

Sazón



1ra Edición / Dic /2013



**42 Recetas
deliciosas**

Lasaña
Página 17



Bienvenido

Al recetario de **SULA**

La marca nacional preferida por los hondureños, se complace en presentar su RECETARIO SULA y así compartir con las amas de casa y amantes de la buena cocina ideas originales para elaborar platillos.

Este recetario está diseñado para poder disfrutar mejor de los alimentos, además de darle un giro inesperado a recetas básicas y volver a descubrir sus sabores. Son recetas que incluyen toda la familia de productos SULA entre ellos: Quesos, leche, crema, yogurt, mantequilla y jugos. Están orientados al estilo de vida hondureño, y a la comida tradicional del país. (y considerando las recomendaciones para llevar una dieta sana y balanceada incluyendo todos los grupos de alimentos.)

El ritmo de vida al que estamos acostumbrados a veces no nos permite alimentarnos de la mejor manera, por eso creemos que este recetario puede ser un buen aliado para quien disfrute estar en la cocina. Incluimos recetas saludables, deliciosas, fáciles de preparar y variadas para los gustos de todos los miembros de la familia. Sentarse a comer con la familia es una tradición que estamos perdiendo; retomemos el gusto por los alimentos, por compartir tiempo con nuestros seres queridos y valorar lo nuestro.

Cocinando con amor y dedicación haremos platillos deliciosos para nuestras familias y seres queridos, disfrutemos nuevamente de los placeres que ofrece la cocina. Gracias por permitir a SULA estar siempre presente en la mesa de la familia hondureña.

Índice de Recetas

01 Entradas



- 03 Vasitos de Pepino Rellenos con Tuna
- 04 Mini Hamburguesas
- 05 Mini Nachos
- 06 Brochetas de Antipasto

02 Bebidas



- 08 Granita con Jugo
- 09 Campari con Jugo de Naranja
- 09 Ponche de Frutas
- 10 Batido de Canela
- 10 Batido de Energía
- 11 Batido de Café
- 11 Batido Buenos Días
- 12 Batido de Desayuno

03 Ensaladas & Acompañantes



- 15 Ensalada de Zanahorias Glaseadas
- 15 Arroz a la naranja en vino blanco
- 16 Ensalada de Frutas y Queso Crema
- 17 Lasaña
- 18 Ensalada Caprese
- 19 Papas Gratinadas
- 20 Catrachitas
- 21 Hamburguesas de Hongos
- 22 Brochetas de Pollo con Salsa de Mango
- 23 Chiles Rellenos

Indicador: Porciones  Tiempo  Dificultad 

04 Platos Fuertes



- 25 Canelón Relleno, Queso Mozzarella, Pecorino y Cheddar con Salsa Bechamel
- 27 Club Sandwich Tower
- 28 Pechugas de Pollo con queso Edan y Tocino
- 30 Lomo de Cerdo Relleno con Queso Pecorino SULA
- 31 Plato Típicos de Res y Huevo
- 32 Pavo con Salsa Mozzarella y Canela
- 32 Pizza de Pan Pita
- 33 Pollo a la Plancha con Mantequilla Amarilla, Honey Mustard y Papas al Romero
- 34 Rissotto con Camarones
- 36 Lomo de Res

05 Postres



- 38 Brochetas de Frutas
- 38 Cupcake Almendras y Avena
- 39 Brownie de Chocolate
- 40 Mousse de Calabaza
- 41 Waffles de Avena y con Miel
- 43 Enrollado de Crema de Maní
- 44 Torrejas de Leche a la Naranja
- 45 Granola hecha en Casa
- 46 Trufas de Chocolate con Salsa de Melocotón
- 46 Helado de Vainilla con Mandarinas y Cranberries Caramelizadas con Jugo de Naranja SULA
- 47 Paletas de Fruta



Entradas

Comida & Familia



Vasitos de Pepino reellenos con Tuna



Porciones: 4



Tiempo de preparación: 20 minutos



Nivel de dificultad: Baja

Ingredientes

- 2 Pepinos en rodajas grandes
- ½ Libra de crema SULA
- 1 Taza de Atún
- 1 Taza de queso crema SULA en cuadritos
- Sal y Pimienta
- 1 Cucharadita de vinagre
- 1 Cucharadita de jugo de limón
- ½ Taza de Queso Parmesano SULA
- 1 Huevo cocido y picado

Preparación

Mezclar en un tazón la crema SULA, Atún, queso crema SULA, sal, pimienta, vinagre, limón y el huevo con movimientos envolventes hasta que estén bien cubiertos. Luego cortar los pepinos en pedazos de 3 pulgadas aprox. y retirar la pulpa del pepino con una cuchara. Rellenar el pepino con la mezcla de atún. Espolvorear con el queso parmesano SULA.

Tips

Utilizar cuadritos de jamón o de pavo en lugar del atún.





Mini Hamburguesas de Tomate y queso

Porciones: 10 

Tiempo de preparación: 25 minutos 

Nivel de dificultad: Baja 

Ingredientes:

- 10 mini panes de hamburguesa
- 1 lb. De Queso Procesado SULA
- ½ taza de mayonesa
- ¼ de taza de mostaza
- 1 cda. de salsa inglesa
- 2 cdas. de salsa de tomate
- 3- 4 tomates pera en rodajas
- 1 cda. de Margarina SULA
- 10 medallones de pollo
o filete de pollo

Tips

Podemos cubrir las mini hamburguesitas con una rodaja de queso procesado SULA antes de llevarlas al horno.



Procedimiento:

Pre calentar el horno a 350 °F.

Engrasar una bandeja con la margarina SULA y colocar los medallones de pollo, hornear de 12- 15 min.

Para la salsa: Mezclar la mayonesa, mostaza, salsa inglesa y Kétchup hasta incorporar todos los ingredientes.

Cortar a la mitad los panecillos, agregar un poco de la salsa por ambos lados, colocar una rodaja de queso SULA, luego el medallón de pollo, una rodaja de queso procesado SULA, una rodaja de tomate, y finalizar colocando la otra rodaja del panecillo.

Insertar un palillo en el centro para mantener la torre.

Repetir la operación hasta terminar las 9 unidades restantes. Llevar al horno por 6 min. aproximadamente a 350 °F ó hasta que el queso se derrita y las hamburguesitas estén tostaditas.

Mini Nachos

Porciones: 10 - 12

Tiempo de preparación: 15 minutos

Nivel de dificultad: Baja



Ingredientes:

Ingredientes:
 10 - 14 tortillas fritas o al horno cortadas en 4
 1 taza de frijoles fritos
 1 taza de salchicha en rodajas
 1 lb. de Quesillo SULA rallado y Queso Procesado SULA
 1 taza de cebolla en cuadritos
 1 taza de Crema SULA

Procedimiento:

Pre calentar el horno a 350 °F. Necesitará una bandeja para muffins (pastelitos) de 12 unidades. Colocar 12 moldes de papel para muffins en la bandeja y agregar a cada uno 2 a 3 cdas de frijoles fritos, la salchicha, un poco de los quesos SULA, 1 cda. de crema SULA y 1 cda. de la cebolla en cuadritos.


Llevar al horno por 10 minutos. aproximadamente ó cuando los quesos SULA se han derretido.

Tips

Sofreír el jalapeño y tomate en cuadritos con una cda. de margarina SULA, antes de comenzar a armar los nachos.



Brochetas de antipasto

Porciones: 4- 6 

Tiempo de preparación: 15 minutos 

Nivel de dificultad: Baja 

Ingredientes:

- 1 taza de aceitunas negras o verdes sin semilla
- 1 lb. de tomates cherry
- 1 lb. de salami
- 1 lb. de jamón
- 1 lb. de Queso Edam SULA
- 1 lb. de Queso Crema SULA
- 1 lb. de Queso Pecorino SULA

Procedimiento:

Cortar en cubos de 1.5 cm de grosor el queso Edam SULA, el queso Crema SULA y el queso Pecorino SULA. Las brochetas se arman intercalando un tomate cherry, con un cubo de queso Edam SULA, una rodaja de Salami, una aceituna, un cubo de queso Crema SULA, una rodaja de Jamón y termina con un cubo de queso pecorino SULA.




