

# Sazon



**Delicias  
Culinarias  
44 Recetas  
deliciosas**

Pollo rostizado  
con vegetales

Pág. 31

3ra. Edición.

# RECETAS MÁGICAS CON SAZÓN SULA

*Le damos la bienvenida a la tercera edición del "Recetario SAZÓN SULA", un recetario cargado con los sabores que caracterizan la cocina hondureña, además de agregar un toque de recetas internacionales que le permitirán preparar platillos originales con los ingredientes idóneos para brindarle a su familia una alimentación saludable y balanceada.*

*En esta edición, SULA presenta 44 recetas ilustrativas detalladas paso a paso, para que usted pueda sacar a la luz su creatividad gastronómica y aprenda a mezclar ingredientes sencillos; el resultado final puede ser un plato especial con un toque de su propio estilo.*

*Con la amplia gama que ofrecen los productos SULA, su vida en la cocina será más fácil, cada día usted podrá elaborar platillos que además de sabrosos tengan un mix de nutrientes, vitaminas y minerales en cada porción de alimento. Sin lugar a dudas, con el Recetario SAZÓN SULA aprenderá a cocinar exquisitos platillos originales, sabrosos y sencillos.*

*Permita que su cocina sea un santuario culinario donde los olores y sabores lleguen hasta el paladar.*

*Es el momento de empezar.*

**Producción Exclusiva:** Lacthosa SULA **Chef:** Mario Vásquez **Fotografía:** Daniel Mendoza y [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)  
**Dirección Ejecutiva:** Vivian Kafie **Diseño y Diagramación:** Gerardo Midence TBWA Honduras.

# Índice



## DESAYUNOS

- 06 Huevos Benedictinos
- 07 Tostadas Francesas
- 08 Sandwich de Desayuno
- 09 Copa de Jamón y Huevo
- 10 Hash Brown
- 11 Tortilla Ranchera
- 12 Omelette de Vegetales y Manzana
- 13 Omelette Du Fromage
- 14 Pan con Frijoles

## ENTRADAS Y ENSALADAS

- 16 Pincho de Vegetales Salteados
- 17 Ensalada 3 Quesos
- 18 Ensalada de Pollo a la Plancha
- 19 Ensalada de Papas
- 20 Ensalada Griega
- 21 Deviled Eggs
- 22 Spring Roll Chino con Salsa de Cacahuete
- 23 Tortilla Española
- 24 Chiles Jalapeños Empanizados

## PLATOS FUERTES

- 26 Lomo de Cerdo Relleno
- 27 Sandwich BLT
- 28 BBQ Ribs
- 29 Corvina a la Naranja
- 30 Milanesa de Res Empanizada
- 31 Pollo Rostizado con Vegetales
- 32 Arepas de Pollo
- 33 Linguini con Camarones
- 34 Espaguetis con Albóndigas

## POSTRES

- 36 Mousse de Maracuyá
- 37 Brownie Cheese Cake
- 39 Postre Indú Gulab Jamun
- 40 Pie de Limón
- 41 Creme Brulee de Melocotón
- 42 Flan de Chocolate Blanco
- 43 Galletas Blanco y Negro
- 44 Torrejas de Rompopo
- 45 Budín de Fresa

## BEBIDAS

- 48 Sensación Tropical
- 49 Frapuccino
- 50 Frescura Total
- 51 Smoothie de Manzana
- 52 Té Masala

## SULA KIDS

- 54 Gusanito de Sándwich
- 55 Cangrejo de Jamón
- 56 Brocheta de Mariquita
- 57 Hamburguesa Cookie Monster



**INDICADOR:** Rendimiento Tiempo Dificultad





# Desayunos



- Huevos Benedictinos
- Tostadas Francesas
- Sandwich de Desayuno
- Copa de Jamón y Huevo
- Hash Brown
- Tortilla Ranchera
- Omelette de Vegetales y Manzana
- Omelette Du Fromage
- Pan con Frijoles





# HUEVOS BENEDICTINOS

**Rendimiento:** 4 Personas **Dificultad:** Difícil **Tiempo de Preparación:** 10 min.

## INGREDIENTES:

- 2 muffins ingleses (se pueden sustituir por 2 rebanadas de pan molde o 2 panecillos de bollo)
- 4 huevos grandes
- 8 rodajas de jamón
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1 cebollín finamente picado
- Queso Parmesano SULA (al gusto)
- Mantequilla Amarilla SULA
- Sal al gusto

## Para la salsa holandesa

- 2 cucharaditas de zumo de limón
- 2 cucharaditas de vinagre blanco
- 2 yemas de huevo grandes
- 6 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- Pimienta negra

**TIP:** Si observas que la salsa se va a cortar, retirarla del fuego momentáneamente sin dejar de batir y sin dejar que la salsa se enfríe.

## PREPARACIÓN:

### Para la salsa holandesa

- Colocar en un bol metálico el vinagre y el zumo del limón a baño maría (el bol se debe colocar dentro de una olla con agua caliente y a fuego medio). Añadir las yemas de huevo y batir hasta conseguir primero una textura ligera y espumosa y continuar batiendo hasta que espese, incorporar la mantequilla poco a poco sin dejar de remover hasta que la mezcla obtenga el espesor deseado.

### Para los huevos escalfados

- Colocar un huevo entero en una taza o bol pequeño.
- Poner a hervir 2 tazas de agua con 2 cucharadas de vinagre.
- Cuando rompa hervor hacer con una cuchara un remolino en el agua y justo en el centro de ese remolino dejar ir el huevo y cocerlo por 2 minutos.
- Retirlo del agua con mucho cuidado usando una espátula que contenga ranaduras. Hacer un huevo a la vez.
- Colocar en un plato el muffin / panecillo como base, encima unas rodajas de jamón y el huevo escalfado, añadir la salsa holandesa, un poco de queso parmesano y decorar con cebollín picado.



# SANDWICH DE DESAYUNO

👤 Rendimiento: 4 Personas 🍴 Dificultad: Fácil ⌚ Tiempo de Preparación: 15 min.

## INGREDIENTES:

- 1 aguacate maduro
- 8 lascas de tocino
- ½ libra de Queso Crema SULA
- 4 cucharadas de Queso Parmesano SULA (1 cucharada por persona)
- 1 mazo de lechuga romana
- 8 rodajas de pan molde integral
- 4 huevos
- Sal y pimienta (al gusto)
- 1 mazo de cilantro castilla (opcional)

## PROCEDIMIENTO:

- Hacer el huevo al gusto de cada quien (estrellado, picado, escalpado, duro o con yema suave).
- Cocinar el tocino en un sartén caliente, sin aceite, hasta que quede crujiente.
- Tostar el pan con el queso crema y luego retirar del horno.
- Colocar el pan en un plato y formar el sándwich con: pan, una hoja de lechuga cortada en tiras, rodajas de aguacate, rodajas de tocino y encima el huevo con un poco de queso parmesano.
- Utilizar el cilantro de castilla como decoración.

# TOSTADAS FRANCESAS



👤 Rendimiento: 4 Personas 🍴 Dificultad: Media ⌚ Tiempo de Preparación: 10 min.

## INGREDIENTES:

- 2 ó 3 rebanadas gruesas de pan molde o pan de yema (bolillo)
- 2 huevos
- 1 vaso de Leche SULA (de su preferencia)
- 4 cucharadas de azúcar
- 100 gr. de Mantequilla Amarilla SULA (1 taza)
- 8 fresas frescas
- ½ libra de moras frescas
- 1 taza de Agua SULA
- Una pizca de canela (o esencia de vainilla)

## PROCEDIMIENTO:

- Cortar el pan en rebanadas gruesas de 3 a 4 cms cada una. Reservar.
- En un bol, batir los huevos, la leche, el azúcar y la canela. Sumergir en esta mezcla las rebanadas de pan para que se empapen bien, dándoles la vuelta de vez en cuando hasta que hayan absorbido todo el líquido.
- En un sartén grande, derretimos un poco de

mantequilla y freímos las rebanadas por ambos lados.

- Una vez fritas, dejamos que las tostadas reposen en un plato con papel de cocina, para retirar el exceso de aceite, luego espolvoreamos un poco de azúcar y canela.

## Preparación de la salsa

- Licuar 1 parte de las moras con una taza de agua y llevar a reducción a fuego lento, agregar un poco de azúcar para bajar la acidez.
- En otra sartén, colocar 1 cucharada de mantequilla amarilla, 2 cucharadas de azúcar, las fresas, las moras restantes y revolver a fuego lento hasta que se caramelicen.
- Bañar las tostadas con la salsa de mora y decorar con las frutas caramelizadas.

# COPA DE JAMÓN Y HUEVOS

👤 Rendimiento: 4 Personas    🍴 Dificultad: Media    ⌚ Tiempo de Preparación: 30 min.

## INGREDIENTES:

- 12 rebanadas de jamón
- 4 oz. de Crema SULA
- 4 oz. de Queso Parmesano SULA
- 2 cucharadas de Leche SULA (de su preferencia)
- 3 huevos
- Media taza de Queso Cheddar SULA (rallado)
- 2 cucharadas de chile verde (cortado en cubitos)
- 1 cebolla picada
- Media taza de jamón picado

## PROCEDIMIENTO:

- Precalentar el horno a 380 °F. Engrasar 12 moldes pequeños (para hacer quequitos) con mantequilla amarilla y colocar una rodaja de jamón en el fondo de cada uno.
- En un tazón pequeño, batir la crema, el queso parmesano y la leche hasta que quede suave, agregar los huevos, el queso cheddar, el chile verde, la cebolla y mezclar bien.
- Verter la mezcla de huevo hasta la mitad de cada molde y espolvorear con el jamón restante.
- Hornear durante 18-22 minutos o hasta que el cuchillo salga limpio.



