

# Sazón



VI EDICIÓN

**30**  
*Recetas*



HAZ TU PROPIO  
**BRUNCH**

→ Pág. 5

**DETRÁS DE  
LA COCINA**

CON JUREK JABLONICKY

→ Pág. 48

**FETTUCCHINI**  
EN SALSA ALFREDO  
— PASO A PASO —

→ Pág. 36

**PANQUEQUES**  
de coco

Pág. 15

# SUMARIO

## SECCIONES

**Aula Culinaria** \_\_\_\_\_ **4**  
Aprende y conoce las deliciosas formas de disfrutar del pescado.

**No puedo vivir sin** \_\_\_\_\_ **40**  
La nueva sección que pulirá con tips las herramientas e ingredientes que no pueden faltar en casa.



## PÁG. 13

### Desayunos

- 14 Skillet de desayuno
- 15 Panqueques de coco
- 16 Tostaditas de aguacate
- 18 Enrollado catracho
- 20 Smoothie de mango, fresa y kiwi.



## PÁG. 29

### Platos fuertes

- 30 Res en cacao y camote
- 31 Pollo tikka masala
- 32 Pescado colonial
- 34 Enchiladas de chorizo y camarón
- 36 Fettuccini en salsa alfredo



**Detrás de la cocina** \_\_\_\_\_ **48**  
Con Jurek Jablonicky



**Producción Ejecutiva:** Lacthosa SULA  
**Directora Ejecutiva:** Vivian Kafie  
**Chefs:** Lisandro Calderón, Alcides Hernández  
**Fotógrafo:** Daniel Mendoza  
**Dirección de Arte, Diseño y Diagramación:** **BBDO HONDURAS**



## PÁG. 5

### Brunch

- 6 Osmil de jengibre y piña
- 8 Bloody mary de remolacha
- 9 Hamburguesa de espinaca y queso
- 10 Tostada francesa con crema pastelera

La remolacha llegó para quedarse en un rico coctel de bloody mary.



## PÁG. 21

### Entradas

- 22 Montadito de cerdo
- 24 Pizza con pan pita
- 26 Frituras de yuca
- 27 Tiradito de pescado
- 28 Ensalada quinoa

Arma tu pizza con el tipo de queso que quieras y además te revelamos la forma ideal de preparar quinoa en menos de 20 minutos!



## PÁG. 39

### Bebidas

- 41 Margarita de piña
- 42 Michelada de maracuyá y menta
- 44 Mimosas de verano
- 46 Sangría veraniega
- 47 Gin de naranja y jalapeño



## PÁG. 49

### Postres

- 50 Banoffe de chocolate
- 52 Volteado de manzana
- 53 Pie de chocolate y menta
- 54 Donas rellenas de guayaba y fresa
- 55 Raspados de verano

# AULA

## CULINARIA

### CONOCE LA FAMILIA DE LOS PECES



#### **1. Tilapia**

Un pescado especialmente rico en propiedades nutricionales, que aporta DHA y proteínas de alto valor biológico. Desde un punto de vista culinario puede ser cocinado a la parrilla, al horno o hervida, e incluso comerla sola gracias a que no posee un sabor o un olor tan fuerte.

#### **2. Corvina**

La corvina contiene una pequeña porción de grasas y una gran cantidad importante de vitamina A y D. La corvina es muy apreciada en gastronomía, su carne es sabrosa y tersa, admite distintos métodos de cocción, también un pescado muy apreciado para consumir crudo en los tradicionales ceviches.

#### **3. Atún**

Su carne posee un 12% de grasa, pero se trata de una grasa rica en ácidos grasos y Omega 3. Al cocinar un plato de atún conviene tener en cuenta que las preparaciones han de ser cortas para evitar que su carne se reseque. Admite casi todas las formas de cocinado que a uno se le pueden ocurrir.

#### **4. Sardina**

Es un pescado azul o graso, posee casi 10 g. de grasa por cada 100 g. de carne. Se presta a una gran variedad de preparaciones culinarias. En función de su tamaño puede resultar más conveniente para unos preparados u otros. Si son muy pequeñas, resultan estupendas en revueltos o tortillas.

#### **5. Basa**

El basa es una clase de bagre nativo de Vietnam y Tailandia, algunas veces se denomina swai, pangasius o bocourti. Sus filetes son ricos en proteínas, un filete de 100 g. contienen 14 g. de grasa. Esta cantidad es más de dos veces las proteínas que contiene un huevo, un filete de basa contiene 50 calorías menos que dos huevos.

The SULA logo is located in the top right corner. It consists of the word "SULA" in a white, bold, sans-serif font, with a registered trademark symbol (®) to its upper right. The text is set against a blue background that is part of a stylized shape resembling a drop or a shield.

# BRUNCH

EL BRUNCH ES LA FUSIÓN DEL DESAYUNO Y EL ALMUERZO.  
IDEADO PARA LAS PERSONAS QUE NO MADRUGAN,  
CELEBRADO PRINCIPALMENTE LOS FINES DE SEMANA  
DESDE LAS 10 DE LA MAÑANA HASTA LAS 4 DE LA TARDE.

OSMIL DE JENGIBRE Y PIÑA  
BLOODY MARY DE REMOLACHA  
HAMBURGUESA DE ESPINACA Y QUESO  
TOSTADA FRANCESA CON CREMA PASTELERA

# Osmil

## de jengibre y piña



Porciones:  
2



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
10 min.

### Ingredientes:

Para la avena:

- 1 ½ taza de hojuelas de avena
- 2 tazas de Leche Entera SULA
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza de tostadas molidas

Para la piña:

- 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 taza de piña en cubos
- ¼ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharadita de miel

### Procedimiento:

Para la piña:

En un sartén, precalentamos la Mantequilla Amarilla SULA y colocamos a saltear la piña; mientras se dora ligeramente agregamos el resto de los ingredientes, sofreímos durante 3 min., retiramos del fuego y reservamos.

Para la avena:

1. En un recipiente mezclamos la Leche Entera SULA, la canela, la miel, la vainilla y la sal.

2. A esta mezcla le incorporamos la avena y mezclamos bien. Luego en 2 recipientes con tapadera (mason jars) colocamos una pequeña capa de avena, luego la piña y repetimos sucesivamente hasta llenar el envase; y lo colocamos en la refrigeradora durante toda la noche.
3. A la mañana siguiente retiramos de la refrigeradora, destapamos, colocamos las tostadas molidas y disfrutamos.





# Bloody Mary de REMOLACHA

## Ingredientes:

- 3 remolachas medianas
- 1 taza de jugo de tomate
- 1 taza de Agua SULA
- 1 taza de Jugo de Naranja y Zanahoria SULA
- 2 cucharaditas de salsa inglesa
- 2 cucharaditas de chile tabasco
- ½ limón exprimido
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de vodka
- Hielo al gusto

## Procedimiento:

1. Pre calentamos el horno a 400°F.
2. Pelamos y cortamos en mitad las remolachas, las colocamos envueltas en papel aluminio en el horno durante 45 mins. o hasta que estén bien rostizadas.
3. Retiramos del horno, quitamos el papel aluminio y dejamos enfriar.
4. En una licuadora, colocamos las remolachas rostizadas, el Jugo de Naranja y Zanahoria, el Agua SULA, el jugo de tomate, la salsa inglesa, el chile tabasco, el limón, la sal, la pimienta y el ajo en polvo; licuamos hasta tener un jugo con la misma consistencia.
5. En 4 vasos altos colocamos el hielo junto con ¼ taza de vodka cada uno, llenamos cada vaso con el jugo preparado anteriormente y decoramos con una rama de apio.



Porciones:  
4



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
1 hora  
10 min.

# Hamburguesa

de espinaca y queso



Porciones:  
4



Dificultad:  
Media



Tiempo:  
25 min.