The background of the entire page is a vibrant, close-up photograph of a glass filled with a reddish-orange beverage. The drink is garnished with several large, clear ice cubes and fresh orange slices. The lighting is bright, creating a warm and refreshing atmosphere. The word "Bebidas" is overlaid in large white letters across the lower half of the image.


Bebidas


Comida & Familia



Granita con Jugo

Porciones: 4 

Tiempo de preparación: 10 minutos 

Nivel de dificultad: Baja 

Ingredientes:

- 2 tazas de Jugo de Naranja SULA
- 1 taza de fresas o moras congeladas
- ½ taza de hielo
- 1 taza de soda

Preparación:

Colocar en una licuadora el jugo de naranja SULA, las fresas congeladas, el hielo y la soda, licuar por un par de minutos a velocidad media hasta que se incorporen todos los ingredientes.

Servir inmediatamente.

Tips

Colocar las copas o vasos donde serviremos la granita en el congelador 30 min. Antes de prepararla

Beneficios del Jugo de Naranja

La naranja es un fruto cítrico que tiene propiedades curativas porque es ácida, y este ácido es depurativo y oxidante, desinfectante y microbicida (como la mayoría de las frutas cítricas).

Una larga lista de enfermedades y acciones favorables son las que hacen que su jugo sea, además de dulce y refrescante, una bebida consentida por el cuerpo.

La naranja, el limón y la mandarina son las frutas cítricas con mayor contenido de cal, elemento que forma parte de nuestra sangre y de los huesos. Además, la naranja contiene altos porcentajes de ácido cítrico, magnesio, fósforo y hierro.

Principalmente, la naranja:


- Limpia y tonifica la sangre y todos sus tejidos, músculos y células
- Destruye la grasa y la obesidad, rebaja el vientre, limpia el cutis y hace brillar los ojos.
- Desinfecta la sangre y cura cualquier enfermedad infecciosa como catarros, tos, sífilis, hongos infecciones de la piel, aftas, fiebres (provocadas por infección o toxemia), lesiones con pus, etc.
- Regulariza el ritmo cardiaco y se usa para tratar casos de tumores.
- Despeja el cerebro y ayuda a tener una mente más limpia y sana.
- Cura llagas en la boca y encías.
- Embellece el cabello.
- Ayudan a prevenir y curar el mareo.
- Ayudan a aliviar el dolor de cabeza.



Campari con Jugo de Naranja

Porciones: 2 

Tiempo de preparación: 8 minutos 

Nivel de Dificultad: Baja 

Ingredientes:

2 tazas de jugo de Naranja SULA
con pulpa
1 taza de campari
1 taza de hielo triturado

Preparación

Mezclar en una coctelera el jugo de naranja SULA, el Campari, y el hielo hasta que se incorporen los ingredientes y servir en copas o vasos de cocktail.

Tips


Colocar en el congelador las copas o vasos donde servirá la bebida para mantener su temperatura



Ponche de Frutas

 Porciones: 4

 Tiempo de preparación: 10 Minutos

 Nivel de Dificultad: Baja

Ingredientes

2 Tazas de Ponche de Frutas SULA
½ Taza de vodka o ron
1 1/2 Taza de hielo
Fruta en cuadritos

Procedimiento:

Colocar todos los ingredientes en la licuadora.

Al momento de servir agregar frutas de la estación en cuadritos dentro del vaso para acompañar.



Batido de Canela

Porciones: 2 - 4

Tiempo de preparación: 5 minutos

Nivel de dificultad: Baja

Ingredientes:

- 1 taza de leche de Entera SULA
- 1 taza de leche Descremada SULA
- 1 manzana roja en cubos
- 1 manzana verde en cubos
- canela al gusto
- Hielo

Procedimiento:

Colocamos en una batidora la leche entera SULA, la leche descremada SULA, los cubos de manzana verde y los cubos de manzana roja, un poco de hielo, canela y batimos a velocidad media hasta que se incorporen los ingredientes.

Batido de Energía

Porciones: 2 - 4

Tiempo de preparación: 5 minutos

Nivel de dificultad: Baja

Ingredientes:

- 1 taza de Leche de Avena SULA
- 1 banano congelado en rodajas
- 1 cda. de crema de maní
- 1 cda. de miel
- Yogurt Natural
- Hielo



Procedimiento:

En una batidora colocar la leche de avena SULA, banano congelado, crema de maní, miel de abeja, yogurt natural y un poco de hielo; batir a velocidad media hasta que se incorporen todos los ingredientes.





Batido de Café

Porciones: 2 - 4

Tiempo de preparación: 5 minutos

Nivel de dificultad: Baja

Ingredientes:

1 taza de Leche Descremada Deslactosada SULA
2 cdas. de café instantáneo
1 cdita. de canela en polvo
2 cdas. de azúcar
Hielo

Preparación:

En una batidora colocar la leche deslactosada SULA, café instantáneo, canela en polvo, 2 cdas. de azúcar, hielo y batir hasta que se incorporen todos los ingredientes.

Tips

Sustituir el café instantáneo por café instantáneo descafeinado.

Batido Buenos Días

Porciones: 2 - 4

Tiempo de preparación: 5 minutos

Nivel de dificultad: Baja

Ingredientes:

1 taza de Leche Descremada SULA
½ taza de jugo de Naranja SULA congelado
1 cdita. de vainilla
1 cda. de azúcar
¼ de taza de yogurt natural

Preparación:

Colocar en una batidora la leche descremada SULA, jugo de naranja SULA congelado, vainilla, azúcar y yogurt natural, batir hasta que se incorporen todos los ingredientes.

Tips

Utilizar el jugo de naranja sula Premium con pulpa para esta receta.



Beneficios de la Leche SULA

- La leche es un antiácido muy bueno, beber un vaso de leche cuando usted experimenta ardor de estómago es muy recomendable. Beber leche regularmente ayuda a prevenir la acidez estomacal y otros problemas gástricos.
- Un vaso de leche SULA contiene el 30% del calcio que los niños necesitan a diario para tener un adecuado crecimiento y desarrollo.
- Tomar leche SULA como parte de una dieta balanceada conlleva a varios beneficios como la buena salud capilar, para que puedas lucir tu cabello siempre hermoso y radiante.
- La leche SULA contiene la mayoría de las vitaminas minerales y nutrientes que necesitas para tener un buen estado físico. Además es el alimento más completo para reconstruir las fibras musculares después de hacer ejercicio.
- Beber un vaso de leche caliente antes de acostarse puede calmar sus nervios y relajar los músculos tensos y lo pondrá a dormir inmediatamente.
- La leche reduce drásticamente los síntomas del síndrome premenstrual.
- Si usted está mirando para agregar un poco más de proteína a su dieta, beber un vaso de leche lo ayudará. Cada vaso contiene aproximadamente 8.1 g de proteína, que es importante para la construcción de los aminoácidos en el cuerpo.



Batido de Desayuno

- Porciones: 2 - 4
- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Nivel de dificultad: Baja

Ingredientes:

- 1 taza de Leche Semidescremada SULA
- 4 cdas. de granola
- 2 cdas. de avena
- 1 taza de melón o papaya en cuadros
- Hielo

Procedimiento:

Colocar en una batidora la leche semi descremada SULA, granola, 2 cdas. de avena, melón o papaya en cuadros, hielo y batir hasta que se incorporen los ingredientes.

Tips

Preparar este batido con la leche descremada SULA para reducir las calorías.