# HASH BROWN

👤 Rendimiento: 4 Personas 🍴 Dificultad: Fácil ⌚ Tiempo de Preparación: 15 min.

## INGREDIENTES:

- 4 papas
- 4 huevos
- Queso Cheddar SULA (al gusto)
- 1 taza de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 mazo pequeño de cebollín
- Sal y pimienta



## PROCEDIMIENTO:

- Cortar el cebollín en rodajitas pequeñas.
- Pelar y rayar las papas crudas usando un rayador.
- Mezclar el cebollín con la papa rayada, sazonar con sal, un poco de pimienta negra y dar la forma que guste, por ejemplo: triangular o circular, asegurarse de hacer presión para que bote el exceso de agua y quede la figura compacta.
- Agregar en un sartén mantequilla amarilla y cocinar por ambos lados.
- Hacer un huevo estrellado y colocarlo sobre el hash brown, decorar con cebollín y agregar queso parmesano al gusto.

# TORTILLA RANCHERA

Rendimiento: 4 Personas

Dificultad: Fácil

Tiempo de Preparación: 15 min.

## INGREDIENTES:

- 4 huevos
- 1 barra de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ taza de Crema SULA
- ¼ libra de Queso Cheddar SULA
- ½ taza de Agua SULA
- 3 tomates
- ½ cebolla blanca
- 1 chile verde
- 1 diente de ajo
- 1 mazo de cilantro de castilla
- 1 paquete de salsa de tomate
- 8 tortillas de maíz
- Sal y pimienta

## PROCEDIMIENTO:

### Para la salsa ranchera

- Pelar los tomates pasándolos por agua hirviendo y retirar la cáscara con mucho cuidado, retirar las semillas y cortarlos en cuadritos.
- Cortar los demás vegetales en cuadros pequeños a excepción del cilantro y el ajo ya que estos dos ingredientes deben ir finamente picados.
- Engrasar un sartén con mantequilla amarilla y saltear los vegetales, comenzando por el ajo para que suelte sabor, posteriormente la cebolla y el chile.
- Una vez salteados los vegetales, agregar la salsa de tomate, ½ taza de agua, sal, pimienta y el cilantro de castilla bien picadito, cocinar por aproximadamente 5 minutos más a fuego lento.
- Mientras se termina de cocinar la salsa, en otro sartén, hacer los huevos estrellados, luego servir cada huevo sobre dos tortillas de maíz y rodear la yema con la salsa ranchera. Para decorar agregar sobre la yema un poco de crema, queso cheddar rayado y para darle color un poco de cilantro.

**TIP:** Podemos acompañar nuestra rica tortilla ranchera con frijolitos guisados y un aguate maduro.



# OMELETTE DOS FORMAS DE VEGETALES Y MANZANA

👤 Rendimiento: 2 Personas

🔪 Dificultad: Fácil

🕒 Tiempo de Preparación: 10 min.

## INGREDIENTES:

- 4 huevos
- 1 barra de Mantequilla Amarilla SULA
- 1/3 taza de Queso Parmesano SULA
- ½ pimiento amarillo
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- ½ cebolla blanca
- ½ manzana roja
- ½ manzana verde
- 1 lata pequeña de champiñones
- Sal y pimienta negra (al gusto)

## PROCEDIMIENTO:

- Engrasar un sartén caliente con mantequilla amarilla y saltear todos los vegetales comenzando por los pimientos, la cebolla, los champiñones y por ultimo agregar la manzana para evitar que se deshaga, sazonar con sal y pimienta negra.
- Añadir a la mezcla de vegetales cuatro huevos bien batidos y sazonar con una pizca de sal y una pizca de pimienta negra.
- Agregar el queso parmesano y doblar el omelette, cocinar bien por ambos lados (puede tapar el sartén para acelerar la cocción).





# OMELETTE DU FROMAGE

👤 Rendimiento: 2 Personas

🔪 Dificultad: Fácil

🕒 Tiempo de Preparación: 10 min.

## INGREDIENTES:

- ¼ taza de Queso Cheddar SULA
- ¼ taza de Queso Gouda SULA
- ¼ taza de Queso Mozzarella SULA
- 3 cucharadas de Crema SULA
- ½ barra de Mantequilla Amarilla SULA
- 4 huevos
- 2 rodajas de jamón (de su preferencia)
- 1 ramo de perejil
- Sal

## PROCEDIMIENTO:

- Rayar los 3 tipos de queso y cortar el jamón en cuadritos pequeños, agregar los 4 huevos y batir.
- Cocinar a fuego medio (aproximadamente 4 minutos) por ambos lados en un sartén previamente precalentado con mantequilla amarilla.
- Servir y decorar con un poco de crema y perejil bien picado.



# PAN CON FRIJOLE

👤 Rendimiento: 4 Personas    🍴 Dificultad: Fácil    ⌚ Tiempo de Preparación: 10 min.

## INGREDIENTES:

- 1 pan baguette
- 2 huevos
- 1 ½ taza de frijoles fritos
- ½ libra de Quesillo SULA
- 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 tomates pera
- ¼ de cebolla blanca
- 1 chile verde
- 1 ramo de cilantro
- ½ limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta

## PROCEDIMIENTO:

- Cortar los vegetales en cuadrillos para hacer un chismol y condimentar con sal, pimienta y limón. Refrigerarlo.
- Sofreír los frijoles en aceite de oliva y agregar el quesillo.
- Mientras se cocinan los frijoles con quesillo colocar en un bol dos huevos con una pizca de sal y batir para realizar un huevo en torta.
- Mientras se cocina el huevo, colocar los panes en el horno aproximadamente dos minutos para que queden bien tostaditos.
- Armar el pan untando primero los frijoles con el quesillo, luego el huevo y servir el chismol al lado.



# Entradas y Ensaladas

Pincho de Vegetales Salteados

Ensalada 3 Quesos

Ensalada de Pollo a la Plancha

Ensalada de Papas

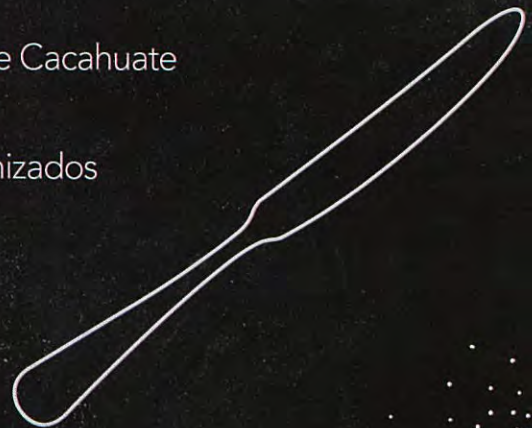
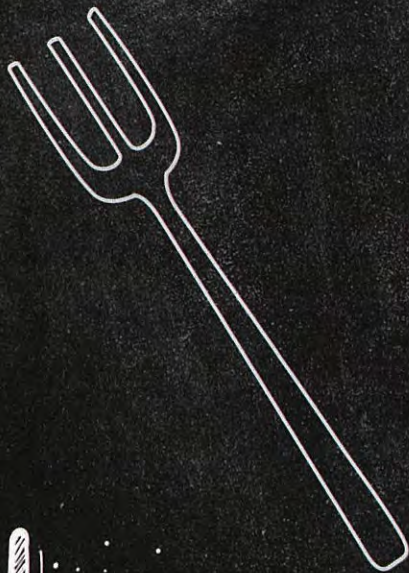
Ensalada Griega

Deviled Eggs

Spring Roll Chino con Salsa de Cacahuete

Tortilla Española

Chiles Jalapeños Empanizados





# PINCHO DE VEGETALES SALTEADOS

**Rendimiento:** 4 Personas **Dificultad:** Fácil **Tiempo de Preparación:** 10 min.

## INGREDIENTES:

- ¼ taza de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ taza de Queso Parmesano SULA
- ¼ libra de Queso Crema SULA
- 8 tomates cherry
- 1 zucchini (calabacín) pequeño
- 1 chile rojo
- 1 chile amarillo
- 1 chile verde
- 1 berenjena
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 4 palillos para pincho
- 8 rodajas de jamón

## PREPARACIÓN:

- Cortar el zucchini y la berenjena en rodajas.
- Cortar los chiles en cuadrados o triángulos.
- Cortar los tomates cherry por la mitad.
- Cortar la cebolla en triángulos.
- Colocar en un sartén mantequilla amarilla y el ajo partido en trocitos pequeños.
- Sin dejar que se queme el ajo agregar la cebolla, los chiles, la berenjena, la calabaza y por último los tomates cherry.
- Saltear bien los vegetales y colocarlos en los palillos; intercalar con el queso crema en cuadros y el jamón.
- Espolvorear queso parmesano sobre los pinchos.





# ENSALADA 3 QUESOS

👤 **Rendimiento:** 4 Personas 🍴 **Dificultad:** Fácil ⌚ **Tiempo de Preparación:** 10 min.

## INGREDIENTES:

- 1 zanahoria
- 4 tomates
- 1 mazo de lechuga romana
- 2 rábanos
- 1 pimiento anaranjado
- 4 ramas de romero
- Queso Crema SULA (al gusto)
- Queso Parmesano SULA (al gusto)
- Queso Cheddar SULA (al gusto)
- Bote pequeño de aderezo italiano

## PREPARACIÓN:

- Realizar los cortes de los vegetales y el queso (de la forma que desee decorar).
- Servir en un plato hondo agregando los ingredientes uno por uno.
- Colocar el romero en medio del queso crema para decorar.
- Agregar la vinagreta italiana.