## Ingredientes:

- 1 cebolla roja mediana picada
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 2 lb de chorizo suelto
- 1 yema de huevo
- 2 cucharadas de Agua SULA
- 2 cucharadas de culantro picado finamente
- 16 tiras de tocino
- 8 huevos
- 2 tazas de espinaca deshojada
- 2 aguacates en julianas
- 1 taza de Queso Mozzarella SULA rallado
- 1 taza de Queso Gouda SULA
- 8 panecillos redondos

## Procedimiento:

1. En un procesador de alimentos colocamos la cebolla, la salsa de tomate, la salsa inglesa y procesamos hasta obtener una pasta sin grumos. En un recipiente mezclamos esta pasta junto con el chorizo suelto, la yema de huevo, el Agua SULA y el culantro.
2. Formamos 8 pelotitas y las aplastamos formando las tortitas de nuestra hamburguesa y reservamos en la refrigeradora.
3. Precalentamos una plancha o un sartén y colocamos a freír las tiras de tocino a fuego medio hasta que estas estén bien tostadas y doraditas, retiramos el tocino pero reservamos el sartén junto con la grasita que soltó al cocinarse. En la misma colocamos a freír los huevos (puedes utilizar un molde redondo para darles forma, la consistencia de la yema es a tu preferencia; te recomendamos la dejes líquida), la espinaca hasta que tome un color verde intenso y las tortitas de chorizo cocinando aproximadamente durante unos 3 min. por lado y reservamos.
4. Partimos los panecillos a la mitad tostándolos en el sartén. Sobre la base de los panecillos colocamos unas rodajas de aguacate, sobre las mismas la espinaca salteada, el huevo y encima las tortitas de chorizo; colocamos en una bandeja para horno y agregamos el Queso Mozzarella, el Queso Cheddar SULA en partes iguales sobre cada panecillo, llevamos al horno hasta que el queso se derrita y gratine ligeramente y servimos.



# TOSTADA FRANCESA

## CON CREMA PASTELERA



Porciones:  
4



Dificultad:  
Media



Tiempo:  
35 min.

### Ingredientes:

#### Para las tostadas:

- 1 cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de nuez moscada molida
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 4 huevos
- ¼ taza de Leche Entera SULA
- ½ taza de Malteada de Vainilla SULA
- 8 rodajas de pan brioche o pan blanco

#### Para la crema pastelera:

- 2 mazorcas de maíz dulce desgranadas
- 1 taza de Leche Entera SULA
- 1 taza de Malteada de Vainilla SULA
- ¼ taza de azúcar
- 2 yemas + 1 huevo
- ¼ taza de maicena
- ⅓ taza de azúcar
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 pizca de sal

### Procedimiento:

#### Para la crema pastelera:

1. En una olla pequeña colocamos a hervir la Leche Entera SULA con un ¼ taza de azúcar, la Malteada de Vainilla SULA y el maíz. Dejamos que hierva y retiramos del fuego; licuamos toda la mezcla y luego pasamos por un colador, regresamos a la olla y reservamos.
2. Mientras la leche hierve; en un bol batimos ⅓ taza de azúcar junto con los huevos, hasta obtener un color amarillo pálido. Luego agregamos la maicena y la sal batiendo constantemente.
3. Vertimos un poco de la leche caliente sobre la mezcla de los huevos, batiendo constantemente para templar la mezcla; luego vertimos el resto de la leche, mezclamos y devolvemos a la olla.

4. Colocamos a fuego medio y mezclamos hasta que vaya espesando. Una vez espesado agregamos la Mantequilla Amarilla SULA y la colocamos sobre una bandeja fría, cubrimos con papel film a contacto y dejamos enfriar.

#### Para las tostadas:

1. En un bol combinamos la canela, la nuez moscada y el azúcar.
2. Esta mezcla la batimos junto con los huevos, la leche, la malteada y reservamos.
3. Una vez la crema pastelera haya enfriado, colocamos 4 rodajas de pan sobre una superficie plana y colocamos una buena cantidad de crema pastelera en el centro de las mismas; luego cerramos como emparedados con las rodajas de pan restantes y reservamos.
4. En una plancha o sartén antiadherente derretimos la mantequilla amarilla a fuego medio.
5. Tomamos nuestros emparedados, los rebozamos (cubrimos) con la mezcla de huevo preparada anteriormente y los colocamos a freír en la mantequilla amarilla hasta que tomen un lindo color dorado. Servimos y acompañamos con nuestros toppings favoritos.







# MARKET

Nuestra primera tienda de productos SULA  
con un nuevo concepto para estar más cerca de ti.

Tienda de lácteos, derivados, jugos, helados, yogurt y mucho más.

- Ventas al por mayor y al detalle
- Autoservicio
- Accesible

Horario de atención

Lunes-viernes: 7:00 A.M. - 6:00 P.M.

Sábado: 8:00 A.M. - 5:00 P.M.

Teléfono: 2202-4060 ext. 5212

Anillo Periférico junto a la Planta Lacthosa

Busca más en



Sulahn



Sulahn



Sulahonduras



A black skillet with a white rim is centered on a wooden cutting board. The skillet's surface features a white, ornate, symmetrical scrollwork design. In the center of this design, the word "DESAYUNOS" is written in a large, bold, white, serif font. The skillet is surrounded by various kitchen items: a striped cloth in the top left, a pair of glasses on the left, two eggs and a sliced avocado on the bottom left, and a silver fork on the right. The background is a rustic wooden surface.

# DESAYUNOS

**Skillet de desayuno**  
**Panqueques de coco**  
**Tostaditas de aguacate**  
**Enrollado catracho**  
**Smoothie de mango,**  
**fresa y kiwi.**

# SKILLET DE DESAYUNO



Porciones:  
4



Dificultad:  
Media



Tiempo:  
25 min.

## Ingredientes:

- 2 lb de yuca cocida y cortada en cubos
- 2 dientes de ajo rallados
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 cucharadas de cebollina picada
- 1 naranja agria
- 6 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 lb de chicharrón de carne en cubos
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de romero
- ½ cebolla roja en cubos
- 1 chile pimiento rojo en cubos
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 1 cucharada de miel
- 4 huevos
- 1 taza de Queso SULA Gouda con Comino
- Sal y pimienta al gusto

## Procedimiento:

1. En un sartén a fuego bajo colocamos a derretir nuestra Mantequilla Amarilla SULA junto con el ajo, el perejil y la cebollina; una vez la mantequilla amarilla este completamente derretida sofreímos durante 3 min. más y aumentamos la temperatura a fuego alto, cuando veamos que comienza a burbujear agregamos el jugo de la naranja agria y reducimos a fuego medio la temperatura. Una vez incorporada la naranja agria agregamos nuestra yuca en cubos y condimentamos con sal y pimienta, sofriendo y removiendo de vez en cuando hasta que la yuca se dore.
2. En un sartén colocamos el aceite de oliva a precalentar a fuego medio con la ramita de tomillo y la ramita de romero; una vez que esté bien caliente colocamos a sofreír nuestros chicharrones junto con la cebolla y el chile rojo a fuego alto condimentando con sal y pimienta. Sofreímos durante 5 min. moviendo ocasionalmente, luego le agregamos la salsa inglesa, la miel y revolviendo la mezcla.
3. Una vez la yuca y los chicharrones estén dorados, los juntamos en un solo sartén, agregamos el Queso SULA Gouda con Comino por encima y reducimos la temperatura a fuego bajo tapando la mezcla. En el sartén que quedo vacío lo colocamos a fuego medio y colocamos a freír nuestros huevos, condimentando ligeramente con sal y pimienta. Una vez el queso esté derretido y los huevos cocidos al punto deseado, servimos colocando los huevos sobre la mezcla de yuca con chicharrón.