A vibrant, fresh salad is presented in a white bowl. The salad includes large slices of red tomatoes, green cucumbers, purple onions, black olives, and fresh green lettuce. Two small balls of white cheese, possibly mozzarella, are garnished with dried herbs. A slice of lemon is visible at the bottom right, and fresh basil leaves are scattered at the bottom of the bowl. The background is a clean, bright white.

Ensaladas & Acompañantes

Comida & Familia






DEL ÁRBOL A TU MESA

Nueva
Presentación
Select





Ensalada de zanahorias glaseadas

Porciones: 4- 6 
 Tiempo de preparación: 20 minutos 
 Nivel de dificultad: Baja 




Ingredientes:

- 2 chiles morrones en tiras
- 1 taza de aceitunas
- 1 tallo de apio en tiras
- 1 taza de maíz en grano
- ½ lb. de zanahorias
- ½ taza de Jugo de Naranja SULA
- 2 cdas. de azúcar morena
- 2 cdas. de Margarina SULA
- 1 cdita. de jugo de limón
- 1 cda. de perejil seco
- 1 cdita. de pimienta
- 1 lb de Queso Pecorino SULA.

Procedimiento

En una sartén a fuego medio agregar un cuadrado de margarina SULA, zanahorias, jugo de naranja SULA, azúcar morena y el jugo de limón; cocinar por 6 minutos aprox. y agregar los demás vegetales; apagar el fuego, agregar el perejil seco y condimentar con un poco de pimienta. Dejar enfriar y agregar el Queso Pecorino SULA.

Arroz a la Naranja en vino blanco

 Porciones: 4- 6
 Tiempo de preparación: 40 minutos
 Nivel de dificultad: Intermedia

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz blanco precocido
- 1 taza de vino blanco
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pimienta
- 2 tazas de caldo de vegetales
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 1 cucharadita de margarina SULA
- ½ taza de naranja SULA
- 1 cucharada de curry
- 1 cucharada de azafrán
- 1 cucharada de perejil seco

Procedimiento

Agregar en una sartén un cuadrado de margarina SULA, el arroz pre cocido, ajo, pimienta, sofreír. Luego agregar el vino blanco, caldo de vegetales, ralladura de naranja o de limón, jugo de Naranja SULA, curry, azafrán, perejil seco y condimentar con un poco de sal. Cocinar por 20 minutos aprox. y servir.



Ensalada de Frutas y Queso Gouda

Porciones: 4 - 8



Tiempo de preparación: 15 minutos



Nivel de dificultad: Baja



Ingredientes:

- 1 lb de Queso Gouda SULA en cuadritos
- 1 taza de nueces tostadas picadas
- 1 taza de fresa cortadas a la mitad
- 1 manzana en cuadritos
- 1 pera en cuadritos
- 1 taza de melón en cuadritos
- 3 cucharadas de miel de abeja
- Vinagre balsámico y aceite de oliva
- Lechuga romana o espinaca.

Preparación:

Mezclamos en un bowl las frutas: las fresas, manzana, pera, melón y los cuadros de queso gouda SULA.

En un plato ponemos una cama de espinaca o lechuga romana. Agregamos la fruta y el queso encima seguido por las nueces tostadas.

Mezclamos en un bowl la miel de abeja, el vinagre balsámico y aceite de oliva al gusto. Agregar a la ensalada.

Acompañamos con los deliciosos néctares SULA.





Lasaña

Porciones: 4

Tiempo de Preparación: 1 hora y 20 minutos

Nivel de dificultad: Intermedio



Ingredientes:

- 1 caja de lasaña (aproximadamente 4 onzas en total)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 berenjena pequeña pelada y cortados en trozos 1/2-pulgada
- 2 dientes de ajo, picados
- Sal gruesa y pimienta molida
- 1/2 libra carne
- 1 lata de puré de tomate
- 1 taza de Queso Mozzarella rallado SULA
- 1 taza de Queso Pecorino SULA
- 1/4 taza más 2 cucharadas de Queso Parmesano SULA
- 1/2 taza de Queso Cottage

Tips

En medio de las capas se puede poner hojas de albahaca o encima de la lasaña.

Procedimiento

Precalentar el horno a 375 grados.

Colocar las pastas en agua hirviendo hasta que estén semi-suaves. Quitar el exceso de agua y poner aparte.

En un sartén colocar el aceite de oliva a fuego medio alto. Agregar la cebolla, berenjena y el ajo; sazonar con sal y pimienta.

Tapar y cocinar por 8 a 10 minutos revolviendo ocasionalmente. Añadir carne y cocinar, romper la carne con una cuchara hasta que pierda el color rosado, aproximadamente de 3 a 5 minutos. Añadir el puré de tomate y cocinar hasta que espese: de 3 a 5 minutos.

Mientras tanto, en un tazón mediano, mezcle el queso cottage, queso pecorino SULA y mozzarella SULA y sazone con sal y pimienta.

Formar las capas de lasaña de la siguiente manera: pasta, carne, queso y repetir hasta completar con una capa de pasta encima.

Agregar más salsa y queso parmesano SULA en la última capa. Poner en el horno por 20 minutos o hasta que el queso de la última capa dore.

Ensalada Caprese



👤 Porciones: 6 ⌚ Tiempo de preparación: 15 minutos 🍴 Nivel de dificultad: Baja

Ingredientes

4 tomates grandes y maduros, rebanados
½ libra de Queso Mozzarella SULA, rebanado
1 puño de hojas de albahaca fresca
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
Sal marina al gusto
Pimienta negra recién molida al gusto
vinagre balsámico

Procedimiento

Colocar las rebanadas de tomate sobre un plato grande. Agregar las rebanadas de queso sobre el tomate y terminar con una hoja de albahaca sobre el queso. Rociar el aceite de oliva y sazona con la sal y pimienta.
Agregar vinagre balsámico al final.




Papas Gratinadas



Porciones: 4- 6 

Tiempo de preparación: 40 minutos 

Nivel de dificultad: Intermedio 

Ingredientes:

- 1 lb. de papas
- 1 taza de pecanas
- 1 barra de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 taza de Quesillo SULA
- ½ taza de Queso Parmesano SULA
- 2 dientes de ajo molidos
- 1 y ½ de caldo de pollo
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de pimienta

Procedimiento:

Pre calentar el horno a 365 °F
 En una sartén ó en el microondas derretir la barra de mantequilla amarilla SULA con los dientes de ajo, para saborizarla.
 Pelar y cortar las papas en finas rodajas o en cubos.

Colocar una capa de papas, luego una capa de las pecanas tostadas, un poco de queso parmesano, el quesillo SULA y condimentar con un poco de sal y pimienta. Repetir la operación hasta acabar los ingredientes, luego cubrir con el caldo de pollo, el resto de quesillo y queso parmesano SULA, y agregar la mantequilla amarilla.

Llevar al horno por 40 – 45 mins.





Catrachitas

- Porciones: 4 – 6
- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Nivel de dificultad: Baja

Ingredientes:

- 10 tortillas de maíz
- 2 tazas de frijoles fritos
- 1 taza de Crema SULA
- ½ lb. de Quesillo SULA
- ¼ de taza de Queso Parmesano SULA

Procedimiento:

Cortar las tortillas de maíz en triángulos o con un molde de galletas (de la forma de su preferencia). Freírlas en abundante aceite caliente ó bien colocar en el horno, cocinándolas hasta que estén tostaditas.

Colocar los frijoles fritos tibios en una manga pastelera ó en una bolsa de cierre hermético y cortar la punta.

Para armar las catrachitas, primero se coloca un cuadrado de quesillo SULA sobre la tortilla, luego los frijoles fritos y se cubre con el queso parmesano; repetir la operación hasta terminar los ingredientes, llevar al horno por 8 min. Servir acompañados de la mantequilla crema SULA.