# ENSALADA DE POLLO A LA PLANCHA

- 👤 Rendimiento: 4 Personas
- 🔪 Dificultad: Fácil
- 🕒 Tiempo de Preparación: 15 min.

## INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo
- 1 mazo de lechuga escarola
- 10 tomates pera
- 1 pepino
- 2 aguacates
- ½ libra de Queso Crema SULA
- ½ litro Jugo de Piña SULA
- Aceite de oliva extra virgen
- Vinagre blanco
- Sal y pimienta

## PROCEDIMIENTO:

- Limpiar las pechugas de pollo y los vegetales.
- Cortar 2 pechugas de pollo en pedazos pequeños.
- Sazonar con sal y pimienta, cocinar a la plancha con un poco de aceite de oliva.
- Cortar todos los vegetales y el queso crema en círculos usando un molde del mismo tamaño, de esa manera podrá armar una torre intercalando los ingredientes.
- Bañar la torre con la vinagreta de piña.

### Para la vinagreta de piña

- Verter en un tazón el jugo de piña con 2 cucharadas de vinagre blanco y agregar poco a poco el aceite de oliva extra virgen hasta que la vinagreta tome la consistencia deseada, sazonar con sal y pimienta negra.



# ENSALADA DE PAPAS

- 👤 Rendimiento: 4 Personas
- 🔪 Dificultad: Fácil
- 🕒 Tiempo de Preparación: 20 min.

## INGREDIENTES:

- 5 papas grandes
- 2 huevos
- 5 cucharadas de mayonesa
- 3 cucharadas de mostaza
- 1 mazo de perejil
- 1 lata de guisantes
- ½ litro Leche SULA (de su preferencia)
- 2 cucharadas de Queso Parmesano SULA
- Crotones de pan tostado
- Especias
- Sal
- 4 rodajas de jamón de pavo

## PROCEDIMIENTO:

- Cocer en agua hirviendo las papas (con la cáscara) y los huevos.
- Pelar y cortar en cuadros medianos las papas.
- Deshacer con un tenedor los huevos pelados y agregárselos a las papas, picar el perejil y añadir.
- Aparte, en un recipiente mezclar bien 5 cucharadas de mayonesa y mostaza, salpimentar al gusto.
- Poco a poco agregar la leche hasta que no queden grumos y luego el queso parmesano.
- Incorporar las papas, los guisantes y si desea más espesa la mezcla agregar más queso y revolver.
- Servir con crotones de pan tostado y una rodajita de jamón de pavo.



# ENSALADA GRIEGA

- 👤 **Rendimiento:** 4 Personas  
🍴 **Dificultad:** Media  
🕒 **Tiempo de Preparación:** 5 min.

## INGREDIENTES:

- 1 mazo de lechuga romana
- 1 paquete de tomates cherry
- 1 chile rojo
- 1 bote pequeño de aceitunas negras sin semilla
- 1 cebolla morada
- 1 pepino
- ½ libra de Queso Crema SULA
- ½ litro de Jugo de Naranja SULA
- Aceite de oliva extra virgen
- Vinagre blanco
- Sal y pimienta

## Para el aderezo ranch

- 1 taza de mayonesa
- 1/2 taza de crema ácida
- 1/2 cucharadita de cebollín seco
- 1/2 cucharadita de perejil seco
- 1/2 cucharadita de eneldo seco
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta

## PROCEDIMIENTO:

- Cortar la cebolla, el pepino y el chile rojo en rodajas de 2-3 cm.
- Cortar los tomates cherry por la mitad.
- Partir el queso crema en cuadritos medianos.
- Las aceitunas pueden ir enteras o cortadas en rodajas.
- Armar la ensalada sobre la lechuga.

## Para la vinagreta

- Verter en un tazón el jugo de naranja con 2 cucharadas de vinagre blanco e ir agregando poco a poco el aceite de oliva extra virgen hasta que la vinagreta tome la consistencia deseada, luego sazonar con sal y pimienta negra.

## Para el aderezo ranch

- Colocar la mayonesa, la crema, el cebollín, el perejil, el eneldo, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta en un tazón grande. Revolver hasta integrar todos los ingredientes. Tapar y refrigerar durante 30 minutos antes de servir.



# DEVILED EGGS

👤 Rendimiento: 4 Personas

🔪 Dificultad: Fácil

🕒 Tiempo de Preparación: 30 min.

## INGREDIENTES:

- 6 huevos
- ¼ de libra de Crema SULA
- ¼ taza de mayonesa
- ½ cucharada de jugo de limón
- 1 chile chipotle (o chile jalapeño)
- 2 cebollinos
- 4 ramas de perejil
- Paprika
- Sal y pimienta
- 1 mazo de lechuga romana (o de su preferencia)

## PROCEDIMIENTO:

- Poner a cocer los huevos en una olla con agua hirviendo, contar 10 minutos después de que rompa hervor.
- Una vez cocidos los huevos, con mucho cuidado partirlos por mitad y retirar las yemas. Las claras se utilizarán para colocar dentro de ellas la mezcla.
- Aparte en un bol, deshacer las yemas, agregar la mayonesa, crema, jugo de limón y mezclar bien.
- Incorporar el chile y los cebollinos finamente picados.
- Rellenar las claras de los huevos con esta mezcla, colocar sobre una cama de lechuga, espolvorear paprika y decorar con las hojas de perejil.





# SPRING ROLL CHINO CON SALSA DE CACAHUATE

👤 Rendimiento: 4 Personas

🍴 Dificultad: Difícil

🕒 Tiempo de Preparación: 20 Min.

## INGREDIENTES:

### Para el rollito

- 20 hojas de papel de arroz
- ¼ de repollo chino
- 80 gr. de fideos chinos (un paquete pequeño)
- 4 zanahorias
- 1 chile serrano
- ½ taza de cacahuete tostado triturado
- ½ taza de hojas de albahaca frescas
- ¼ taza de hojas de menta frescas
- 1 ½ cucharada de azúcar
- 1 limón
- 1 litro de Agua SULA
- 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA

### Para la salsa

- ¼ taza de crema de cacahuete
- 1 diente de ajo
- Un chile seco en lascas
- 1 limón
- ¼ de taza de miel de abeja
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 cucharada de salsa soja
- 1 cucharada de Jugo de Naranja SULA



## PROCEDIMIENTO:

- Hervir el agua y agregar los fideos chinos, reposar por 10 min y agregarle la mantequilla amarilla para que no se peguen, luego revolver con el jugo de medio limón.
- Cortar los fideos en 5 partes y reservar.
- Aparte, mezclar la otra mitad del jugo de limón con el azúcar hasta disolver; agregar las verduras finamente picadas (chile serrano, zanahoria rayada, menta, albahaca, el repollo) y mezclar bien.
- Remojar el papel de arroz, uno a la vez por 15 segundos, escurrir y colocar sobre una tabla preferiblemente de madera.
- Colocar los fideos en un lado de la tortilla de arroz, agregar la mezcla de verduras y el cacahuete triturado.
- Enrollar comenzando del lado más cercano de las verduras, apretar firmemente y doblar los lados hacia adentro, continuar enrollando en forma de rollo largo.

### Para la salsa

- En un bol mezclar el ajo con el chile.
- Agregar la crema de cacahuete, los ingredientes líquidos y mezclar hasta integrar.
- Si se quiere menos espesa agregar agua al gusto hasta obtener la consistencia deseada.

# TORTILLA ESPAÑOLA

👤 Rendimiento: 4 Personas

🔪 Dificultad: Media

🕒 Tiempo de Preparación: 20 min.

## INGREDIENTES:

- 5 ó 6 huevos
- 1 cebolla
- 4 papas medianas
- Aceite de oliva al gusto
- 1 ramo de lechuga romana
- Queso Parmesano SULA (al gusto)
- Queso Cheddar SULA (al gusto)
- Sal y pimienta (al gusto)

## PROCEDIMIENTO:

- Cortar las papas en rodajas de 2 ó 3 milímetros.
- Cortar las cebollas en plumas (rodajas delgadas).
- Sofreír en aceite de oliva las papas y las cebollas de 7 a 8 minutos a fuego medio, sazonar con sal y pimienta negra, freír hasta dorar.
- Durante la cocción de las papas y la cebolla, en un tazón batir los huevos y mezclar con el queso cheddar y el queso parmesano.
- Pasar las papas y las cebollas por un colador para retirar el exceso de aceite y añadir a la mezcla de huevo, queso cheddar y queso parmesano, mezclar bien y luego añadir en el mismo sartén un poco de aceite con el que previamente se realizó la cocción de las papas y la cebolla y agregamos la mezcla.
- Cocinar por 5 minutos ambos lados hasta lograr la consistencia deseada.





# CHILES JALAPEÑOS EMPANIZADOS

👤 Rendimiento: 4 Personas    🍴 Dificultad: Media    ⌚ Tiempo de Preparación: 20 min.

## INGREDIENTES:

- 1 taza de harina
- 3 huevos
- ½ cucharada de levadura
- ½ libra de miga de pan
- 3 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 12 chiles jalapeños
- 1 cebolla blanca
- 12 champiñones grandes (o dos latas grandes de champiñones)
- Sal y pimienta
- 1 taza de miga de pan
- 3 cucharadas de Queso Parmesano SULA
- ¼ libra de Queso Mozzarella SULA
- 1 litro de aceite vegetal

## PREPARACIÓN:

- Lavar los chiles y retirarles las semillas dejando el espacio para rellenar.
- Cortar la cebolla y los champiñones en cuadritos muy pequeños.