# PANQUEQUES de coco

## Ingredientes:

Para los panqueques:

- 1 huevo
- 1 taza de harina suave
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 taza de Leche Entera SULA
- 8 cucharadas de coco deshidratado
- 1 ½ cucharada de Mantequilla Amarilla SULA

Para la reducción:

- 1 ½ taza de Malteada SULA de tu preferencia
- ½ taza de azúcar
- 3 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA

## Procedimiento:

Para los panqueques:

1. En un bol batimos el huevo junto con la Leche Entera y la Mantequilla Amarilla SULA derretida. A esto le agregamos la harina cernida, el polvo para hornear y el coco deshidratado; batimos hasta obtener una mezcla consistente y reservamos.
2. En una plancha o sartén antiadherente colocamos ¼ taza de la mezcla, cuando veamos que el lado que mira hacia afuera de los panqueques esté lleno de burbujas y en las orillas vemos un color dorado, volteamos hasta cocinar completamente los panqueques.

Para la reducción:

1. En una olla pequeña colocamos la Malteada SULA y el azúcar, revolviendo constantemente a fuego medio. Una vez veamos que comienza a salir vapor de la leche, reducimos la temperatura a fuego bajo, y cuando veamos que el azúcar está completamente disuelta reducimos la temperatura al mínimo.
2. El objetivo ahora es dejar que la mezcla se reduzca aproximadamente a la mitad de su cantidad (esto tomará aproximadamente 2 horas a fuego mínimo). Una vez haya reducido hasta tener la consistencia espesa que nosotros deseamos, retiramos del fuego e incorporamos la mantequilla amarilla batiendo hasta que se mezcle bien con los demás ingredientes. Dejamos enfriar un poco antes de utilizarla y decoramos con coco rallado.



Porciones:  
6



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
2 horas.



# Tostaditas de Aguacate



Porciones:  
4



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
25 min.

## Ingredientes:

### Para el básico:

- 4 tostadas de pan integral multigranos
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 aguacates en cubos
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de Crema SULA
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

### Para el italiano:

- ½ taza de tomates cherry en mitad
- ½ taza de Queso Mozzarella SULA en cubos
- ¼ taza de albahaca fresca picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico

### Para el americano:

- 8 tiras de tocino
- 4 huevos
- ½ taza de Queso Pecorino SULA

### Para el catracho:

- ½ taza de frijoles fritos
- ½ plátano frito en rodajas
- 2 chorizos parrilleros cocidos
- 4 cucharadas de Crema SULA
- 2 cucharadas de Queso Parmesano SULA



## Procedimiento:

### Para el básico:

1. En un bol mezclamos los aguacates, la Crema SULA, el limón, la sal, la pimienta y reservamos.
2. Untamos un poco de Mantequilla Amarilla SULA sobre el pan y lo colocamos a tostar en una plancha. Una vez tostado le colocamos en partes iguales la mezcla del aguacate realizada anteriormente.

### Para el italiano:

1. En un recipiente colocamos todos los ingredientes y revolvemos. Colocamos un poco de la preparación sobre la tostada básica.

### Para el americano:

1. En un sartén colocamos a freír el tocino sin aceite, una vez esté bien crujiente lo retiramos y sobre la grasita colocamos a cocinar nuestros huevos.
2. Una vez listo colocamos sobre cada tostada básica 2 tiras de tocino y un huevo frito; a esto le colocamos el Queso Pecorino SULA por encima.

### Para el catracho:

1. Una vez tostadas las rodajas de pan colocamos una capa de frijoles fritos sobre los mismos, encima colocamos la mezcla de aguacate, colocamos 2 rodajas de plátano frito y encima de todo el chorizo parrillero.
2. Servimos con un poco de Crema y Queso Parmesano SULA por encima.



# ENROLLADO CATRACHO

## Ingredientes:

### Para las crepas:

- 2 huevos
- $\frac{3}{4}$  taza de Leche Entera SULA
- $\frac{1}{2}$  taza de Agua SULA
- 1 taza de harina
- 3 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA derretida
- $\frac{1}{4}$  taza de frijoles fritos

### Para el relleno:

- 10 huevos
- $\frac{1}{2}$  taza de Leche Descremada SULA
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 2 plátanos fritos en rodajas
- 5 chorizos olanchanos cocidos
- 2 aguacates en julianas
- 5 cucharadas de Crema SULA
- 5 cucharadas de culantro
- $\frac{1}{4}$  taza de Queso Parmesano SULA



Porciones:  
10



Dificultad:  
Media



Tiempo:  
20 min.





## Procedimiento:

### Para las crepas:

1. En la licuadora colocamos todos los ingredientes y licuamos hasta mezclarlos bien. Dejamos reposar durante 1 hora en la refrigeradora ya que esto permite que las burbujas se asienten y evita que se rompan nuestras crepas al cocinarlas.
2. En una plancha o sartén antiadherente colocamos a cocinar nuestras crepas, aproximadamente 30 seg. de cada lado y reservamos.

### Para el relleno:

1. En un bol mezclamos los huevos, la Leche Descremada SULA, la sal y la pimienta.
2. En un sartén derretimos la Mantequilla Amarilla SULA y colocamos a cocer los huevos, revolviendo constantemente para obtener huevos revueltos.
3. Una vez logren una consistencia ligera y todavía húmeda, los retiramos del fuego y reservamos.
4. Colocamos una crepa sobre una superficie plana, luego colocamos el huevo batido, unas rodajas de plátano y unas rodajas de chorizo olanchano; enrollamos en forma de burrito y colocamos una capa de aguacate sobre la crepa.
5. Para servir colocamos la Crema SULA, el culantro y el Queso Parmesano SULA encima.

# SMOOTHIE

DE MANGO, FRESA Y KIWI



Porciones:  
4



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
10 min.

## Ingredientes:

- 2 tazas de Jugo de Naranja y Zanahoria SULA
- 1 taza de mango jade maduro congelado en cubos
- 1 taza de fresas congeladas en cuartos
- 2 kiwis pelados y cortado en cuartos
- 2 tazas de Leche Semi-Descremada SULA

## Procedimiento:

1. Colocamos todos los ingredientes dentro de una licuadora, licuamos hasta obtener un batido líquido sin grumos.
2. Servimos colocando una de las frutas de la preparación sobre nuestro vaso.





# Entradas

Montadito de cerdo  
Pizza con pan pita  
Tiradito de pescado  
Frituras de yuca  
Ensalada de quinoa



# Mortadita DE CERDO



Porciones:  
8



Dificultad:  
Alta



Tiempo:  
2 horas

## Ingredientes:

### Para la malanga:

- 2 lb de malanga rallada
- ½ cucharada de harina
- 1 cucharada de paprika
- ½ taza de aceite vegetal

### Para el pulled pork:

- 2 ½ lb de paleta de cerdo o lomo de cerdo entero
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 4 tazas de fresas en cuartos
- ½ taza de salsa de tomate
- ¼ taza de vinagre de manzana
- ¼ taza de Jugo de Naranja SULA con Pulpa
- 4 dientes de ajo rallados
- 1 ramita de romero
- 1 cucharadita de chile en hojuelas

### Para la coleslaw:

- ⅓ taza Crema SULA
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- ⅓ taza de leche de coco
- ½ cucharadita de curry en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita pimienta cayena
- 1 libra de zanahoria rallada
- 2 cucharadas de coco deshidratado para repostería

## Procedimiento:

### Para el pulled pork:

1. En un bol mezclamos las fresas, la salsa de tomate, el vinagre de manzana, el Jugo de Naranja SULA con Pulpa, el ajo, el romero y el chile en hojuelas y reservamos.
2. Colocamos un recipiente para horno metálico a fuego alto en una estufa junto con el aceite de oliva y la Mantequilla Amarilla SULA.
3. Limpiamos la grasa del cerdo y condimentamos con la sal y la pimienta; sellamos en el recipiente por todos sus lados. Una vez sellado el cerdo, agregamos la salsa preparada anteriormente y bañamos ligeramente el cerdo en ella. Retiramos del fuego.
4. Pre-calentamos el horno a 400°F. cubrimos el recipiente del cerdo con papel aluminio y colocamos en el horno durante 2 horas. Una vez el cerdo este suave y jugoso retiramos del horno y dejamos reposar 10 min.
5. Deshilachamos el cerdo con 2 tenedores en un bol con un poco de su salsa. El restante de la salsa del sartén la colocamos en una olla pequeña a fuego medio, reduciéndola casi a la mitad de su cantidad.