Tips

cubrir las catrachitas con un poco de queso cheddar SULA rallado



Receta de Cortesía de Massiel Kurwahn

Hamburguesas de Hongos

 Porciones: 4
  Tiempo de preparación: 45 minutos
  Nivel de dificultad: Intermedio

Ingredientes:

- 1 1/2 libras de carne molida
- 4 unidades de pan para hamburguesa
- 1 bolsa de espinaca
- 1/4 de taza de Mantequilla Pasteurizada SULA
- 1/2 paquete de Queso Mozzarella SULA
- 1/4 de paquete de Queso Cheddar SULA
- 1 cebolla
- 1 libra de champiñones
- 3 cucharadas de Margarina SULA
- 3 cucharadas de Crema Pasteurizada SULA

Procedimiento

Condimentar la carne molida con sal de ajo, pimienta y sal. Luego formar tortitas con la carne y freirlas.

Sofreír todos los ingredientes con un poco de margarina SULA, condimentar la crema de champiñones y espinaca con pimienta, sal de ajo y sal, agregar crema pasteurizada SULA a los champiñones y espinaca y ponerlo al fuego por 5 minutos.

Armar la hamburguesa poniéndole queso mozzarella y queso cheddar SULA, crema de champiñones y espinaca, agregar un toque de lechuga romana.

Brocheta de pollo con salsa de mango

👤 Porciones: 10 - 12

🕒 Tiempo de preparación: 25 minutos

🍴 Nivel de dificultad: Intermedio

Ingredientes:

4 pechugas de pollo en tiras finas
10-12 palillos para pinchos
1 cda. de aceite
Sal y pimienta al gusto
1 cda. de orégano seco
2-3 cdas. de miel de abeja
Jugo de un limón
1 taza de Queso Parmesano SULA
1 taza de miga de pan
4-6 huevos batidos

Para la salsa:

1 taza de Néctar de Mango SULA
3 cdas. de miel
¼ de taza de jalea de mango
1 cda. de salsa picante

Procedimiento:

Condimentar las tiras de pollo con sal y pimienta, luego mezclar la miel de abeja y el limón y cubrir con esta mezcla el pollo.

Sumergir las tiras de pollo en el huevo, luego pasarlo por la miga de pan y luego sobre el queso parmesano SULA.

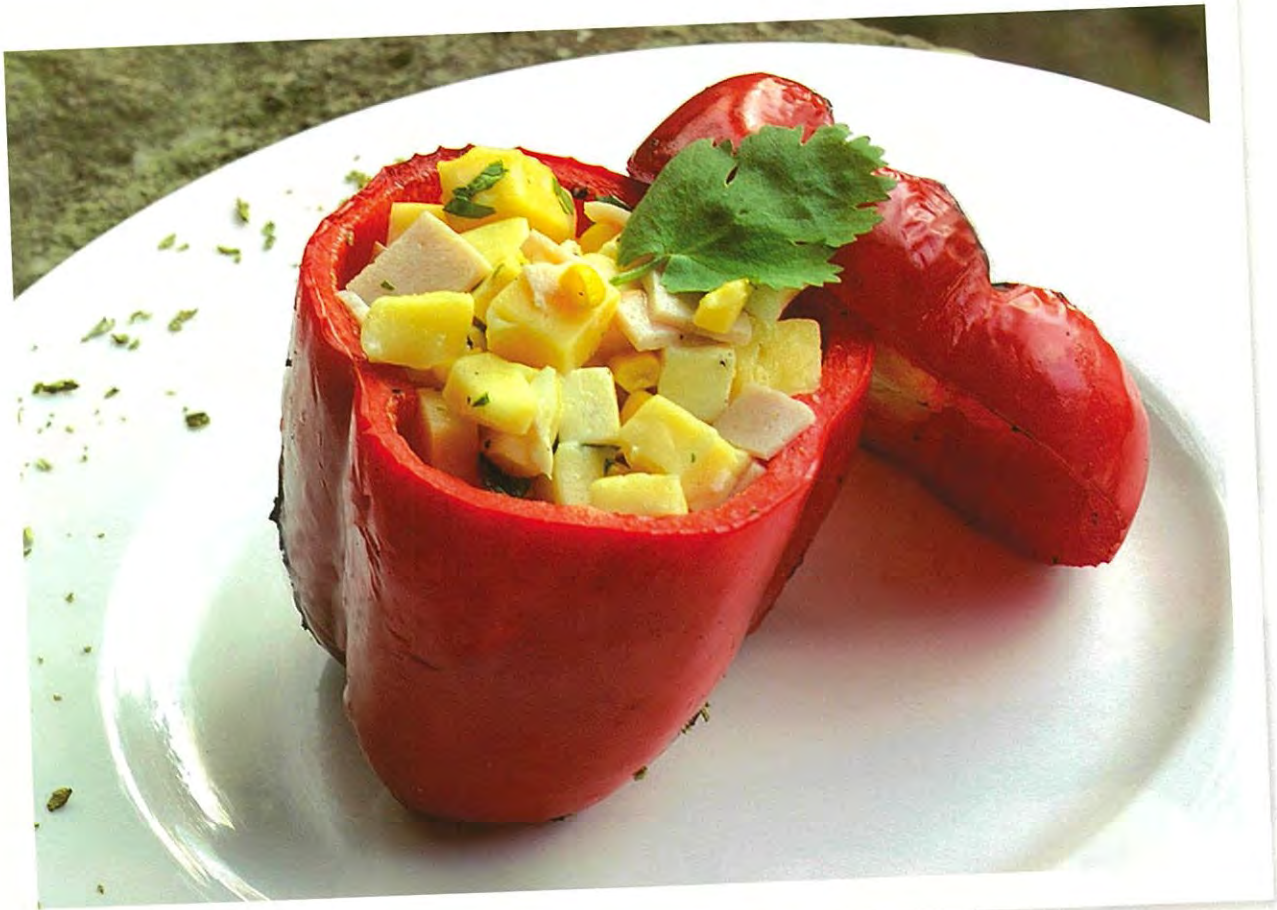
Insertar en el centro el palillo (para formar la brocheta) llevar a la parrilla o en una sartén previamente engrasada y cocinar de 4 - 6 min. por lado. Cubrir con un poco de orégano al momento de servir.

Para la salsa: mezclar en una olla el néctar de mango SULA, miel de abeja, jalea de fruta y una cda. de salsa picante, cocinar a fuego medio hasta que se reduzca a la mitad.

Servir las brochetas de pollo en un plato y cubrir con la salsa de mango.

Tips


Preparar esta receta al horno a 350 F, colocando las brochetas en una bandeja previamente engrasada o cubierta con papel encerado, por 18 mins.



Chiles Rellenos

Porciones: 4-6 

Tiempo de preparación: 35 minutos 

Dificultad: Baja 



Ingredientes:

4 chiles morrones
 2 tazas de Queso Crema SULA en cuadritos
 1 taza de Queso Edam SULA en cuadritos
 1 taza de Queso Gouda SULA con cominos
 1 taza de jamón de pavo en cuadritos
 1 taza de maíz en granos
 Hojas de culantro fresco
 Jugo de limón
 Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

Eliminar la parte superior de los chiles y las semillas, dorarlos en la parrilla y apartarlos.

Preparar el relleno mezclando el queso Crema, queso Edam, queso Gouda con cominos, jamón, maíz, culantro y el jugo de limón, condimentar con un poco de sal y pimienta.

Meter al horno por 15 minutos si desea.