### Para el relleno de hongos

- En una sartén agregar la mantequilla amarilla, sudar la cebolla, agregar los champiñones y sazonar con sal y pimienta negra. Para darle mejor textura agregar 3 cucharadas de miga de pan y 3 cucharadas de queso parmesano.
- Rellenar los chiles con el duxelle y pasarlos por la mezcla de harina, huevos, levadura y sal.
- Luego, pasar los chiles por las migas de pan.
- Colocar en una olla una buena cantidad de aceite como para cubrir los chiles, cuando ya esté bien caliente agregar los chiles y retirarlos cuando estén crocantes.
- Colocar en una bandeja para hornear.
- Agregar queso mozzarella y gratinar.



# Platos fuertes



Lomo de Cerdo Relleno  
Sandwich BLT  
BBQ Ribs  
Corvina a la Naranja  
Milanesa de Res Empanizada  
Pollo Rostizado con Vegetales  
Arepas de Pollo  
Linguini con Camarones  
Espaguetis con Albóndigas



# LOMO DE CERDO RELLENO

**Rendimiento:** 8 Personas

**Dificultad:** Difícil

**Tiempo de Preparación:** 2 hrs.

## INGREDIENTES:

- 4 libras de lomo de cerdo
- 1 libra de carne molida
- ½ libra de tocino
- 2 cucharadas de pasas
- 3 cucharadas de nueces
- 3 cucharadas de miga de pan
- 3 cucharadas de Queso Parmesano SULA
- 1 manzana roja en cuadritos
- 1 manzana verde en cuadritos
- 1 mazo de cebollino
- ½ taza de Mantequilla Amarilla SULA
- Sal y pimienta

### Para la salsa

- 2 sobres de consomé de res o de cerdo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 lata de salsa de arándano
- 1 taza de jugo de arándano
- 1 taza de Jugo de Naranja SULA
- 2 tazas de Crema SULA
- 5 cucharadas de azúcar
- 1 ½ cucharada de maicena
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 4 ciruelas rojas en gajos
- 1 naranja en gajos

## PREPARACIÓN:

- Para el fondo marrón (caldo principal), hervir 2 tazas de agua, agregar 1 cebolla picada, 1 zanahoria picada, los consomés de res o de cerdo al momento de hervir el agua y luego dejar reposar para que tome sabor.

### Para el relleno

- Adobar la carne molida con sal, pimienta y saltear; luego saltear el tocino y dejar escurrir.
- En un bol mezclar la carne, el tocino, las pasas, las nueces, las manzanas, el cebollino, la miga de pan y el queso parmesano hasta que amarre.
- Todo esto debe ir bien picado.

### Para el lomo

- Emparejar el espesor del lomo de cerdo con un martillo de cocina, luego extenderlo y salpimentarlo.
- Agregarle el relleno, enrollar muy bien y amarrarlo con hilo de cocina.



- Engrasar las láminas de papel aluminio y envolver el lomo.
- Colocarlo en una bandeja y hornear a 360 °F por 45 minutos.
- Retirar las láminas de papel aluminio y colocar sobre el lomo trozos de mantequilla amarilla para que tome un color más dorado: volver a colocar el lomo al horno por 15 minutos más.
- Retirar del horno y cortar en forma de medallones.

### Para la salsa

- Quitar las semillas de las ciruelas y las naranjas, cortarlas en gajos o supremas.
- Caramelizar el azúcar y luego agregar el vinagre.
- Agregar los jugos, la salsa de arándanos y el fondo marrón (caldo principal).
- Agregar las ciruelas y las naranjas.
- Agregar la crema y salpimentar al gusto.
- Espesar con maicena.
- Dar un toque de crema para decorar.

# SANDWICH BLT



👤 Rendimiento: 2 Personas    🍴 Dificultad: Fácil    ⌚ Tiempo de Preparación: 30 min.

## INGREDIENTES:

- 4 rebanadas de jamón de pavo o pavo fileteado
- 8 tiras de tocineta
- 4 rebanadas de Queso Cheddar SULA
- 4 rebanadas de Queso Mozzarella SULA
- 4 rebanadas de Queso Gouda SULA
- La mitad de un pan ciabatta cortado por la mitad horizontalmente o el pan de su preferencia
- 4 cucharadas de mayonesa
- 2 tomates medianos (en rodajas)
- 1 aguacate pelado y en rodajas finas
- 8 hojas de lechuga
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 4 aceitunas negras
- 1 pepinillo mediano cortado en rodajas
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

## PROCEDIMIENTO:

- Sofreír en un sartén pequeño las rodajas de tomate con el ajo. Reservar.
- Cocinar en un sartén el jamón de pavo y el tocino hasta que estén dorados. Arreglar a fin de que quede el jamón en la base del sartén, luego el tocino y finalmente las rodajas de queso. Cocer hasta que el queso empiece a derretirse.
- En la misma sartén se armara el sándwich de la siguiente manera: colocar la rebanada de pan para que se tueste y sobre ella colocar los filetes de pavo, el tocino y el queso.
- Retirar del fuego.
- A la otra mitad del pan se le colocará la mayonesa, el tomate sofrido, el aguacate, la lechuga y más tocino.
- Decorar con la aceituna negra y el pepinillo en rodajas.



# BBQ RIBS



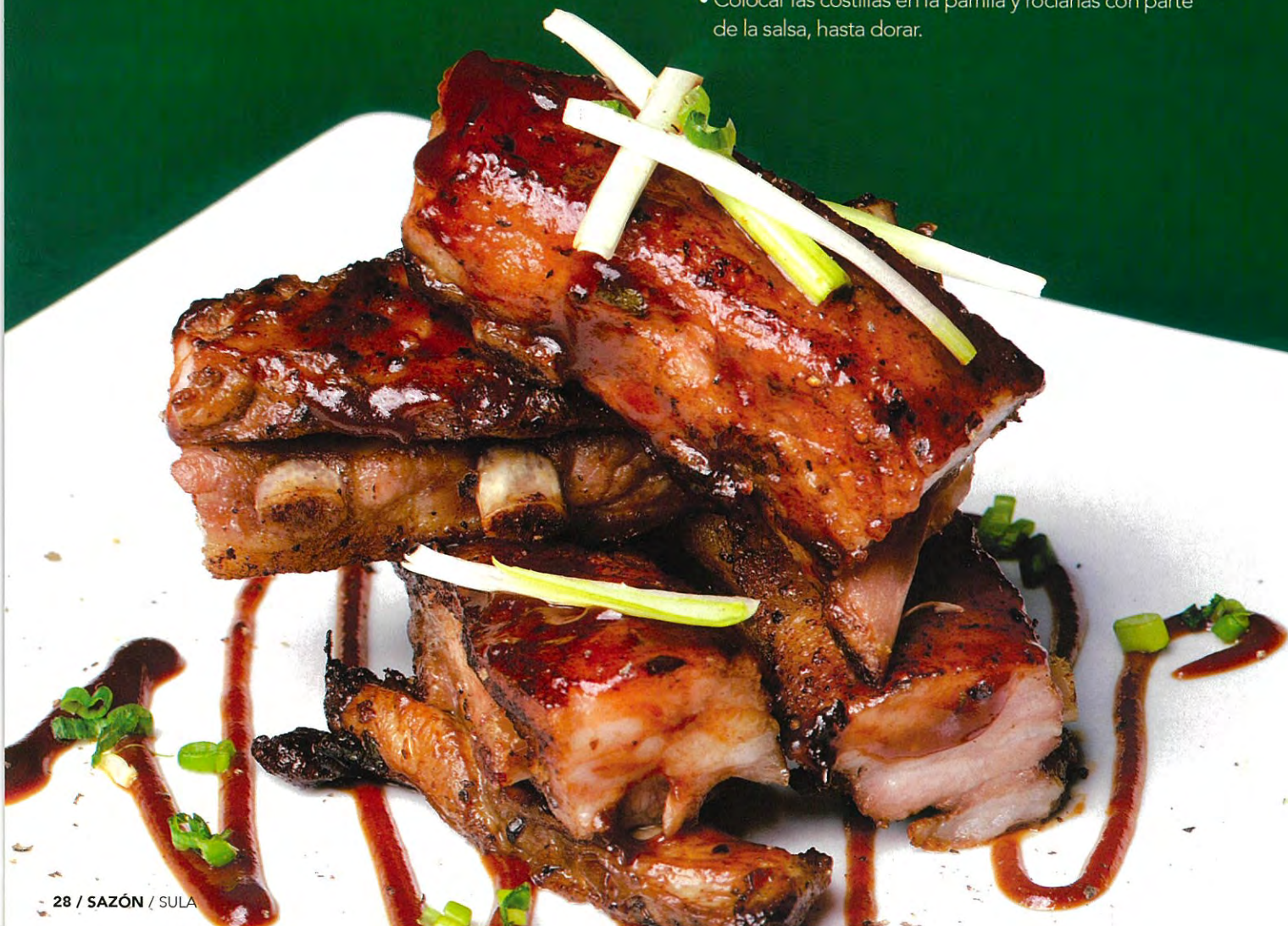
**Rendimiento:** 4 Personas **Dificultad:** Media **Tiempo de Preparación:** 2 hrs.