### Para la coleslaw:

1. En un bol emulsionamos la Crema SULA junto con el limón, la leche de coco, el curry en polvo, la sal, la pimienta cayena y reservamos.
2. En un recipiente ancho colocamos la zanahoria y el coco junto con el aderezo y con mucho cuidado mezclamos hasta incorporar todos los ingredientes.

### Para la malanga:

1. En un recipiente mezclamos la malanga, la harina y la paprika (procuremos no lavar la malanga una vez rallada ya que el almidón ayudará a formar la tortita) y formamos 8 tortitas con esta mezcla.
2. Pre-calentamos el aceite vegetal en una olla profunda y colocamos a freír nuestras tortitas de malanga hasta que estén doradas.
3. Retiramos y colocamos a escurrir en papel toalla.
4. Sobre cada tortita de malanga colocamos una cantidad moderada de cerdo deshilachado con un poco de su salsa reducida, luego colocamos la coleslaw por encima y decoramos con unas hojas de culantro.





# Pizza

CON  
PAN PITA



Porciones:  
1



Dificultad:  
Media



Tiempo:  
45 min.



## Ingredientes:

### Paso 1: Elige tu pan

- Pan pita
- Pan pita integral

### Paso 2: Elige tu salsa

- Salsa de tomate
- Salsa alfredo
- Salsa pesto

### Paso 3: Elige tu proteína

- Jamón prosciutto
- Pechuga de pollo
- Chorizo italiano

### Paso 4: Elige tu guarnición

- Cebolla roja
- Tomate manzano en rodajas
- Aceitunas negras

### Paso 5: Elige tu queso

- Queso Mozzarella SULA rallado
- Queso Gouda SULA rallado
- Queso Pecorino SULA rallado

### Paso 6: Elige tu topping

- Albahaca dulce
- Espinaca salteada
- Crema SULA

## Procedimiento:

1. Precalienta el horno a 350°F.
2. Arma tu pizza rápida paso a paso y colocala en el horno durante 10 min. o hasta que dore, retira, corta y disfruta.



▲ **La recomendación del chef:**

Pan pita regular  
Salsa de tomate  
Jamón prosciutto  
Tomate manzano  
Queso Pecorino SULA  
Albahaca dulce



# Frituras de YUCA

## Ingredientes:

- 1 taza de Crema SULA
- 2 lb de yuca cocida partida en bastones
- 1 taza de aceite para freír
- 3 dientes de ajo rallados
- ¼ taza de cebollina picada finamente
- ¼ taza de perejil picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 taza de Queso Cheddar SULA rallado
- ½ taza de tocino cocido y picado

## Procedimiento:

1. Calentamos en una olla profunda el aceite para freír y una vez esté listo, colocamos la yuca hasta que esta tome un color dorado y esté crujiente.
2. Retiramos y escurrimos el exceso de grasa en papel toalla y reservamos.
3. Mientras se fríe la yuca, en un bol mezclamos la Crema SULA, los ajos, la cebollina, el perejil y el jugo de limón hasta lograr una salsa consistente.
4. Pre-calentamos el horno a 350°F.
5. En una bandeja para horno colocamos nuestra yuca frita, encima le rociamos el Queso Cheddar SULA y el tocino; llevamos al horno durante 8 a 10 min. (o hasta que el queso se derrita y gratine) sacamos del horno y rociamos con nuestra salsa.



Porciones:  
4



Dificultad:  
Media



Tiempo:  
25 min.





# TIRADITO

## de Pescado



Porciones:  
4



Dificultad:  
Media



Tiempo:  
25 min.

### Ingredientes:

- 1 ½ taza de Crema SULA
- ½ taza de Leche Entera SULA
- 1 libra filete de curvina
- 1 taza perejil fresco
- ½ chile cabro sin semillas y venas
- ¼ taza jugo de limón
- Sal al gusto
- ½ cebolla roja en julianas
- 1 cucharada de culantro picado fino
- ¼ taza maíz chulpe o maíz cancha preparados.

### Procedimiento:

1. Cortamos el filete de curvina en estilo sashimi (rodajas finas y largas).
2. En la licuadora mezclamos el perejil, la Crema, la Leche Entera SULA, el chile cabro, el jugo de limón y sazonamos con sal al gusto.
3. Licuamos hasta incorporar bien.
4. Colocamos el pescado en un plato, agregamos nuestra crema de perejil sobre el pescado, la cebolla roja, el culantro y el maíz chulpe.



# Ensalada de Quinoa



Porciones:  
6



Dificultad:  
Media



Tiempo:  
25 min.

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla roja grande cortada en julianas
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de quinoa
- 1 diente de ajo pequeño aplastado
- 1 taza de Agua SULA
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de repollo morado
- ½ taza de dátiles en julianas
- ½ taza de almendras enteras tostadas y picadas

## Para el aderezo:

- ½ taza Jugo de Naranja y Mandarina SULA
- ¼ taza de Crema SULA
- ½ jugo de limón
- 2 cucharaditas de miel
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta negra al gusto

## Procedimiento:

1. Calentamos el aceite de oliva en un sartén a fuego medio. Añadimos la cebolla y condimentamos con ½ cucharadita de sal. Cocinamos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebolla se ha caramelizado aproximadamente 20 min. retiramos del fuego y reservamos.
2. Enjuagamos la quinoa en un colador. La añadimos junto con el ajo en una cacerola a fuego medio - alto y sofreimos por 1 min. para secar el grano y tostarlo ligeramente. Añadimos el Agua SULA, ½ de cucharadita de sal y hervimos. Cubrimos y bajamos el fuego; cocinamos durante 15 min. apagamos el fuego, pero dejamos la tapa durante otros 5 min. después retiramos la tapa y reservamos.
3. Mientras las cebollas se caramelizan y la quinoa se cocina, cortamos el repollo morado en tiras finas. Lavamos a fondo muy bien y extendemos sobre una toalla para secarlo.
4. Batimos todos los ingredientes del aderezo juntos.
5. Mezclamos 2 cucharadas de aderezo en la quinoa después de que termine la cocción.
5. Montamos colocando como base el repollo morado, colocando encima la quinoa aún caliente y la cebolla caramelizada. Bañamos con un poco de nuestro aderezo y agregamos los dátiles y las almendras.





# PLATOS FUERTES

RES EN CACAO Y CAMOTE  
POLLO TIKKA MASALA  
PESCADO COLONIAL  
ENCHILADAS DE CHORIZO Y CAMARÓN  
FETTUCCHINI EN SALSA ALFREDO



# RES

en cacao  
*y Camote*



Porciones:  
4



Dificultad:  
Alta



Tiempo:  
45 min.