Platos **Fuertes**

.....
Comida & Familia

Canelón relleno

Queso Mozzarella, Pecorino y Cheddar con Salsa Bechamel



 Porciones: 4
  Tiempo de preparación: 25 minutos
  Nivel de dificultad: Media

Ingredientes:

- 1 Lb. de Queso Mozzarella SULA
- 2 Lbs. para decorar
- 1 Lb. de Queso Pecorino SULA
- 2 Lbs. para decorar
- 1 Lt. de Leche Entera SULA
- 3 Lts. para decorar
- 1 ½ lb. de canelones cocidos

Para la salsa Bechamel

- 2 cdas. de harina
- 2 cdas. de mantequilla amarilla SULA
- 2 cdas. de aceite
- 2 tazas de leche SULA
- 1 cdita. de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Para la Salsa Bechamel: Derretir la mantequilla amarilla SULA a fuego lento, cernir la harina y agregarla a la sartén mientras se fríe. Añadir la leche SULA poco a poco sin dejar de mover y seguir agregando la leche hasta tener una mezcla homogénea. Agregar la nuez moscada, sal, pimienta, y cocinar sin dejar de mover unos diez minutos aproximadamente.

Rellenar uno a uno los canelones con el queso mozzarella SULA, queso pecorino, y el queso cheddar. Colocarlos en un molde, bañar con la salsa bechamel, cubrir con papel aluminio y hornear a 350 grados por 12 min. aproximadamente.





**¡ESTÁ
CHEKE!**

Club sandwich tower

 Porciones: 4 – 8

 Tiempo de preparación: 20 minutos

 Nivel de dificultad: Intermedio

Ingredientes:

12-16 triángulos de pan molde
(1 pan molde cortado en 4)
1 lb. de jamón
2 tomates manzano en rodajas
1 lb. de tocino horneado
1 cabeza de lechuga
1 taza de mayonesa
1 taza de mostaza
1 taza de salsa de tomate
2 lbs. de Queso Procesado SULA

Procedimiento:

Para armar el club sándwich tower, colocar una rodaja de pan molde o 1 triángulo de pan pita, cubrir con el jamón, una rodaja de queso procesado SULA, una rodaja de tomate, agregar un poco de mayonesa, colocar la otra capa de pan, agregar un poco de mostaza, el tocino, la lechuga y una rodaja de queso procesado SULA, agregar un poco de salsa de tomate, cubrir con la última cada de pan.

Si se preparan con pan molde, partir en cuatro al finalizar el armado.

Servir acompañado de los deliciosos néctares SULA.



Tips

*hacer el club sándwich tower
agregando rodajas de queso crema sula
Si no está a dieta puede agregar tocino.
Acompánelos con papas fritas o chips.*

Pechugas de Pollo

Queso Edam y Tocino

Porciones: 4- 6

Tiempo de preparación: 25 minutos

Nivel de dificultad: Intermedia

Ingredientes:

- 4-6 filetes de pechuga de pollo
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo molido
- 1 cda. de orégano seco
- 1 taza de vino blanco
- 1 lb. de tocino
- 1 lb. de Queso Edam SULA

Para la salsa:

- 1 taza de Jugo de Naranja SULA
- 2 chiles secos
- 4 cdas. de miel de abeja
- 3 cdas. de jalea de naranja
- Sal y pimienta al gusto

- Para decorar: 1 lb. de Queso Edam SULA
1 lt. de Jugo de Naranja SULA

Preparación:

Pre calentar el horno a 350 °F.

Condimentar las pechugas de pollo por ambos lados con un poco de sal, pimienta y el orégano; envolver cada pechuga con las tiras de tocino hasta que queden cubiertas. Llevar a una sartén previamente engrasada con un poco de aceite de oliva y dorar por ambos lados las pechugas de pollo.

En una bandeja colocar el vino blanco y los dientes de ajo molidos; y ahí colocar las pechugas con el tocino ya doraditas. Colocar sobre cada pechuga con tocino una rodaja de Queso Edam SULA, y llevar al horno por 20 minutos.

Para preparar la salsa: agregar en una sartén a fuego medio el jugo de naranja SULA, los chiles secos en rodajitas, miel de abeja, jalea de naranja y condimentar con un poco de sal y de pimienta; cocinar hasta que la mezcla se reduzca a la mitad.

Sacar el pollo del horno y servir cubriendo con esta salsa de naranja.

Tips

Podemos agregar a las pechugas de pollo una cda. de Queso Parmesano SULA antes de llevarlas al horno.



Dale ese toque
mágico a tus
comidas




SULA



Disfrutas de tus platillos con un sabor realmente mágico.
Ahora en su nuevo y práctico empaque.
¡Pruébala, que no te lo cuenten!



Lomo de Cerdo Relleno con Queso Pecorino SULA

Porciones: 4-6 porciones 
Tiempo de preparación: 60 minutos 
Nivel de dificultad: Intermedia 

Ingredientes:

1 lomo de cerdo
½ lb. de tocino molido o en cuadritos
1 taza de pecanas ó almendras tostadas y molidas
1 chile verde en cuadritos
1 cebolla en cuadritos
2 tazas de caldo de res
1 taza de vino blanco
1 lb. de Queso Pecorino SULA
Mantequilla Amarilla SULA

Procedimiento

Pre calentar el horno a 300 °F.
En una olla ó sartén colocar el chile verde en cuadritos, cebolla en cuadritos, pecanas tostadas y sofreír con mantequilla amarilla SULA por un par de minutos.
Cortar el lomo de cerdo al centro para que quede una capa de carne y colocar dentro del corte la mezcla de tocino y pecanas, luego agregarle queso pecorino rallado y envolver amarrando con el hilo.

Condimentar el lomo de cerdo con sal y pimienta.
Colocarlo en una bandeja junto con el vino blanco y caldo de res y hornear 50 minutos aproximadamente.
Retirar del horno, servir el lomo de cerdo en un plato y cortarlo en rodajas.
Pasar el líquido restante por un colador para cubrir las rodajas con esta salsa.

Tips

*Agregar unas ramitas de romero fresco al momento de hornear el lomo de cerdo.
Acompañar con el licor que más le agrade o vino tinto.*




Plato Típico de Res y Huevo



Porciones: 4 

Tiempo de preparación: 20 minutos 

Nivel de dificultad: Intermedia 

Ingredientes:

2-4 huevos (1 huevo por persona)

1 chile en rodajas

1 lb. de carne de res

2 tazas de frijoles fritos

2 plátanos maduros fritos o al horno

1 taza de Mantequilla Crema SULA

½ lb. de queso Crema SULA

¼ de taza de Queso Parmesano SULA

Procedimiento:

Condimentar la carne de res con sal, pimienta, hojas de perejil seco (si desea puede agregar un poco de aceite de oliva). Se coloca en la parrilla y cocinar un par de minutos por lado.

Aparte, preparar los huevos, colocando en una sartén previamente engrasada con un poco de margarina SULA, una rodaja de chile morrón (rojo, naranja ó amarillo) y agregar el huevo en el centro. Se cocina por 3 minutos aprox. con la tapadera y se retira del fuego.

Para armar el plato típico se colocan de manera separada la mantequilla crema SULA, 2- 3 cuadros de queso crema SULA, agregar la carne que se cubre con un poco de perejil seco, colocar los frijoles fritos rociados con un poco de queso parmesano SULA, y finalizar agregando las tajadas de plátano maduro.

Tips

Sustituir el plátano maduro por tajadas de banano o plátano verde y servir acompañado de mantequilla crema SULA.

Pavo

con Salsa Mozzarella y Canela



Porciones: 4



Tiempo de preparación: 25 minutos



Nivel de dificultad: Intermedio

Ingredientes:

2 filetes de pechuga de pavo
1 cda. de aceite de oliva
1 cda. de sal
1 cda. de pimienta

Para la salsa

1 taza de Queso Mozzarella SULA rallado
¼ de taza de Leche Entera SULA
1 cdita. de canela
1 cdita. de nuez moscada
1 cdita. de Pimienta
1 cda. de Mantequilla Amarilla SULA

Preparación

Condimentar las pechugas de pavo con la sal y la pimienta por ambos lados. Calentar en una sartén el aceite de oliva y cocinar de 5 – 6 minutos por lado.