## INGREDIENTES:

- Un costillar de cerdo
- 1 cucharada de azúcar blanco
- 1 cucharada de chile rojo molido (pimentón)
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de pimienta negra molida
- 2 cucharaditas de polvo de chile
- 2 cucharaditas de comino molido
- ½ taza de azúcar morena oscura
- ¼ taza de vinagre de manzana
- ½ taza de salsa de tomate
- ½ taza de salsa inglesa (Worcestershire)
- ½ taza de Jugo de Naranja SULA
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de cebolla picada
- ½ barra de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ cucharadita de mostaza seca
- 1 diente de ajo picado

## PROCEDIMIENTO:

- Precalentar el horno a 300°C. Colocar las costillas en una parrilla para hornear que sea poco profunda y colocar cuatro dientes de ajo en rodajas sobre las costillas.
- Cocinar en el horno durante media hora y dejar enfriar.
- En un tazón pequeño, mezclar el azúcar blanco, el pimentón, la sal, la pimienta, el chile en polvo y el comino molido. Cuando las costillas estén frías, frotarles esta mezcla de especias y refrigerar toda la noche.
- En una cacerola pequeña, colocar la mantequilla amarilla y mezclar la azúcar morena, el vinagre de manzana, la salsa de tomate, la salsa de chile, la salsa inglesa, el jugo de naranja, el jugo de limón, la cebolla, la mostaza en polvo y un diente de ajo.
- Cocinar a fuego medio-bajo, sin tapar, durante 1 hora para crear la salsa.
- Colocar las costillas en la parrilla y rociarlas con parte de la salsa, hasta dorar.





# CORVINA A LA NARANJA

👤 Rendimiento: 1 Persona

🍴 Dificultad: Media

🕒 Tiempo de Preparación: 30 min.

## INGREDIENTES:

- 1 filete de corvina
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Una cucharada de harina
- ½ taza de Jugo de Naranja SULA (con pulpa)
- 2/3 de taza de almendras
- Sal y pimienta negra
- Eneldo
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- Aceite de oliva al gusto

## PROCEDIMIENTO:

- En un sartén calentar la mantequilla amarilla.
- Saltear la cebolla picada junto con el ajo hasta que doren.
- Añadir las almendras ya picadas y revolver bien.
- Seguidamente añadir una cucharada de harina y revolver para que no se queme.
- Agregar el jugo de naranja y cocer a fuego lento hasta que la salsa espese y tome la textura deseada.
- Salpimentar al gusto y reservar.

### Para la corvina

- Sellar el filete de corvina salpimentado a fuego fuerte unos dos minutos por cada lado.
- Añadir el filete a la olla con la salsa de naranja y espolvorear con un poco de eneldo, dejar en el fuego hasta que el filete este perfectamente cocido.
- Servir el filete caliente junto con la salsa.

**TIP:** Esta receta se puede acompañar con ensalada o con arroz blanco hervido.



# MILANESA DE RES EMPANIZADA

👤 Rendimiento: 2 Personas

🔪 Dificultad: Fácil

🕒 Tiempo de Preparación: 30 min.

## INGREDIENTES:

- 2 milanesas de res
- Ablandador de carne al gusto
- 1 bolsa pequeña de pan molido o cereal para empanizar
- 2 huevos
- 1/4 taza de Leche SULA
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva al gusto
- 2 rodajas de jamón ahumado
- 2 rodajas delgadas de Queso Gouda SULA

## PROCEDIMIENTO:

- Poner un poco de ablandador de carne a las milanesas por cada lado, poco para evitar salar.
- Reposar por 15 minutos.
- En un plato hondo poner los dos huevos, con la leche, la sal y la pimienta negra, mezclar bien con un tenedor.
- En un plato extendido poner el pan molido o el cereal para empanizar.
- Después de que las milanesas hayan absorbido el ablandador proceder a empanizar, primero pasar por huevo y después por el empanizador.
- En un sartén poner a freír aceite y dorar las milanesas de cada lado.
- Hornear por 10 minutos con una rodaja de jamón ahumado y queso gouda hasta que el queso se derrita.

# POLLO ROSTIZADO CON VEGETALES

- 👤 **Rendimiento:** 4 Personas
- 🍴 **Dificultad:** Media
- 🕒 **Tiempo de Preparación:** 2 hrs.

## INGREDIENTES:

- 1 pollo entero
- 1 limón
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de Jugo de Naranja SULA
- 2 onz. de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 cebolla blanca
- 1 ramo de apio
- 2 zanahorias
- 1 chile morrón o pimiento verde
- 2 sobres de consomé de pollo
- 6 hojas de laurel
- 2 ramos de romero
- Paprika
- Sal y pimienta

## PROCEDIMIENTO:

- Cortar todos los vegetales en rodajas de aproximadamente 3-4 cm, aplastar los ajos con un tenedor y el apio cortarlo en rodajas de 14 cm de largo.
- Rellenar el pollo con el ajo, el apio, la zanahoria, 1 ramo de romero, 4 hojas de laurel, un poco de jugo de naranja, un poco de jugo de limón y 2 trozos de mantequilla amarilla, luego sazonar por fuera agregando el resto de los ingredientes y tapando muy bien con papel aluminio.
- Precalear el horno a 180°C por 20 min y luego colocar el pollo por 45 minutos, pasados los 45 minutos retirar el papel aluminio y dorar el pollo por 15 minutos cada lado hasta que tome el color deseado.
- Retirar el pollo del horno y de igual manera retirar los vegetales adentro del pollo.

**TIP:** Al sacar el pollo del horno tendrá consistencia, al mismo tiempo una deliciosa guarnición de vegetales al horno.



# AREPAS DE POLLO

👤 Rendimiento: 4 Personas

🔪 Dificultad: Fácil

🕒 Tiempo de Preparación: 30 min.

## INGREDIENTES:

- 1 taza de harina de maíz blanca precocida para arepas
- 1 1/3 taza de Agua SULA
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/3 taza de Queso Mozzarella SULA (rallado)
- 1/3 de Queso Cheddar SULA
- 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
- 1 taza de pechuga de pollo
- 1/4 taza de cebolla blanca finamente picada
- 1/2 taza de tomates finamente picados
- 1/2 taza de mayonesa con limón
- 1 aguacate sin semilla y sin cáscara picado
- 1 mazo de cilantro
- 1/3 barra de Mantequilla Amarilla SULA
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta

## PROCEDIMIENTO:

- Cocer las pechugas de pollo con unas ramas de cilantro y luego deshilar.
- Saltear el pollo en mantequilla, agregar sal y pimienta.
- Precalentar el horno a 400 °F.

- En un recipiente grande, incorporar la harina de maíz, la sal y el agua. Mezclar con una cuchara y deja reposar por 1 minuto o hasta que la mezcla se espese. Incorporar el queso mozzarella y el queso cheddar. Formar 4 bolas de masa, utilizando aproximadamente 1/2 taza de masa para cada una.
- Colocar cada bola sobre una envoltura de plástico y formar círculos de 3 1/2 pulgadas por 3/4 pulgadas de espesor.
- Calentar el aceite en una sartén a fuego medio.
- Cocinar las bolas de harina 4 minutos de cada lado o hasta que aparezcan puntos oscuros en ambos lados.
- Pasar a una bandeja para hornear y hornearlas por 20 minutos o hasta que estén completamente cocidas y se escuche un sonido hueco al golpearlas.
- Mientras tanto, los demás ingredientes se mezclan con el pollo para formar el relleno.
- Cortar las arepas verticalmente hasta la mitad para rellenarlas. Para servir rellenar cada una con 1/2 taza de relleno.

**TIP:** Las arepas también se pueden comer en el desayuno con mantequilla y queso crema.





# LINGUINI CON CAMARONES

👤 **Rendimiento:** 4 Personas    🍴 **Dificultad:** Fácil    ⌚ **Tiempo de Preparación:** 15 min.

## INGREDIENTES:

- 1 paquete de linguini
- 2 lb. de camarón limpio
- 1 copa de vino blanco
- 1/2 taza de mayonesa
- 1/2 taza de Crema SULA
- 1/2 taza de Agua SULA
- 1 cebolla grande picada
- 1 diente de ajo bien picado
- 1 chorrito de aceite de oliva extra virgen
- 1/3 barra de Mantequilla Amarilla SULA
- Sal y pimienta al gusto
- Culantro fino, picado para decorar

## PROCEDIMIENTO:

- Cocinar el linguini en agua ya hirviendo con un poco de sal gruesa hasta que esté al dente.
- Limpiar y desvenar los camarones, en una sartén poner un chorrito de aceite de oliva y saltear los camarones por 1 minuto, junto con el ajo y un poco de cebolla.
- Agregar el vino blanco y el agua y dejar hervir por 2 minutos más.
- Cuando los camarones han tomado color rojizo retirar del fuego, agregar la mayonesa, la crema y mezclar bien.
- Incorporar la sal y la pimienta al gusto, mezclar la salsa con el linguini.
- Servir y decorar con culantro picado.



# ESPAGUETTIS CON ALBÓNDIGAS

👤 Rendimiento: 4 Personas    🍴 Dificultad: Media    ⌚ Tiempo de Preparación: 30 min.

## INGREDIENTES:

- 2 libras de espaguetis (cabello de angel)
- 1 barra de Margarina SULA
- 2 sobres de consomé de costilla de res
- 1 libra de carne molida de res
- Chile al gusto
- 1/2 tomate picado
- 1/2 cebolla picada
- 1/2 chile picado
- 2 ajos
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 sobre de pasta de tomate grande
- 1 taza de Mantequilla Amarilla SULA
- Azúcar
- Sal
- Especias
- 1 hoja de laurel seco
- 1 cucharada de consomé de res
- 1/3 taza de Queso Parmesano SULA

## PREPARACIÓN:

### Para los espaguetis

- En la estufa poner una olla onda con agua y tapar.
- Cuando hierva agregar 1 cucharada de sal y los espaguetis.