## Ingredientes:

Para el filete y la salsa:

- 1 taza de Jugo de Guavapiña SULA
- 1 rama de romero
- 2 cabezas de ajo rostizadas en el horno
- 1 taza de caldo de res
- 4 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 filete de res limpio
- 1 taza de cacao molido

Para el puré:

- 2 tazas de camote anaranjado hecho puré
- 4 cucharadas de Jugo de Manzana SULA
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de Queso Mozzarella SULA
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA

## Procedimiento:

Para el filete y la salsa:

1. Salpimentamos el filete y rebozamos con el cacao. Sellamos el filete a fuego alto con Mantequilla Amarilla SULA por todos lados y reservamos.
2. En el mismo sartén en donde cocinamos el filete, sofreímos el ajo rostizado. Para rostizar los ajos se toma la cabeza entera y se corta la parte superior, se rocía con aceite de oliva, se envuelven en papel de aluminio y se llevan a al horno a 350°F. por aproximadamente 30 min.
3. Cuando los ajos comiencen a dorar en la sartén agregamos el Jugo de Guavapiña SULA, el romero y el caldo.

4. Cocinamos por unos minutos, salpimentamos y reducimos hasta que la salsa espese.

Para el puré:

1. Mezclamos todos los ingredientes, menos la mantequilla amarilla, en un bol y reservamos.
2. Derretimos la mantequilla amarilla en una olla pequeña y en esta colocamos la mezcla del puré preparada anteriormente.



# ପଲ୍ଲଟିକ୍କା କ୍ଷୁଦ୍ର



El Pollo Tikka Masala es una receta de curry hindú que lleva leche de coco y muchas especias. Es de sabor fuerte y picante.

Es un plato muy sencillo de hacer pero que tiene toda la intensidad de una de las cocinas más atractivas del mundo. Se acompaña con arroz basmati aromatizado por semillas de cardamomo o por el pan hindú (Naan).



Porciones:  
4



Dificultad:  
Alta



Tiempo:  
25 min.

## Ingredientes:

### Para el pollo:

- 2 lb de pechugas de pollo sin piel
- ¼ taza de Crema SULA
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA derretida
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 diente de ajo grande rallado

### Para la salsa:

- 1 cucharada de semillas molidas de culantro
- 1 ½ cucharaditas de semillas de comino molidas
- ½ cucharadita de cardamomo molido
- ½ cucharadita de nuez moscada molida
- 1 ½ cucharadita de paprika
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado
- 4 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 cebolla blanca grande, finamente picada
- 1 ½ taza de puré de tomate
- ½ taza de Crema SULA
- 1 ¼ cucharaditas de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de culantro fresco picado

## Procedimiento:

### Marinar el pollo:

1. En un bol mezclamos la Crema, la Mantequilla Amarilla SULA, el jugo de limón y el ajo.
2. Añadimos el pollo, frotamos la marinada sobre el mismo y reservamos.

### Para la salsa:

1. En un recipiente pequeño, mezclamos las semillas de culantro, comino, el cardamomo, la nuez moscada, la paprika, la pimienta y el jengibre rallado.
2. Derrita la mantequilla amarilla en un sartén a fuego medio alto. Agregamos la cebolla y salteamos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se doren y hayan caramelizado por 5 min.
3. Reducimos el fuego a temperatura media, luego añadimos la mezcla de especias y jengibre, el puré de tomate, la crema, la sal y llevamos la salsa a ebullición.
4. Reducimos el fuego, dejamos la salsa sin tapar hasta que espese un poco, por 10 min.

### Cocinar el pollo:

1. Calentamos un sartén a fuego medio - alto hasta que esté muy caliente y añadimos ½ cucharada de aceite de oliva. Cocinamos las pechugas de pollo, volteándolas una sola vez, hasta que se cuezan y se doren bien por ambos lados de 6 a 8 min. en total.
2. Colocamos el pollo a una tabla para picar y lo cortamos en cubos.
3. Agregamos el pollo a la salsa a fuego lento y continuamos cocinando revolviendo ocasionalmente durante 5 min. agregando la sal y la pimienta.
4. Retiramos el sartén del fuego, agregamos el culantro picado.



# -PESCADO- COLONIAL



Porciones:  
4



Dificultad:  
Media



Tiempo:  
35 min.

## Ingredientes:

- 1 pescado robalo entero (3 - 4 lb)
- 2 cebollas rojas en julianas
- 1 naranja en rodajas
- 2 ramitas de eneldo fresco
- 2 ramitas de tomillo fresco
- 6 tomates cereza en mitad
- 4 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA

## Para la salsa:

- ½ taza Crema SULA
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 aguacate maduro
- ¼ taza de mango picado en cubitos
- ¼ taza de pepino picado en cubitos sin semillas
- 2 cucharadas de menta picada
- 1 cucharada de aceite de oliva



## Procedimiento:

1. En un bol combinamos la Crema SULA, el aguacate, el mango, el pepino, la menta, el aceite de oliva y reservamos.
2. En una lámina suficientemente grande de papel encerado colocamos una capa de cebollas, junto con la naranja, el eneldo y el tomillo. Sobre estas colocamos el pescado condimentado con sal, pimienta, la Mantequilla Amarilla SULA y los tomatitos cherry.
3. Envolvemos el pescado en su totalidad con la lámina de papel encerado.
4. Pre calentamos el horno a 400°F.
5. Colocamos el pescado envuelto sobre una bandeja de barro, llevamos al horno durante 30 min., luego retiramos, dejamos enfriar y colocamos un poco de nuestra salsa sobre el pescado.



# ENCHILADAS DE CHORIZO, Y CAMARÓN



Porciones:  
4



Dificultad:  
Media



Tiempo:  
25 min.



## Ingredientes:

- 4 tortillas de maíz
- ¼ taza de aceite para freír
- 1 ½ libra de camarones grandes pelados y limpios
- 1 ½ libra de chorizo suelto
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 dientes de ajo rallados
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ taza de cebolla roja picada finamente
- 1 chile pimiento picado en cubitos
- ¾ taza de melón picado en cubitos
- ¾ tazas de Queso Mozzarella SULA picado en cubitos
- ¼ taza de menta picada finamente
- 1 limón exprimido
- 2 cucharadas de Crema SULA



### Procedimiento:

1. En un sartén calentamos el aceite vegetal.
2. Condimentamos los camarones con sal y pimienta.
3. En un sartén cocinamos el chorizo suelto, una vez medio cocido, derretimos la Mantequilla Amarilla SULA junto con el ajo y agregamos a saltear los camarones.
4. Sofreímos durante unos 5 min. y reservamos.
5. En un bol mezclamos la cebolla roja, el melón, el Queso Mozzarella SULA, el culantro, el limón, la sal y la pimienta.
6. Para armar colocamos un poco de Crema SULA sobre nuestras tortillas, luego colocamos la mezcla del chorizo con el camarón y por último colocamos el chismol de melón con queso.

# Paso a paso de pasta fresca

## Ingredientes:

Para la pasta fresca:

- ½ taza de harina suave
- 1 huevo mediano

Para el fettuccini:

- 2 lb de pasta fresca
- 1 filete de cerdo entero
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 ramita de romero
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 dientes de ajo rallados
- 4 cucharadas de vino blanco
- 1 ½ taza de Crema SULA
- 1 taza de Leche Entera SULA
- ¾ taza de Queso Parmesano SULA
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta



1



3



5



1. Formamos un pequeño volcán con la harina y en el centro del mismo colocamos el huevo. Con un tenedor batimos ligeramente el huevo junto con la harina.

2. Con la punta de los dedos gira y haz presión de forma circular juntando la harina con el huevo hasta formar una masa homogénea que no tenga grumos.

3. Amasamos durante 5 min. o hasta que la masa gane flexibilidad. Formamos un disco de masa y envolvemos en papel film y reposamos en la refrigeradora durante 15 min. mínimo.