Aparte, en una olla agregar la leche, el queso mozzarella SULA rallado y la mantequilla amarilla, mezclar y cocinar a fuego bajo hasta obtener una salsa de queso. Servir las pechugas de pavo colocando sobre ellas la salsa de queso.



Pizza de pan Pita

Porciones: 4-8



Tiempo de preparación: 20 minutos



Nivel de dificultad: Intermedio



Ingredientes:

4 panes pita partidos a la mitad o sin partir.
2 tazas de Quesillo SULA rallado
1 cda. de Margarina SULA
1 taza de maíz en granos
1 taza de jamón en cuadritos
½ taza de tocino en cuadritos
2 huevos cocidos en rodajas

Preparación:

Pre calentar el horno a 350 °F
Colocar en una bandeja previamente engrasada con la margarina SULA, el pan pita y comenzar a armar las pizzas agregando primero el quesillo SULA, luego maíz, jamón en cuadritos, tocino en cuadritos, rodajas de huevo y hornear 15 minutos o hasta que el quesillo este derretido.

Servir acompañado de los deliciosos néctares SULA.

Tips

Sustituir el quesillo sula por el queso mozzarella SULA.

Pechuga de Pollo a la Plancha con **Honey Mustard** y Papas al Romero

Porciones: 4



Tiempo de preparación: 30 minutos



Nivel de dificultad: Baja



Ingredientes

4 Filetes de Pechuga de Pollo
6 a 8 Papas en Cuadros
Ramitas de Romero Fresco
2 Barras de Mantequilla Amarilla SULA

Para la Salsa

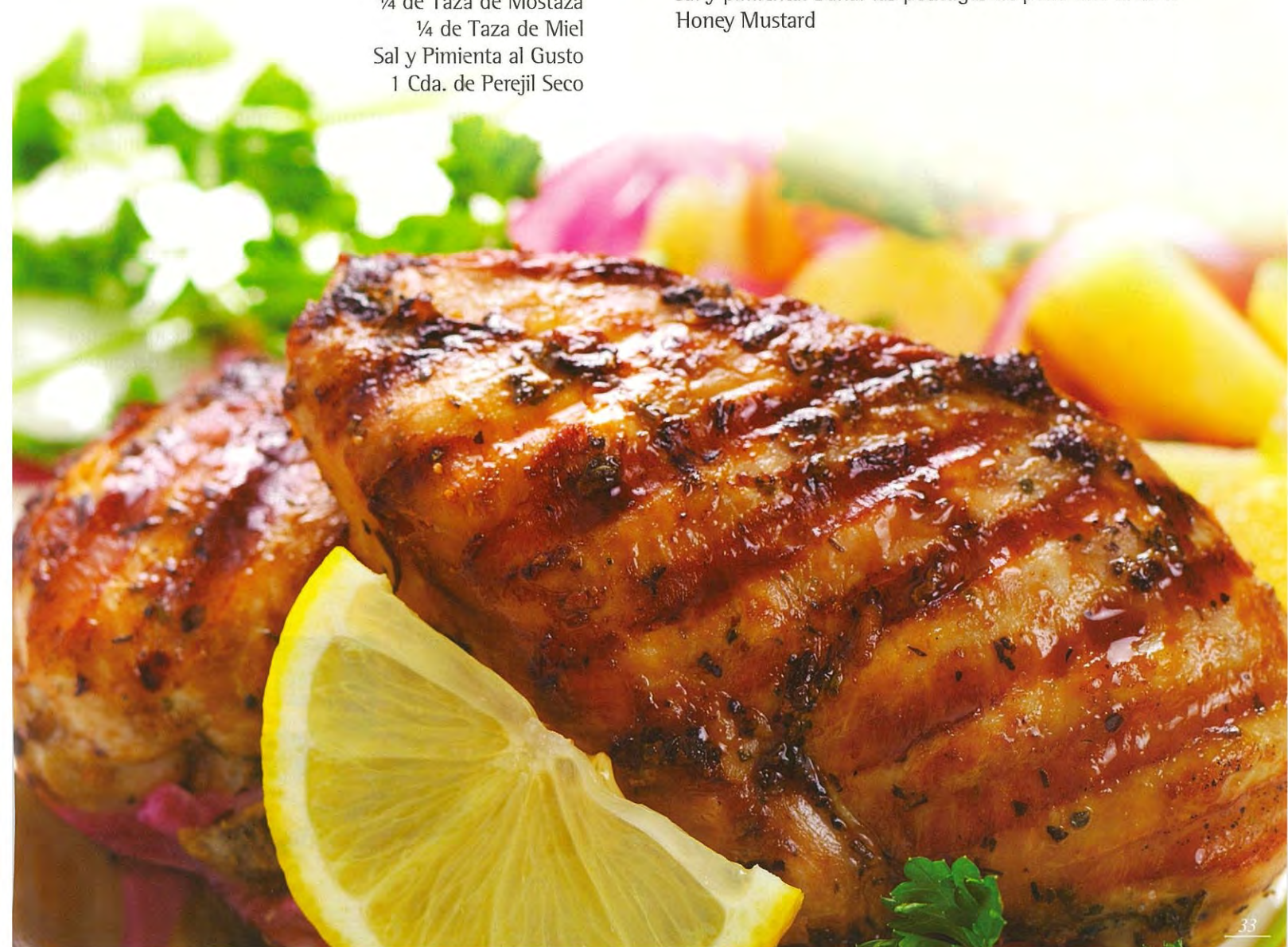
1 Taza de Mayonesa
¼ de Taza de Mostaza
¼ de Taza de Miel
Sal y Pimienta al Gusto
1 Cda. de Perejil Seco

Preparación

Condimentar las pechugas con sal y pimienta. Colocar en una sartén o plancha unos cuadritos de mantequilla amarilla SULA y cocinar las pechugas de pollo por cada lado de 6 a 7 minutos.


En otra sartén saltear las papas por 10 minutos aproximadamente y agregar el romero fresco. Llevar al horno a 350°F por 20 minutos, y de ser necesario, agregar otro cuadrito de mantequilla amarilla SULA.

Para la salsa: mezclar la mayonesa, mostaza, miel sal y pimienta. Bañar las pechugas de pollo con la salsa Honey Mustard



Risotto

con camarones

Porciones: 2 

Tiempo de preparación: 18 minutos 

Nivel de Dificultad: Intermedio 

Ingredientes:

- 1 taza de arroz arborio
- 1 diente de ajo triturado
- ½ cebolla en cuadritos
- ¼ de taza de zanahoria en cuadritos
- ½ litro de Leche SULA descremada
- 1 litro de caldo de vegetales, o mariscos
- 2 cdas. de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 cdas. de aceite de oliva
- ½ taza de Queso Parmesano SULA
- Sal y pimienta al gusto
- 4 camarones jumbo

Procedimiento:

En un sartén colocar el aceite de oliva, ajo, cebolla, zanahoria para preparar el sofrito; luego agregar la mantequilla amarilla SULA y mezclar un par de minutos hasta que las cebollas adquieran un color transparente. Agregar el arroz arborio (arroz de grano corto). La clave del riso es nunca dejar de moverlo y utilizar un cucharón de madera.

Continuar la preparación mezclando la leche SULA con el caldo, el cual debe agregarse periódicamente por cucharadas grandes cada vez que se evapora del sartén.

Al agregar los camarones se añade más caldo y se continúa mezclando con cuidado de no maltratar los camarones.

Para servir, primero se coloca una cucharada de crema SULA en el plato y sobre ella se coloca el risotto; Decorar con los camarones y listo para disfrutar.






