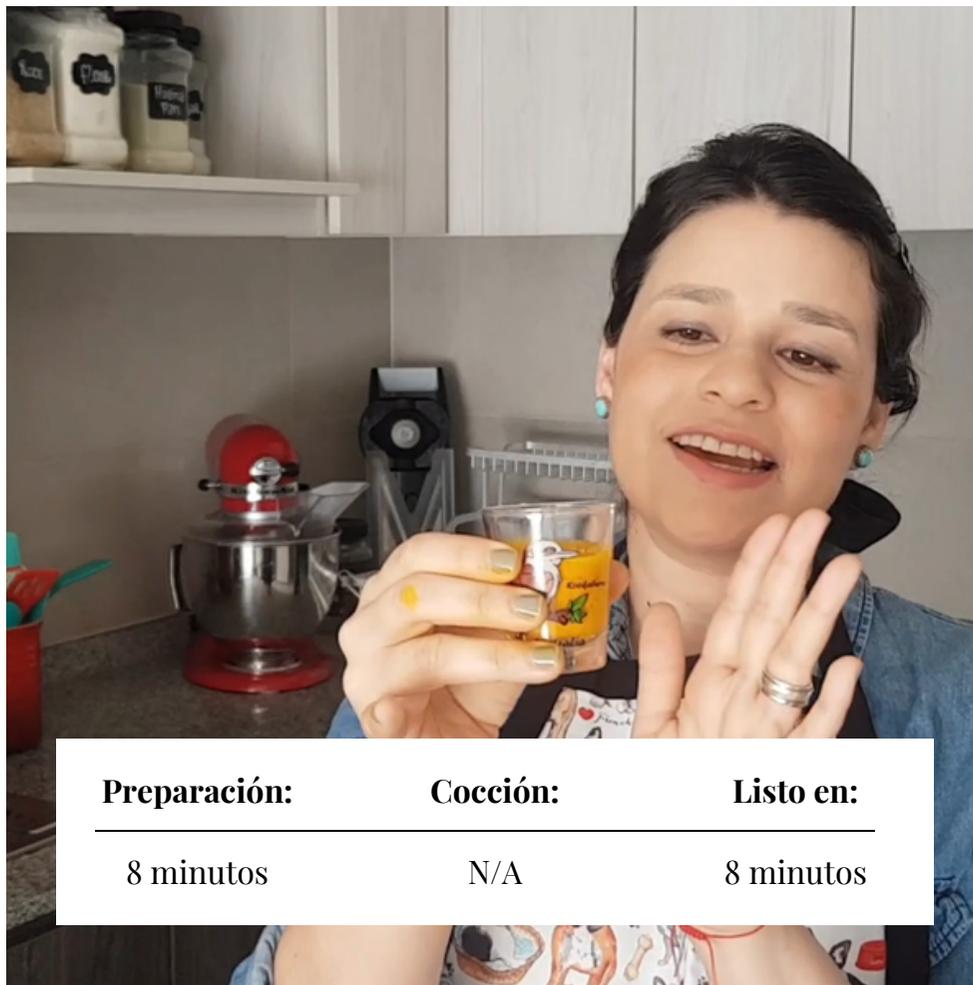
A disfrutar...

---

**Tips** Puedes pasar la leche por el espumador si lo tienes.  
Puedes hacer esta receta con batidor de alambre, pero será mucho más fácil y rápido con batidor eléctrico.

# Shot De Cúrcuma Y Jengibre

*By Veronicastell*



## Ingredientes:

- ¼ de taza de cúrcuma en raíz con piel picada en trocitos
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 3 cucharadas de vinagre de manzana orgánico sin filtrar
- Jugo de 5 limones
- 1 pedacito de raíz de jengibre con piel picado en trocitos

## Preparación:

Licuar hasta que se mezclen todos los ingredientes, servir en frasco de vidrio y conservar en nevera.