- Mover constantemente para que no se peguen (por lo menos de 5 a 8 minutos).
- Probar si están blandos y escurridos en un pascón.
- Lavarlos con agua fría para quitarles el almidón.

### Para la carne

- Condimentar la carne con mostaza, 1 ajo picado, un poco de cebolla, chile, tomate, especias, consomé de costilla y revolver bien. Hacer bolitas pequeñas.
- En una cacerola poner 1/2 barra de margarina a calentar y sofreír las albóndigas.

### Para la salsa

- Colocar en una olla el resto de la margarina y derretir a fuego lento.
- Sofreír 1 ajo y el resto de la cebolla picada, agregar la pasta de tomate y mover para que no se queme. Agregar la mantequilla, el consome de costilla y deshacer la hoja de laurel; sin dejar de revolver.
- Poco a poco ir agregando agua a fin de que la salsa tome la contextura deseada, se recomienda un poco espesa; agregar sal y un toque de azúcar (esto para quitarle el ácido la salsa, no debe quedar dulce).
- Agregar las albóndigas.




# Postres





Mousse de Maracuyá  
Brownie Cheese Cake  
Postre Indú Gulab Jamun  
Pie de Limón  
Creme Brulee de Melocotón  
Flan de Chocolate Blanco  
Galletas Blanco y Negro  
Torrejas de Rompopo  
Budín de Fresa



# MOUSSE DE MARACUYÁ

 Rendimiento: 4 Personas

 Dificultad: Media

 Tiempo de Preparación: 2 hrs.

## INGREDIENTES:

- 1 taza de leche condensada
- ¼ de taza de Leche Entera SULA
- 1 taza de pulpa de maracuyá
- 7 gramos de gelatina sin sabor
- 4 claras de huevo

## Para la salsa de maracuyá

- 3 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de pulpa de maracuyá
- 2 cucharadas de Agua SULA

## PROCEDIMIENTO:

- En un recipiente mezclar la leche condensada y la leche con la pulpa de maracuyá (puede ser con una batidora, en la licuadora o a mano), hasta obtener una mezcla homogénea.
- Disolver la gelatina sin sabor en ½ taza de agua caliente.
- Batir las claras a punto de nieve, deben quedar firmes. Reservar.
- Agregar la gelatina disuelta a la mezcla de la leche y maracuyá, mezclar. Incorporar las claras batidas con movimientos envolventes hasta que todo esté bien incorporado.
- Verter la mezcla obtenida en moldes individuales y refrigerar por mínimo dos horas.
- Al momento de servir, bañar con la salsa de maracuyá.



# BROWNIE CHEESE CAKE

 **Rendimiento:** 4 Personas

 **Dificultad:** Media

 **Tiempo de Preparación:** 1 hr. 30 min.

## INGREDIENTES:

- 1/2 taza de nueces picadas
- 1 ¼ barra de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 cucharaditas de Leche Entera SULA
- 3/4 taza de harina
- 1/3 taza de cocoa en polvo
- 2 huevos
- 1 cucharadita de polvo para hornear

## Para el relleno

- ½ paquete de Queso Crema SULA
- 1/2 taza de azúcar
- 2 huevos
- 1/2 taza de Crema SULA
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de harina
- 5 gotitas de extracto de almendras o de vainilla

## PREPARACIÓN:

### Para el brownie

- Batir mantequilla, azúcar, 2 huevos, harina, polvo para hornear, vainilla, cocoa y nueces hasta que estén bien incorporados.
- Vaciar esta mezcla en un molde y hornear a 350°F de 15 a 20 minutos. Debe tener una consistencia firme.

### Para el relleno




- Mezclar el queso crema, crema, azúcar, huevos uno a uno, harina, maicena y 5 gotitas del extracto de almendras o de vainilla.
- Verter esta mezcla del relleno sobre el brownie precocido a 350°F por 40 minutos más.
- Dejar enfriar 4 horas, después de las 4 horas destapar y desmoldar.
- Adornar con chocolate derretido y nuez picada.





# POSTRE INDÚ

## GULAB JAMUN

-  Rendimiento: 4 Personas
-  Dificultad: Media
-  Tiempo de Preparación: 20 min.

### INGREDIENTES:

#### Para las bolitas de leche

- 6 cucharadas de leche entera en polvo
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de soda
- Una pizca de sal
- 1/8 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 cucharadas de Agua SULA
- 3 cucharada de Leche Entera SULA
- 1 cucharada de almendras en lascas
- Aceite para freír, lo necesario

#### Para preparar el almíbar

- 4 tazas de Agua SULA
- 2 tazas de azúcar
- 1 rajita de canela
- 2 semillas de cardamomo
- Opcional: 2 cucharadas de agua de azahar (agua de flores de naranja)

### PROCEDIMIENTO:

#### Preparación del almíbar

- Poner a hervir el agua, la rajita de canela y azúcar en una olla.
- Cuando hierva, bajar la temperatura y dejar que se disuelva bien el agua.
- Ir probando según cuan dulce desee el sabor, si está bajo de azúcar añadir e ir probando hasta que se logre el dulzor deseado.
- Retirar del fuego, dejar enfriar ligeramente y añadir el agua de azahar.
- Agregar las semillas de cardamomo para que le dé un poco más de sabor.

#### Preparación de las bolitas de leche

- Mezclar bien todos los ingredientes secos de las bolas de leche.
- Añadir una cucharada de mantequilla y mezclar bien.
- Añadir el agua y la leche entera poco a poco con una cuchara hasta que la masa se ponga elástica pero firme.
- Poniéndose un poquito de aceite en las manos formar

- bolitas pequeñas con las palmas.
- Calentar el aceite para freír a 200°F (93°C)
- Poner las bolas a freír una por una hasta que se pongan doradas.
- Poner en un papel toalla para absorber el exceso de aceite.
- Poner las bolitas calientes en el almíbar y dejar reposar por 1 ó 2 horas.
- Al momento de servir se decoran con las almendras.





# PIE DE LIMÓN

 **Rendimiento:** 4 Personas

 **Dificultad:** Media

 **Tiempo de Preparación:** 40 min.

## INGREDIENTES:

- 2 ½ tazas de harina
- 1 taza de azúcar
- ¾ taza de Margarina SULA
- 1 huevo
- ½ taza de Agua SULA (si es necesario)
- 2 tazas de leche condensada
- 1 taza de jugo de limón recién exprimido (200 ml)
- 2 yemas de huevo
- 4 claras de huevo a temperatura ambiente
- 2 Tazas de azúcar granulada




## PREPARACIÓN:

### Para formar la base del pie

- En un bol juntar la harina con el azúcar, añadir la margarina y amasar con los dedos hasta conseguir migas como arena.
- Agregar el huevo de una vez y trabajar con las manos hasta obtener una masa compacta. Estirar la masa sobre un molde para tarta de 26 a 28 cm de diámetro aproximado previamente engrasado con mantequilla amarilla y enharinar.
- Pinchar la masa con un tenedor y llevar al horno precalentado a temperatura media-alta de 180°C durante 10 a 12 minutos hasta cocer levemente.
- Aparte, en un bol mezclar la leche condensada, las 2 yemas de huevo con el jugo de limón y remover hasta homogenizar.
- Verter esta preparación sobre la masa pre-cocida y llevar nuevamente al horno, bajar un poco su temperatura y hornear durante 20 minutos aproximados hasta que el relleno tome textura compacta y la masa se termine de cocer.
- Mezclar en un bol las claras de huevo con la azúcar granulada y llevarlas a baño maría suave removiendo de vez en cuando hasta disolver el azúcar granulada completamente en las claras e integrar bien.
- Retirar el bol del baño maría y batir enérgicamente para formar el merengue durante 8 a 10 minutos hasta triplicar su volumen y conseguir una preparación espumosa y satinada.
- Retirar el pie del horno y cubrir con el merengue recién preparado de manera decorativa.
- Dejar enfriar.



# CREME BRULEE DE MELOCOTÓN

 Rendimiento: 4 Personas
  Dificultad: Media
  Tiempo de Preparación: 1 hr. 30 min.

## INGREDIENTES:

- 1/2 litro de crema de leche
- 1/4 taza de Leche Entera SULA
- 6 yemas de huevo
- 7 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1/3 taza de Agua SULA
- 2 melocotones (preferiblemente enlatados)
- 4 hojas de menta

## PROCEDIMIENTO:

- Licuar el melocotón para realizar un puré, (este debe quedar bien liso), Reservar.
- Para hacer crême brûlée, comenzar calentado en una olla a fuego lento la crema de leche y la mitad del azúcar (50 gr), revolver suavemente y calentar hasta que el azúcar se disuelva.
- Apagar y retirar del fuego para que baje la temperatura.

- En un recipiente separado, batir las yemas de huevo junto con el resto del azúcar.
- Incorporar ambas mezclas (para esto, la crema de leche no debe estar caliente, pues cocinaría las yemas).
- Agregar la vainilla al gusto y mezclar todo hasta tener una preparación uniforme.
- Agregar el puré de melocotón.
- Verter la preparación en recipientes individuales aptos para horno.
- Colocar los recipientes individuales en una fuente de horno y en ésta colocar agua para cocinar a baño maría.
- Cubrir con papel aluminio y llevar al horno durante 30 minutos a 360°F.
- Espolvorear cada porción con algo de azúcar al retirar del horno.