FORMAGGIO DEL VILLAGIO

AÑEJADO



Lomo de Res

Porciones: 4-6 
Tiempo de preparación: 35 minutos 
Dificultad: Baja 

Ingredientes

1 lomo de res en 4 porciones
½ cda. de aceite de oliva
Pimienta al gusto
Para la Mantequilla Amarilla
SULA al perejil y limón:
1 barra de Mantequilla Amarilla SULA
1 cdita. de sal
3 gotas de jugo de limón
1 pizca de pimienta
1 cdita de perejil seco.

Procedimiento

Colocar en un bowl la barra de mantequilla amarilla SULA, sal, perejil seco, jugo de limón y la pizca de sal. Servir inmediatamente o refrigerar hasta el momento de servir.

Para la carne, hidratarla con un poco de aceite de oliva y cocinar en la parrilla.

Servir con la mantequilla amarilla al perejil y limón.

Tips

Puede dar una entrada de quesos variados a la hora de servir o antes.





Postres


Comida & Familia

Brochetas de frutas

con salsa de Naranja Sula (Agridulce)

 Porciones: 4

 Tiempo de preparación: 15 minutos

 Dificultad: Baja

Ingredientes

1 Manzana

1 Pera

6 Fresas

1 Racimo de uvas verdes

1 Taza de Jugo de Naranja SULA

1 cucharadita de pimienta cayena

3 Cucharadas de jalea de fruta

3 Cucharadas de miel

Procedimiento

En un sartén a fuego medio mezclar el jugo de naranja, pimienta cayena, jalea y miel hasta obtener una consistencia espesa.

Formar las brochetas colocando en un palillo las frutas alternadas (Manzana en cubos, pera en cubos, fresas y uvas) y repetir hasta terminar las frutas.


Colocar las brochetas de frutas en un plato y bañar con la salsa.



Cupcake Almendras y Avena

 Porciones: 6-12

 Tiempo de preparación: 15 minutos

 Dificultad: Baja

Ingredientes

2 barras de Mantequilla Amarilla SULA

1 taza de harina

½ taza de Leche de Avena SULA

1 taza de almendras molidas

3 huevos

2 yemas de huevos

1 cdita. de polvo para hornear

1 pizca de sal

Procedimiento

Colocar en la batidora las dos barras de mantequilla amarilla SULA, azúcar pulverizada, harina, leche de avena SULA, huevos, yemas de huevo, polvo para hornear y batir. Luego agregar las almendras molidas. Colocar la mezcla en moldes para cupcakes y hornear por 15 minutos Aprox. a 350 grados.


Dejar enfriar.



Brownie de Chocolate

 Porciones: 4-6

 Tiempo de preparación: 40 minutos

 Nivel de dificultad: Baja

Ingredientes:

2 ½ barras de Mantequilla Amarilla SULA
 6 cdas. de chocolate semi amargo
 ½ taza de cacao sin azúcar en polvo
 2 ½ taza de azúcar
 3 huevos
 1 cdita. de vainilla
 1 ½ taza de harina
 ½ cdita. de sal

Procedimiento

Pre calentar el horno a 350 °F.
 Mezclar en una batidora a velocidad media la mantequilla amarilla SULA, chocolate semi amargo, cacao, azúcar, huevos, vainilla, harina, sal y mezclar hasta que se incorporen todos los ingredientes. Colocar la mezcla en un molde engrasado y llevar al horno por 30 minutos Aprox.

Retirar del horno, dejar enfriar y cortar los cuadritos de brownies. Se decoran con un poco de betún de vainilla y dulces navideños, como tiras de canela, jelly beans de menta, bastoncitos de menta, etc.

Tips


Agregar al momento de servir hojas de menta fresca como complemento a la decoración.

Mousse de Calabaza



 Porciones: 4

 Tiempo de preparación: 30 minutos

 Nivel de dificultad: Baja

Ingredientes:

- 1/2 taza de azúcar morena
- 1 sobre de gelatina en polvo sin sabor
- 3/4 de taza Leche Descremada SULA
- 3 de yema de huevo, batidas
- 1 lata de puré de calabaza
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Galletas para decorar
- 2 lts. de Leche Descremada SULA

Procedimiento

En una cacerola mezclar el azúcar y la gelatina. Agregar las yemas de huevo y la leche SULA. Cocinar y revolver a fuego medio hasta que la gelatina se disuelva y la mezcla empiece a burbujear. Retirar del fuego.

Agregar la calabaza, la nuez moscada y la vainilla. Dejar enfriar.


Colocar la mezcla en 4 recipientes o copas. Refrigerar por lo menos 4 horas y servir y servir con galletas de azúcar.


Tips

Agregar crema batida al momento de servir.

Waffles de avena con miel

 Porciones: 4-6 porciones

 Tiempo de preparación: 10 minutos

 Nivel de dificultad: Intermedio

Ingredientes:

- 1 ½ taza de Leche de Avena SULA
- 2 huevos
- 1 barra de Margarina SULA derretida
- 2 tazas de harina cernidas
- 3 cditas. de polvo de hornear
- ½ cdita. de sal

Preparación:

Colocar en un recipiente la leche de avena SULA, huevos, margarina derretida, harina, polvo de hornear y la sal. Batir a velocidad media la mezcla hasta que se hayan incorporado todos los ingredientes.

Pre calentar la wafflera, agregar una cda. sopera de la mezcla y cocinar. Repetir la operación hasta terminar la mezcla.

Servir los waffles con un poco de margarina SULA, 2 cdas. de miel de abeja ó sustituir la miel por jalea de frutas; acompañados con una deliciosa malteada de vainilla SULA.



Un Delicioso secreto



Urfaminas A D E

Mantequilla Amarilla CON SAL






4 Barras de 115 g

4 barras de 115 g



Enrollado de crema de maní

-  Porciones: 4
-  Tiempo de preparación: 15 minutos
-  Dificultad: Baja

Ingredientes:

8 rodajas de pan molde
 2 tazas de Leche de Entera SULA
 4 huevos
 ½ taza de Leche Descremada SULA
 2 cdita. de canela en polvo
 1 cdita. de nuez moscada
 4 cdas. de jalea de fruta
 4 cdas. de crema de maní
 4 cdas. de Mantequilla Amarilla SULA
 Azúcar pulverizada para decorar

Procedimiento:

Mezclar en un recipiente la leche entera SULA, huevos, leche descremada, canela y nuez moscada, revolver bien hasta obtener una mezcla homogénea.

Sumergir las rodajas de pan una a una en la mezcla y llevar a una sartén previamente calentada y engrasada con la mantequilla amarilla SULA.


Cocinar a fuego medio un par de minutos por lado, (cuando ya estén doraditos) y tener aparte.


Dejar enfriar, y colocar la jalea de frutas y la crema de maní en el centro, enrollar la esquina derecha para juntarla con la otra esquina del lado contrario, colocar en el centro un palillo chino con una cereza o una uva para sostener el enrollado y por último espolvorear con azúcar pulverizada.


Tips

Acompañar este enrollado con la variedad de maltedadas de SULA.

Torrijas de Leche a la Naranja

Porciones: 4 

Tiempo de preparación: 55 minutos 

Nivel de Dificultad: Intermedio 

Ingredientes:

- 2 bolillos de yema en rodajas
- 6 huevos
- ¼ taza de leche
- 1 taza de Jugo de Naranja SULA
- 2 barras de margarina SULA
- 1 taza de azúcar pulverizada
- Para la salsa:
 - 1 lata de leche condensada
 - 1 taza de azúcar
 - 1 cdita. de vainilla
 - 4 rajas de canela
 - 1 litro de leche
 - 1 shot de ron blanco




Preparación

Cortar el bolillo de yema en rodajas de 2 cms. de espesor. Batir los huevos junto con la leche y el jugo de naranja SULA. Sumergir las rodajas del bolillo en la mezcla de huevos y sofreír en una sartén donde previamente se ha derretido y calentado la margarina a fuego medio. Dorar de 3 a 5 minutos por lado y colocar en una bandeja con papel absorbente.