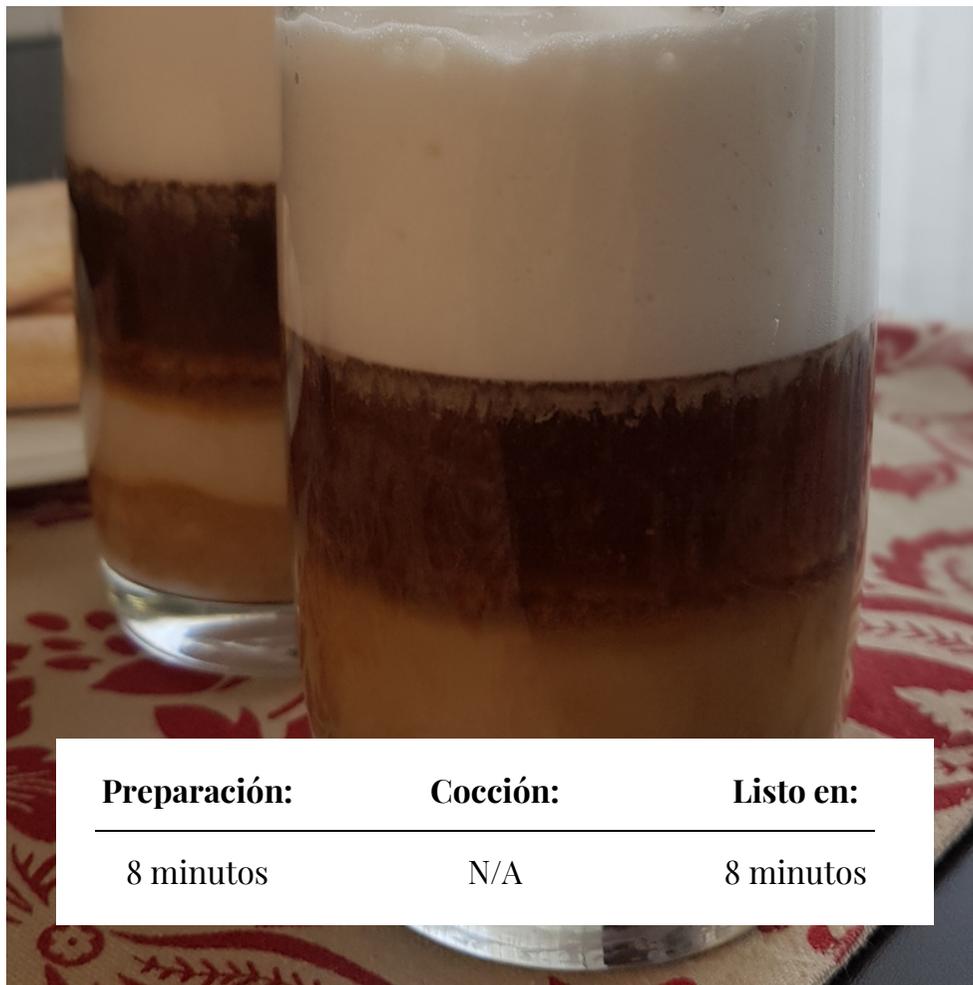
---

**Tips** Receta para 7 shots aproximadamente, conservar esta preparación por 1 semana máximo.

Esta receta no sustituye ningún tratamiento médico.

# Latte Machiato De Almendras

*By Veronicastell*



**Preparación:**

8 minutos

**Cocción:**

N/A

**Listo en:**

8 minutos

## Ingredientes:

- 1 cápsula nespresso
- 1/2 de Leche de almendras

## Preparación:

Espumar la leche en el espumador Nespresso, y servirla en un vaso de vidrio alto, luego servir la cápsula de nespresso en opción lungo. Dejar reposar 1 minuto y observa como queda la leche en el fondo y el café en el medio



Endulzar si gustas y disfrutar.



By Veronicastell