# FLAN DE CHOCOLATE BLANCO

**Rendimiento:** 4-6 Personas

**Dificultad:** Fácil

**Tiempo de Preparación:** 10 min.

## INGREDIENTES:

- 1 tableta de chocolate para postres blanco
- 6 huevos
- 1 bote pequeño de leche condensada
- ¼ de taza de Leche Entera SULA
- Azúcar para caramelizar al gusto

## PREPARACIÓN:

- Poner en una olla a fuego medio la leche condensada, ½ litro de agua y chocolate troceado y calentar, removiendo continuamente, hasta que se disuelva el chocolate.

- Batir los huevos y verter la crema de chocolate caliente, poco a poco y removiendo.
- En una sartén colocar el azúcar para caramelizar a fuego bajo con unas gotitas de agua hasta que el azúcar se vea levemente húmeda, dejar derretir hasta que tome color caramelo suave.
- Verter este caramelo en el fondo de un molde para flan alargado y dejar enfriar.
- Pasar la mezcla de los huevos y el chocolate por un colador y verter sobre el molde previamente caramelizado.
- Llevar al horno a 150°F grados por 40 minutos al baño maría, hasta que cuaje el flan.
- Desmoldar cuando esté frío y servir acompañado de la salsa de caramelo.





# GALLETAS BLANCO Y NEGRO

👤 Rendimiento: 4 Personas
🔪 Dificultad: Fácil
🕒 Tiempo de Preparación: 45 min.

## INGREDIENTES:

- 1 barra de Mantequilla Amarilla SULA cortada en dados
- 2 y 1/3 tazas de harina
- 1/2 sobre de levadura
- Ralladura de 1/2 limón
- 1/2 taza de azúcar
- 2 huevos
- 10 cucharadas de cobertura de chocolate negro
- 2 onzas de Leche Entera SULA

## PROCEDIMIENTO:

- Poner la harina en forma de volcán, añadir mantequilla, levadura, azúcar y huevos.
- Mezclar y amasar todos los ingredientes hasta conseguir una masa lisa y homogénea.
- Envolver con papel film y dejar reposar en la nevera mínimo 1 hora.
- Transcurrido el tiempo de reposo, precalentar el horno a 180° (355° F).

- Poner la masa encima de una hoja de papel de horno y extender con la ayuda de un rodillo dejando 1/2 cm de grosor.
- Cortar con un cortador de galletas (con las formas que más se desee). Colocar encima de una bandeja de horno cubierta con papel de hornear.
- Hornear durante 20 min.
- Trocear el chocolate y poner en un bol, deshacer al baño maría (o en el microondas a intervalos de 30 seg.) agregar la leche y remover hasta que quede deshecho y cremoso.
- Pasados los 20 min de horno, sacar las galletas y sumergir una parte de la galleta en el chocolate.
- Repetir con todas o parte de las galletas.
- De esta manera una parte de las galletas quedara blanca y la otra negra.
- Colocar en una rejilla u otra bandeja o cubierta con papel de horno y dejar enfriar hasta que el chocolate haya solidificado.

# TORREJAS DE ROMPOPO

 **Rendimiento:** 6 Personas

 **Dificultad:** Fácil

 **Tiempo de Preparación:** 1 hr.

## INGREDIENTES:

- 2 panes especiales para torrejadas (bolillo o pan de yema)
- 4 huevos
- 1 litro de Rompopo SULA
- ½ litro de Leche Entera SULA
- 1 taza de azúcar
- Ralladura de 1 naranja
- 2 ramas de canela
- Aceite de oliva virgen, (Lo necesario)

## PREPARACIÓN:

- Cortar el pan en rebanadas de aproximadamente 5 – 6 cm.
- Pasar por el huevo previamente batido.
- Luego freír las rebanadas de pan en el aceite de oliva y colocarlas en papel absorbente.
- Calentar en una olla la leche, el rompopo, azúcar, ralladura de la naranja y las ramas de canela.
- Cuando este caliente sumergir el pan en esta mezcla por aproximadamente 2 ó 3 minutos.
- Retirar de la olla. Colocar las torrejadas en un molde.
- Servir con nueces o frutas encima.





# BUDÍN DE FRESA

👤 Rendimiento: 4 Personas    🍴 Dificultad: Fácil    ⌚ Tiempo de Preparación: 40 min.

## INGREDIENTES:

- 2 panes baguettes
- 2 y ½ unidades de Malteada de Fresa SULA
- 1 lata de leche condensada
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 24 fresas cortadas en cuadritos
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de pasas
- Canela en polvo al gusto
- 4 lascas de canela
- 1 barra de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 bote de crema chantilly

## PROCEDIMIENTO:

- Cortar los panes en pedazos pequeños.
- Dejar reposar los panes en la malteada, luego agregar la leche condensada, el azúcar, la canela, las pasas, las fresas y dejar reposar hasta que el pan este bien húmedo.
- Engrasar las orillas de un molde para hornear con mantequilla amarilla y agregar la mezcla del pan.
- Hornear por 30 minutos a 340°F.
- Decorar con crema chantilly; una fresa cortada en forma de abanico y una canela en lasca.

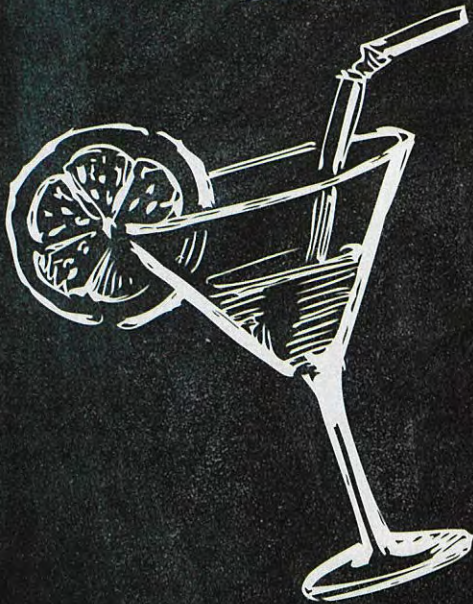


# DEL ÁRBOL A TU MESA





# Bebidas



Sensación Tropical  
Frapuccino  
Frescura Total  
Smoothie de Manzana  
Té Masala



# SENSACIÓN TROPICAL

- 👤 **Rendimiento:** 4 Personas
- 🔪 **Dificultad:** Fácil
- 🕒 **Tiempo de Preparación:** 5 min.



## INGREDIENTES:

- 2 onz. de ron
- ½ onz. licor de naranja
- ½ onz. granadina
- 2 onz. de Jugo de Naranja SULA
- 2 onz. de Jugo de Piña SULA
- 2 onz. de refresco cítrico o limonada con soda
- 1 naranja
- Hielo

## PREPARACIÓN:

- Verter la granadina al fondo de la copa de martini.
- Mezclar en una coctelera los demás ingredientes con 4 cubos de hielo y batir por 10 segundos aproximadamente.
- Servir sobre la granadina y decorar con tiras de concha de naranja.
- Si desea puede agregar hielo.





# FRAPUCCINO

- 👤 Rendimiento: 4 Personas
- 🔪 Dificultad: Fácil
- 🕒 Tiempo de Preparación: 4 min.

## INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de sirope de chocolate
- 1 taza de Leche Entera SULA
- Hielo al gusto
- Azúcar al gusto
- 2 cucharadas de vainilla
- 1 barra de chocolate
- 1 taza de café

## PROCEDIMIENTO:

- Licuar el café, leche, sirope de chocolate, azúcar, vainilla y hielo.
- Servir y decorar con chocolate rayado.



# FRESCURA TOTAL

👤 **Rendimiento:** 4 Personas

🔪 **Dificultad:** Fácil

🕒 **Tiempo de Preparación:** 4 min.

## INGREDIENTES:

- 2 hojas de menta triturada
- 1 cucharada de azúcar
- 6 cubos de hielo
- ¼ Jugo de Naranja SULA
- ¼ Jugo de Piña SULA
- ½ canada dry (Ginger Ale)

## PREPARACIÓN:

- Triturar las hojas de menta.
- Agregar en un vaso las hojas de menta, azúcar, hielo, jugos de naranja y Piña.
- Llenar el resto del vaso con ginger ale.
- Revolver bien y servir.





# SMOOTHIE DE MANZANA

- 👤 Rendimiento: 4 Personas
- 🔪 Dificultad: Fácil
- 🕒 Tiempo de Preparación: 4 min.

## INGREDIENTES:

- 1 vaso de Leche Entera SULA
- 2 manzanas (verde o roja, según se prefiera)
- 1 Yogurt Gaymont's (natural)
- Canela en polvo
- ½ taza de Jugo de Manzana SULA
- 1 onz. de ginseng

## PROCEDIMIENTO:

- Pelar y cortar las manzanas en trocitos.
- En el vaso de la licuadora colocar las manzanas, la leche, el ginseng, el jugo de manzana y el yogurt.
- Batir todo hasta conseguir una consistencia cremosa.
- Servir en un vaso bien frío y espolvorear un poco de canela en polvo por encima.





# TÉ MASALA

**Rendimiento:** 4 Personas

**Dificultad:** Fácil

**Tiempo de Preparación:** 5 min.

## INGREDIENTES:

- 2 tazas de Agua SULA
- 1 taza de Leche Entera SULA
- 6 clavos de olor
- 4 cucharaditas de azúcar
- 2 bolsitas de té negro
- 1 rama de canela o 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 pizca de pimienta gorda

## PREPARACIÓN:

- Poner en un bol el agua junto con clavos de olor, azúcar, te, canela, jengibre y pimienta gorda y dejar que hierva durante 3 minutos.
- Apagar el fuego y dejar reposar tapado durante 5 minutos.
- Volver a poner al fuego y añadir la leche, dejar hervir durante 2 minutos.
- Colar antes de servir.