Aparte, preparar la salsa de leche colocando en una olla, la leche condensada, leche, azúcar, canela, vainilla y el ron; cocinar por 30 minutos a fuego medio, revolviendo periódicamente. Después, en una bandeja colocar las torrijas y bañar con la salsa de leche, dejamos reposar unos minutos. Servir las torrijas bañando con la salsa de leche y espolvoreando sobre con azúcar pulverizada.



Granola hecha en casa

-  Porciones: 4-6
-  Tiempo de preparación: 35 minutos
-  Dificultad: Baja

Ingredientes:

3 tazas de avena
(no de cocción rápida o inmediata)
¼ de taza de almendras
¼ de semillas de cacahuates
¼ de semillas de marañón
½ taza de coco rallado
1 cdita. de canela molida
Pizca de sal
½ taza de miel
½ taza de pasas
leche SULA o Yogurt

Procedimiento

Precalentar el horno a 350 grados.
En un tazón, mezclar la avena, nueces y semillas, coco, canela, sal y miel.

Colocar en una bandeja y hornear por 30 min.
Aprox. Revolviendo ocasionalmente. Sacar del horno y agregar las pasas.

Dejar enfriar, revolviendo de vez en cuando hasta que alcance la temperatura del ambiente.
Servir acompañado con Leche SULA o yogurt Gaymont.

Tips

Agregar fresas al momento de servir.



Yogurt

El yogurt es considerado un alimento fundamental para la salud, debido a que es un producto del grupo probiótico, los cuales contienen varias colonias de microorganismos vivos que influyen positivamente en nuestro organismo. Esto se refiere a que son alimentos de cultivos puros, mezclas de microorganismos viables y activos los cuales, al ser consumidos por el hombre o los animales, aportan efectos realmente benéficos, mejorando principalmente la salud de la flora intestinal.

Actúa en la resistencia natural del cuerpo a las infecciones.

Es un excelente antialérgico, al depurar los intestinos, reduce o desaparece las alergias provocadas por un organismo intoxicado.



Quesillo y quesos

Estudios en el campo de la odontología afirman que los quesos y el quesillo pueden ayudar de forma significativa en la prevención de caries y otras enfermedades de los dientes. Se trata de uno de los alimentos con contenido más alto en calcio y fósforo, así como de caseína y otras proteínas, que son los principales componentes del esmalte de los dientes.

Los quesos, junto con otros alimentos como el aceite de oliva, frutas, hortalizas o verduras, constituye la base de la dieta mediterránea, una dieta perfectamente equilibrada y muy beneficiosa para la salud que reduce en un gran porcentaje el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Las vitaminas B2 y B12 son dos aportes esenciales que completan las propiedades del queso, estas vitaminas, al igual que otras del grupo B, son importantes para el metabolismo. La B2 protege la integridad de la piel, mantiene una buena visión, produce energía y desintoxica el organismo; y la B12 ayuda a la formación de glóbulos rojos en la sangre y al mantenimiento del sistema nervioso central.



Trufas de chocolate con salsa de melocotón

- Porciones: 4
- Tiempo de preparación: 30 minutos
- Nivel de Dificultad: Intermedia

Ingredientes

1 taza de chispas de chocolate blanco
 1 cda. de ron
 2 cdas. de Mantequilla Amarilla SULA
 2 tazas de almendras tostadas y molidas
 3 cdas. de Leche Entera SULA
 Chocolate en polvo para decorar

Para la salsa

1 cda. de miel
 1 taza de melocotón en cuadritos
 1 taza de néctar de melocotón
 ½ taza de azúcar morena

Preparación

Colocar en una olla a fuego bajo las chispas de chocolate, el ron, mantequilla amarilla SULA, mezclar y esperamos a que se derrita. Agregar la leche entera SULA y retirar del fuego cuando todos los ingredientes se hayan incorporado.

Añadir las almendras molidas, mezclar y refrigerar por una hora aproximadamente.

Se aman las trufas tomando una cda. de la mezcla, cubrirla con un poco de cacao en polvo y volver a refrigerar.

Para la salsa, colocar en una olla la miel, melocotón, néctar de melocotón SULA y el azúcar morena, cocinar a fuego medio hasta que se reduzca a la mitad el líquido. Servir las trufas acompañadas de la salsa de melocotón.

Helado de vainilla con mandarinas y cranberries caramelizadas al Jugo de naranja SULA

- Porciones: 2
- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Nivel de Dificultad: Baja

Ingredientes:

2 bolas de helado de vainilla
 2 mandarinas sin cáscaras
 ½ taza de cranberries o pasas
 ½ taza de Jugo de Naranja SULA
 ¼ de taza de azúcar morena

Procedimiento

Colocar las pasas y cranberries en una sartén, agregar un poco de jugo de naranja y cocinar a fuego bajo- medio; agregar las rodajas de mandarina, azúcar morena y un poco más del jugo de naranja SULA; seguir cocinando hasta obtener una mezcla densa o espesa.

Servir en un plato las bolas de helado, y bañar con la salsa de mandarinas y cranberries.






Paletas de Fruta

Receta de Cortesía de Massiel Kurwahn

Porciones: 6 

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos 

Nivel de dificultad: Fácil 

Ingredientes:

- 1 Néctar de Melocotón SULA
- 1 Néctar de Manzana SULA
- 1 vaso de Jugo de Guavapiña SULA
- 1 vaso de Jugo de Piña SULA
- 1 vaso de Jugo Naranja SULA Premium
- 1 vaso de Jugo de Ponche de Frutas SULA.

Procedimiento

En un molde para paleta o vaso plástico colocar un poco de ponche de fruta SULA y ponerlo a congelar. También colocar un palito de madera para que pueda tomar la paleta una vez este congelada. Para la segunda capa colocar sobre el ponche congelado el Jugo de Naranja SULA y volver a congelar.

Para la tercera capa incorporar un poco de Jugo de Guavapiña SULA y congelar nuevamente.

Para la última capa de las paletas agregar el Néctar de Melocotón SULA, llevar al congelador hasta que estén listas para servir.





leche entera
100% pura y fresca





Chef Cristina Moratalla

¡Agradecimiento!

Quiero empezar agradeciendo a cada una de las personas que detalladamente, han leído este recetario. También agradezco a la marca SULA, por contar conmigo para la realización de este increíble proyecto. Para mí, exponer y explicar la preparación de cada uno de los platillos en este recetario, ha sido una experiencia única e inolvidable, hecha con mucho cariño y pasión.

La cocina es un arte que se puede palpar día a día, y que puede llegar a todos, sólo hay que aplicar mucha pasión, sentido común y creatividad.

Con todos los productos SULA, ustedes pueden preparar deliciosos platillos y hacerlos cada vez mejor, no es imposible, sólo es necesario inspirarse en las personas que disfrutan de los platillos que preparamos, en los amigos y en la familia, piensa en la mejor forma de agasajarlos, de compartir tu cariño hacia ellos a través de la comida. Cuando lo logres, verás que todo ese esfuerzo vale la pena.

Gracias por dejar que a través de estas recetas con productos SULA, sigamos mejorado con pasión y cariño en lo que más nos gusta: ¡cocinar platillos deliciosos!

Cristina M

Vinos para acompañar



Pechuga de pavo con salsa de canela y mozzarella
Vino Sauvignon Blanc - Prosecco



Canelón relleno de queso mozzarella pecorino y cheddar
Vino Chardonnay - Prosecco



Pechugas de pollo con tocino gratinadas con queso Edam
Vino Pinot Grigio - Prosecco



Lomo de cerdo relleno
Vino Pinot Bianco - Prosecco



Risotto con camarones
Prosecco - Chardonnay



Lomo de res
Chianti Classico - Merlot



PURA
CONFIANZA