## Procedimiento:

1. Pre calentamos el horno a 350°F.
2. Condimentamos nuestro filete de cerdo con sal y pimienta; luego sellamos con la Mantequilla Amarilla SULA y el romero en un sartén. Retiramos y colocamos en el horno durante 15 min.
3. En el mismo sartén donde sellamos el filete de cerdo colocamos el ajo a sofreír, cuando comience a dorar agregamos el vino blanco dejando que se evapore el alcohol; a esto le agregamos la Crema, la Leche Entera y el Queso Parmesano SULA ajustando el sabor con sal y pimienta.
4. Cortamos los rollitos de pasta fresca en tiras delgadas de medio centímetro y colocamos a cocer en agua hirviendo.
5. Una vez cocida la pasta, aún caliente la colocamos en la salsa que preparamos.
6. Servimos la pasta con la salsa y unas rodajas de cerdo.



2



4



6



4. Retiramos de la refrigeradora y harinamos nuestro disco de masa estirándolo con un rodillo.

5. Doblamos en forma de libro y lo pasamos por el nivel más bajo de nuestra máquina de pasta (repetimos este paso). Vamos estirando y harinando la masa nivel por nivel de la máquina hasta llegar al nivel deseado de grosor de la masa.

6. Una vez la masa este estirada al grosor deseado, la harinamos bien por ambos lados y enrollamos formando una rueda de masa, tomamos un cuchillo bien afilado y cortamos la pasta al estilo fettuccini.

*Fettuccini  
en salsa  
Alfredo*





# BEBIDAS

Margarita de piña  
Michelada de maracuyá y menta  
Mimosas de verano  
Sangría veraniega  
Gin de naranja y jalapeño

# NO PUEDO VIVIR SIN

La moda cambia, los géneros surgen, las tendencias nacen cada día, pero en la cocina todo se renueva cuando preparamos nuevas recetas. Sin embargo hay algunos ingredientes y herramientas que funcionan para casi todos los platillos que prepares en casa.

¿Quieres saber cuales no pueden faltar en tu alacena? El chef SULA nos ha revelado los suyos.



**Ajo** una fuente rica en magnesio, selenio y vitamina C, el ajo se usa para dar un gran sabor a las comidas, acompañamientos y salsas. Jamás falta en mi cocina claro excepto cuando son postres.



**Sal y Pimienta** son muy comunes estos condimentos pero siempre son necesarios para darle el toque necesario a las comidas.



Si estamos hablando de pastas blancas o salsas blancas no me puede hacer falta el **Sambuca**, sé que es un licor pero déjalo cocinar unos cuantos seg. con tu preparación y le dará un toque que no olvidarás.



Si lo que quiero es darle un sabor diferente a mis carnes rojas el **Jengibre** no me puede faltar, sin mencionar que es un ingrediente muy bueno para la salud ya que mejora los problemas gastrointestinales, mareos y dolor de cabeza.



**Cebolla** es un alimento que definitivamente no puede faltarte. Sirve para resaltar el gusto de las carnes, guisos, sopas, curries y salsas.



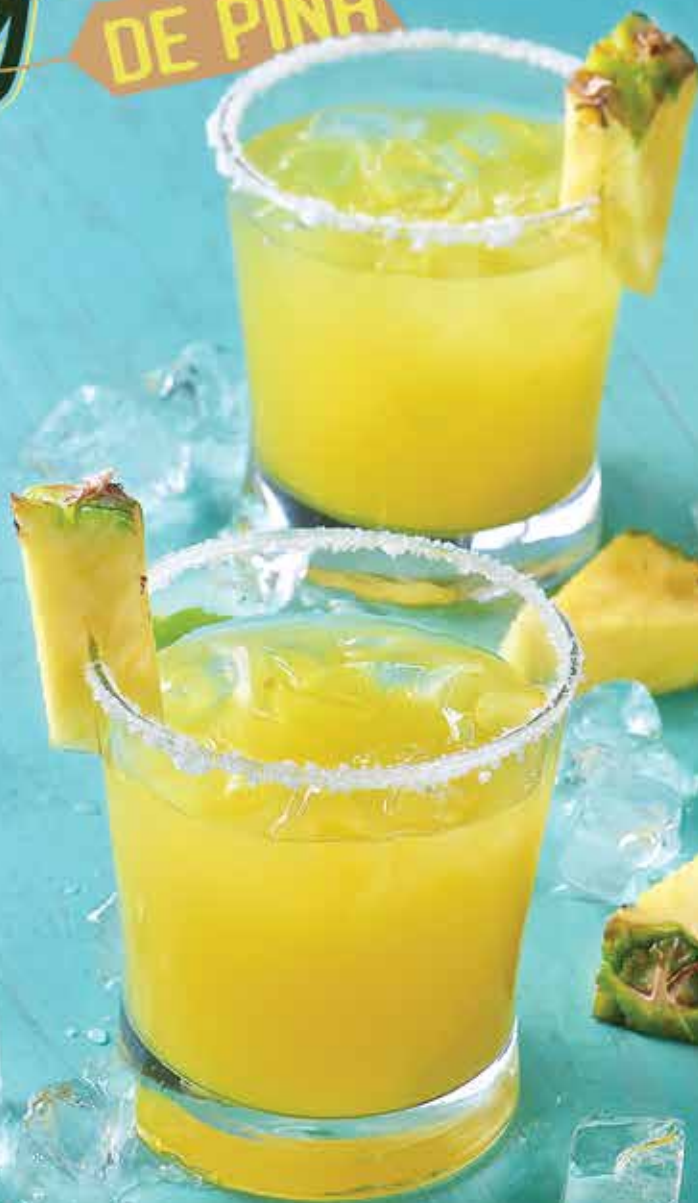
**Azúcar** es tan importante como la sal y la pimienta. Dentro de la repostería, el azúcar es el rey de las recetas de postres y helados. Incluso se usa para decorar la pastelería. Podemos sustituirlo por edulcorantes.



Y claro sobre todas las cosas como me podría faltar el **Cuchillo** ya que sin él la mayoría de las cosas que podemos hacer en la cocina no se podrían realizar.

# Margarita

## DE PIÑA



Porciones:  
4



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
10 min.

### Ingredientes:

- 1 taza de jugo de limón
- 1 taza de tequila blanco
- 1 taza de triple sec
- 1 ¼ taza de Jugo de Piña SULA
- Piña fresca en rodajas para decorar
- 3 tazas de hielo

### Procedimiento:

En una licuadora colocamos todos los ingredientes y licuamos hasta obtener una especie de granizado. Servimos en 4 copas o vasos de nuestra preferencia decorando con rodajas de piña o limón.





# MICHELADA DE MARACUYÁ y Menta





Porciones:  
1



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
10 min.

### Ingredientes:

- 1 cerveza de su elección
- 1 maracuyá (solamente la pulpa)
- 1 cucharadita de hierbabuena o menta
- 1 cucharada de azúcar
- ¼ taza de Jugo de Naranja SULA
- 1 limón (solamente el jugo)
- ½ cucharadita de especia "tajin"
- hielo (opcional)

### Procedimiento:

1. Humedecemos la orilla de un vaso alto con jugo de limón y decoramos con sal.
2. Agregamos en el fondo del vaso la pulpa del maracuyá, la hierbabuena, el azúcar, el Jugo de Naranja SULA y el jugo del limón.
3. Trituramos con un mortero de bar hasta lograr unificar los ingredientes.

4. Agregamos hielo hasta llenar el vaso y vertimos la cerveza.
5. Agregamos especias "tajin" sobre la preparación, decoramos con un gajo de limón y unas cuantas hojas de hierbabuena.



# MIMOSAS de VERANO



Porciones:  
4



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
35 min.