# KIDS

• Gusanito de Sándwich

• Cangrejo de Jamón

• Brocheta de Mariquita

• Hamburguesa Cookie Monster



# El Gusanito de Sándwich



👤 Rendimiento: 4 Personas 🍴 Dificultad: Fácil ⌚ Tiempo de Preparación: 15 min.

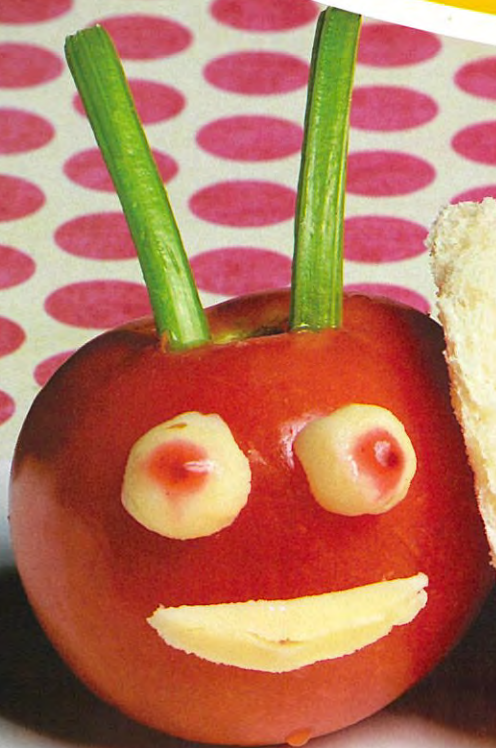
## INGREDIENTES:

- 8 rodajas de pan molde
- 1 tomate mediano
- 1 pepino
- 1 ramo de apio
- 1 paquete de Queso Procesado Tipo Americano SULA Kids
- 1 paquete de jamón de pavo
- 1 pizca de salsa de tomate
- ½ libra de Quesillo SULA

## PROCEDIMIENTO:

### Para el cuerpo del gusanito

- Cortar el jamón, el queso procesado y las rodajas de pan en círculos iguales.
- Formar los sándwiches y unir.
- Formar los ojos y la boca con el queso.
- La salsa de tomate se usa para darle forma a los ojos. Colocar el queso en el tomate, que será la cabeza del gusanito.
- Formar las antenas con el apio y las patitas con la mitad de un apio y cortados en triángulos pequeños.





# Brocheta de Mariquita

 Rendimiento: 4 Personas
  Dificultad: Fácil
  Tiempo de Preparación: 15 min.

## INGREDIENTES:

- 1 pan baguette
- ½ libra de Queso Mozzarella SULA
- 5 rodajas de Queso Procesado Tipo Americano SULA Kids
- 8 tomates cherry
- 1 mazo de cilantro de castilla
- 8 aceitunas negras sin semilla
- Aceite de oliva virgen (lo necesario)

## PROCEDIMIENTO:

- Precalentar el horno a 180°C (360°F).
- Cortar el pan baguette en rodajas de 4-5 cm.
- Cortar el queso mozzarella y el queso procesado tipo americano en rodajas del mismo tamaño del pan.

- Colocar el pan en una bandeja para horno con un poco de aceite de oliva hasta dorar.
- Luego voltear y colocar los quesos sobre el pan colocando primero el queso procesado y luego el queso mozzarella.
- Hornear hasta que se derritan los quesos.
- Mientras esta listo el pan con el queso, seleccionar las hojitas de cilantro y cortar los tomates cherry por la mitad al igual que las aceitunas.
- Al tomate cherry, cortar una pequeña parte de cualquiera de los lados para unir con las aceitunas y formar el cuerpo y la cabeza de la mariquita.
- Sacar del horno y colocar los ingredientes en este orden: primero el cilantro y sobre él formar la mariquita con el tomate y la aceituna.
- Para los ojos utilizar pequeñas bolitas de queso mozzarella.

# CANGREJO DE JAMÓN Y QUESO PROCESADO

## Tipo Americano Sula Kids

 **Rendimiento:** 2 Personas

 **Dificultad:** Fácil

 **Tiempo:** 10 min.

### INGREDIENTES:

- 16 zanahorias bebes
- 2 tomates pera
- 2 panes para croissant
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 2 rebanadas de Queso Procesado Tipo Americano SULA Kids
- 1 rodaja de rábano
- 4 aceitunas negras sin semillas
- 2 hojas grandes de lechuga

• Colocar las zanahorias en agua hirviendo solo para que tomen un color más vivo.

• Cortar por la mitad la rodaja de rábano para formar la boca.

• Cortar la parte inferior del tomate pera por la mitad y con un cuchillo pequeño hacer un triángulo en medio para formar las patitas.

• Luego abrir el pan de croissant por la mitad y agregar el jamón y el queso procesado, formar el cangrejo pegando con palillos las aceitunas como ojitos, el rábano como boca, el tomate como tenazas y las zanahorias como patitas.

• Montar sobre una cama de lechuga fresca y disfrutar.

**TIP:** Se puede comer frío o si se desea se puede pasar por el horno unos 3 minutos para que se dore y se derrita el queso.





# Hamburguesa Cookie Monster

👤 **Rendimiento:** 2 Personas    🍴 **Dificultad:** Fácil    ⌚ **Tiempo:** 15 min.

## INGREDIENTES:

- 2 panes para hamburguesa
- 2 piezas de carne de res para hamburguesa
- 2 rebanadas de Queso Procesado Tipo Americano SULA Kids
- 1 tomate
- 1/2 pepino
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 2 cucharadas de mayonesa
- 4 aceitunas verdes sin semilla
- Aceite de oliva virgen (lo necesario)
- Sal y pimienta al gusto

## PROCEDIMIENTO:

- Lavar bien las verduras y mantenerlas frescas.
- Cocinar la carne en aceite de oliva virgen, cuando ya esté lista por un lado voltear y colocar el queso (sobre la carne) para que se derrita.
- Cortar el tomate en rodajas delgadas y poner encima del queso.
- Combinar la salsa de tomate y mayonesa, untar en el pan.
- Cortar el pepino por la mitad y hacer dos rodajas delgaditas para formar la lengua.
- Formar la hamburguesa, para los ojos utilizar las aceitunas, colocarlas sobre la parte superior de la hamburguesa utilizando palillos de dientes.

# PASTA FRESCA DE ESPINACA



1. 2 3/4 tazas de harina.



2. 3 yemas de huevo, 3 huevos enteros.



3. Añadir un poco de Aceite de oliva, Una cucharadita de sal.



4. Agregar 5 onz. de espinacas cocida.



5. Mezclar bien los ingredientes.



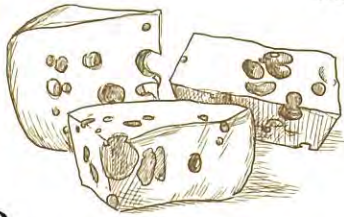
6. Amasar hasta lograr una textura suave.



7. Amasar hasta lograr una textura suave.



8. Dejar reposar la masa fresca y pasar por la maquina de pasta.



# EL SABOR DEL BUEN GUSTO

## QUESO PECORINO

Proviene de la región del lacio de la Isla de Cerdeña, siendo el queso más antiguo del mundo.

Está elaborado con leche fresca de vaca. Su parte es cocida prensada, blanca y compacta.

Su sabor es picante debido a la enzima del alipase de oveja, siendo un queso muy aromático.

Su uso más frecuente es en la elaboración de cremosas salsas, para gratinar sobre diferentes platos o bien para rallar y acompañar las pastas dándoles un toque especial de sabor.



## QUESO GOUDA

Es mundialmente conocido por su particular olor y delicioso sabor; ideal para acompañar vinos y ensaladas o bien para fundir.

Este queso se caracteriza por ser de color amarillento y debe su nombre a la ciudad ubicada en la parte meridional de Holanda.

Su pasta es de textura firme y fácilmente cortable.



## QUESO GOUDA CON COMINO

Es un queso madurado, elaborado con leche fresca de vaca, el cual se le agrega comino y así optiere su sabor.

Ideal para el consumo como aperitivo.



## QUESO EDAM

Se originó en Holanda en los años 1300 d.c. en una ciudad llamada con su mismo nombre.

La corteza de este queso es de consistencia dura, de pasta prensada, lisa y textura firme, permitiendo el corte con facilidad.

El sabor del queso joven holandés Edam es suave, ligeramente salado. A medida que envejece, su sabor se concentra y se acentúa.

El uso más idóneo es para preparar boquitas, de muy fácil derretir, ideal para acompañar ensaladas y todo tipo de platos. Sólo deje ir la imaginación y este queso se adaptará a todo.



## QUESO MOZZARELLA

Es un queso blanco amarillento que ofrece un sabor poco intenso, tiene una textura suave y agradable.

Sus características hacen del mozzarella un ingrediente ideal para combinar en muchas recetas culinarias.

El mozzarella es uno de los quesos más tradicionales de la gastronomía italiana. Sus usos van desde ensaladas hasta platos fuertes, es muy versátil.





# QUE BUENA VIBRA LA LECHE CON FIBRA



Mejora tu  
tránsito intestinal  
tomando 2 vasos al día.

**¡COMPRUÉBALO  
Y VE RESULTADOS  
EN 2 SEMANAS!**

Otro producto de calidad  LACTHOSA