## Ingredientes:

### Opción 1:

- 8 oz de Jugo de Naranja Premium SULA
- 12 fresas frescas o congeladas

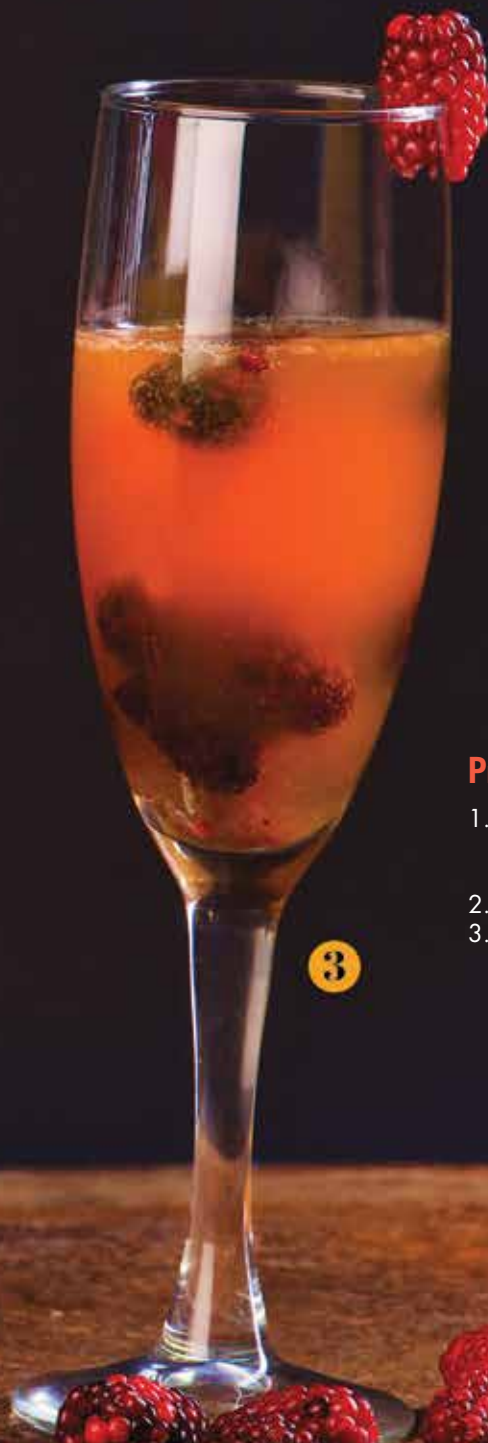
### Opción 2:

- 8 oz de Jugo de Naranja y Zanahoria Premium SULA
- 1 mango cortado en cubos
- 1 taza de soda fría o sidra

### Opción 3:

- 8 oz de Jugo de Naranja y Mandarina Premium SULA
- 12 blackberrys frescas o congeladas

1



### Procedimientos:

1. En copas de champagne colocamos 2 oz del Jugo Premium SULA de tu preferencia junto con las frutas de tu elección.
2. Dejamos macerar durante media hora.
3. Una vez macerada la fruta colocamos  $\frac{1}{4}$  taza de soda o sidra en cada uno de las copas, revolviendo ligeramente.



# Sangría Veraniega

## Ingredientes:

- 1 taza de fresas en cuartos
- 1 taza de mango en cubitos
- 2 oz de ron añejo
- 1 botella (750ml) de vino blanco
- ¼ taza de Néctar de Pera SULA
- ½ litro de Jugo de Manzana SULA
- ½ litro de refresco carbonatado claro
- Hielo al gusto

## Procedimientos:

1. En una jarra colocamos la fruta y le agregamos el ron, moviendo con un cucharón; dejamos reposar esta mezcla durante 10 min.
2. Una vez reposada la fruta agregamos el vino blanco, el Néctar de Pera, el Jugo de Manzana SULA, el refresco y agregamos hielo al gusto a la jarra.



Porciones:  
10



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
15 min.



# Gin de naranja y jalapeño



Porciones:  
4



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
10 min.

## Ingredientes: .....

- ½ taza de Jugo de Naranja SULA con Pulpa
- 4 cucharadas de jengibre rallado
- 4 cucharadas de jugo de limón
- ¼ taza de menta o hierbabuena
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 jalapeño sin semillas y sin venas
- 1 taza de gin seco
- 2 tazas de soda
- Hielo al gusto

## Procedimiento: .....

1. En un shaker de cócteles colocamos el Jugo de Naranja SULA con Pulpa, la esencia del jengibre (rallamos el jengibre y luego lo exprimimos con nuestras manos sacando todo el líquido posible), el jugo de limón, la hierbabuena, el azúcar, el jalapeño y el gin.
2. Agitamos hasta mezclar todos los ingredientes.
3. Colocamos 4 vasos anchos con hielo, hojas de menta y rodajas de limón, repartimos el contenido del shaker equitativamente sobre los 4 vasos y terminamos de llenar con soda.



# DETRÁS DE LA COCINA

## el sazón de las estrellas

### ¿QUIÉN ES JUREK?

Jurek Jablonicky, creador visual y cineasta. Jurek vive y respira cine desde muy temprana edad, pero algo que le dio muchas dudas ya que no existía ese campo en Honduras. Siempre ha estado inspirado en el cine de autor de todo tipo de género. Sus aspiraciones como director son llegar a poner a Honduras en el mapa del cine a nivel mundial. Darle prestigio a nuestras historias contándolas bien y educando al resto del mundo, darle una cara artística a nuestro país. Sus aspiraciones también son las de trabajar con directores que admira y que lo ha inspirado a convertirse en director.

### ¿TUS FILMS FAVORITOS?

Si comienzo a decir cuales son mis películas favoritas llenaría probablemente toda la revista con nombres, tengo demasiadas para escoger. Podría mencionar que uno de mis cortos favoritos se llama *Matar a un Niño* que se hizo solo con fotografías y es de las imágenes mas poderosas que he visto.

### ¿TU ACTOR FAVORITO?

Me encantaría trabajar con Michael Pitt, Daniel Bruhl, Tony Leung, Tom Hardy, Javier Bardem, Max Von Sydow, Michael Fassbender, Gael García Bernal o Ricardo Darín.

### ¿TU DIRECTOR FAVORITO?

Xavier Dolan, probablemente es la voz de nuestra generación. Es contemporáneo y lo admiro por todo lo que ha hecho. Es increíble que tenga ya su estilo muy marcado desde muy temprana edad.

### UNA HISTORIA:

Creo que no hemos conocido muchas historias de aquí en Honduras. Historias de supervivencia, orgullo, amor, guerra y de pobreza. Hay demasiadas que todavía no hemos escuchado y que no hemos podido contar.

### TU COMIDA FAVORITA:

Me encantan los mariscos, especialmente calamar y pulpo pero también soy muy carnívoro. Mi familia tuvo por 40 años una fábrica de embutidos, así que estoy muy familiarizado con los cortes. Los he probado todos y soy extremadamente carnívoro. Siempre estoy feliz con un buen corte de carne, una entraña, picana o una molleja.

### TU PRODUCTO SULA FAVORITO:

Leche Deslactosada y Quesillo SULA.

### UNA RECETA:

Me encanta cocinar risotto... siempre agregarle Queso Mozzarella SULA. Siempre.

*Por un año de mi vida estudié finanzas en Boston, una experiencia que me enseñó a buscar mis sueños y ser feliz.*





**BANOFFE DE CHOCOLATE  
VOLTEADO DE MANZANA  
PIE DE CHOCOLATE Y MENTA  
DONAS RELLENAS DE GUAYABA Y FRESA  
RASPADOS DE VERANO**



# Banoffee de Chocolate



Porciones:  
4



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
15 min.

## Ingredientes:

- 4 bananos maduros en rodajas
- 2 tazas de galletas de mantequilla trituradas
- 2 tazas de dulce de leche
- 2 cucharadas de Leche Entera SULA
- 2 tazas de crema dulce para batir
- 8 cucharadas de azúcar glass o pulverizada
- ¼ taza de Malteada de Chocolate SULA

## Procedimientos:

1. Colocamos en 4 copas o vasos una capa ligera de dulce de leche en su base, sobre esta colocamos una capa de galletas de mantequilla y sobre las mismas una capa de bananos.
2. En un sartén u olla pequeña diluimos el dulce de leche con la Leche Entera SULA, sin dejar hervir solamente lo suficiente para mezclarlo bien.
3. Colocamos una capa ligera sobre los bananos.
4. Batimos la crema dulce junto con la Malteada de Chocolate SULA y una vez crecido agregamos el azúcar glass.
5. Colocamos 2 cucharadas de esta mezcla en cada uno de los vasos.
6. Agregamos otra capa de bananos y bañamos con nuestro dulce de leche.





# Volteado de Manzana

## Ingredientes:

### Para las manzanas:

- 4 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ taza de azúcar morena
- ¼ cucharadita de canela
- ¼ taza de Néctar de Manzana SULA
- Una pizca de nuez moscada
- 2 ½ taza de manzana verde en julianas delgadas

### Para el pastel:

- 6 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de harina suave
- 3 cucharadas de polenta
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de Leche Entera SULA

## Procedimientos:

### Para las manzanas:

1. Pre calentamos el horno a 350°F. y engrasamos un molde de 9".
2. En una olla pequeña derretimos por 30 seg. la Mantequilla Amarilla SULA junto con el azúcar morena, la canela, el Néctar de Manzana SULA, la nuez moscada y luego colocamos en la base de nuestro molde.
3. Estando aún caliente la mezcla colocamos las manzanas de manera uniforme sobre la misma.

### Para el pastel:

1. Batimos la mantequilla amarilla con el azúcar hasta obtener una crema; luego agregamos los huevos y la vainilla hasta incorporarlos totalmente.
2. Agregamos todos los ingredientes secos (harina suave, polenta, polvo para hornear y sal) y batimos durante unos 10 seg., incorporamos la Leche Entera SULA batiendo durante 1 min. hasta que toda la mezcla este húmeda y vertimos esto sobre las manzanas.
3. Colocamos en el horno durante 50 min. y hasta que un palillo salga limpio.
4. Dejamos enfriar, luego desmoldamos y servimos.



Porciones:  
8



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
1 hora



# Pie de Chocolate y Menta



## Ingredientes:

Para la galleta:

- 1 ½ taza de galletas de chocolate trituradas
- 4 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA derretida

Para el helado:

- 2 tazas de crema de leche
- 1 lata de leche condensada
- ½ taza de Leche Entera SULA
- ½ taza de Malteada de Chocolate SULA
- 1 cucharadita de extracto de menta
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 1 ¼ taza chispas de chocolate



## Procedimiento:

Para la galleta:

1. Precalentamos el horno a 350°F.
2. Mezclamos en un procesador de alimentos las galletas junto con la Mantequilla Amarilla SULA y luego colocamos en un molde de 9" engrasado con una capa de papel encerado.
3. Llevamos al horno durante 10 - 15 min.; retiramos y dejamos enfriar.

Para el helado:

1. Preparamos un baño maría invertido (un bol grande con suficiente hielo y ¾ taza de sal, y un bol más pequeño sobre el hielo); en el bol pequeño batimos todos los ingredientes durante 10 min.
2. Cubrimos con una toalla húmeda y llevamos al congelador por 45 min.
3. Luego de los 45 min. retiramos del congelador y batimos nuevamente por 5 min. toda la mezcla.
4. Una vez listo este paso colocamos dentro del molde de la galleta, y llevamos al congelador por 2 horas mínimo antes de servir.

Porciones: 8 Dificultad: Media Tiempo: 2 horas

# Donas rellenas

## de guayaba y fresa

### Ingredientes:

#### Para la dona:

- 500 g. de harina dura
- 50 g. de azúcar glass o pulverizada
- 2 huevos
- 40 g. de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 cucharada de levadura activa
- 10 g. de sal
- 150 ml de Leche Entera SULA tibia
- 130 ml de Agua SULA
- 1 taza de aceite vegetal
- ½ cucharadita de canela molida

#### Para el relleno:

- 2 lb de azúcar
- 1 ½ libra de fresas en cuartos
- 1 taza Jugo de Guavapiña SULA
- ½ limón exprimido

### Procedimiento:

#### Para el relleno:

1. En una licuadora colocamos todos los ingredientes y licuamos.
2. Llevamos a un sartén a fuego medio durante 30 min. o hasta que espese la mermelada y dejamos enfriar.

#### Para la dona:

1. Colocamos en un recipiente la harina, el azúcar, la levadura y la sal; mezclamos y formamos un pequeño "volcancito".
2. En el centro del volcán colocamos los huevos, la Mantequilla Amarilla, la Leche Entera y la mitad del Agua SULA.
3. Amasamos hasta formar una masa consistente.
4. Lentamente agregamos el restante del agua mientras amasamos durante unos 4 min. (este paso lo puedes hacer en una máquina con la herramienta para masas). Una vez lista colocamos en una superficie plana y harinada, amasamos durante 10 min. hasta que la masa este suave y elástica.
5. Colocamos la masa en un bol limpio, cubrimos con un pañito húmedo y dejamos reposar durante 1 hora.
6. Luego de reposarla, noqueamos la masa y amasamos unos 5 min. más. Dividimos la masa en 10 partes iguales, boleando cada uno de los pedazos y colocándolos en una bandeja con harina dejándolos reposar durante otra hora.
7. Precalentamos una olla con el aceite para freír a 350°F. colocamos con mucho cuidado cada dona en el aceite y freímos durante 5 min. cada lado o hasta que tome un lindo color dorado.
8. Inmediatamente retiramos del aceite, rebozamos la dona en azúcar glass mezclada con la canela y dejamos enfriar.
9. Una vez fría la dona hacemos un orificio en la mitad, hasta llegar al centro y con una manga de repostería con pico fino rellenamos con nuestra mermelada.



Porciones:  
10



Dificultad:  
Media



Tiempo:  
2 horas



# RASPADOS DE VERANO

## Ingredientes:

- 2 tazas de hielo raspado o triturado
- 4 cucharadas de jarabe preparado
- 1 taza de leche condensada

### Jarabe de Naranja y Maracuyá:

- 1 taza de Jugo de Naranja SULA con Pulpa
- 1 taza de azúcar
- 4 cucharadas de pulpa de maracuyá

### Jarabe de Tamarindo:

- 1 taza de Jugo de Tamarindo SULA
- 1 taza de azúcar

### Jarabe de Ponche de frutas:

- 1 taza de Jugo de Ponche de Frutas SULA
- 1 taza de azúcar

## Procedimiento:

### Para los jarabes:

1. En una ollita pequeña colocamos a hervir el azúcar junto con el Jugo SULA de tu elección y la fruta de tu preferencia durante unos 15 min. dejamos enfriar y listo.

### Para la minuta:

1. Colocamos  $\frac{1}{4}$  taza de hielo en un vaso o tazón, bañamos en nuestro jarabe preparado y le colocamos leche condensada por encima. (Prueba utilizar la reducción de malteada que aparece en esta revista!)



Porciones:  
10



Dificultad:  
Media



Tiempo:  
2 horas



### Prueba hacer tu propio jarabe:

- 1 taza de Jugo SULA de tu preferencia
- 1 taza de azúcar
- $\frac{1}{4}$  taza de cualquier fruta de tu elección

SABORES EXQUISITOS

# Que No Olvidarás

AL HACER TUS PEDIDOS ESPECIALES

QUESO MOZZARELLA TRENZADO

CONTÁCTANOS  
2566-3828 O \*SULA (7852)  
SERVICIOALCLIENTE@LACTHOSA.COM