

Sazón



VII Edición

30
Recetas

Una nación
de sabores,
Recetas
catrachas

Pág. 21

Sazón
de la calle

Pág. 28

El verdadero
toque de 

Pág. 54



TICUCOS
DE LOROCO Y CHIPILÍN

Pág. 26

Sazón

VII Edición

Producción Ejecutiva:

Lacthosa SULA.

Directora Ejecutiva:

Vivian Kafie.

Asistente de Producción:

Stephany Rivera.

Chef:

Alcides Hernández.

Fotógrafo:

Daniel Mendoza.

**Dirección de Arte, Diseño,
Diagramación y Edición de Textos:**

BBD O HONDURAS



Secciones

- Pág. 4 Aula Culinaria.
- Pág. 28 Sazón de la Calle.
- Pág. 54 Detrás de la Cocina.



Índice

Entradas

- Pág. 6 Party Dip.
- Pág. 8 Alitas Asiáticas.
- Pág. 9 Tequeños con Alioli de Cilantro.
- Pág. 10 Tostones Rellenos.
- Pág. 12 Raviolis Marineros.

Platos Fuertes

- Pág. 14 Khao Pad Saparod.
- Pág. 16 Beef Wellington.
- Pág. 17 Chuletas de Cerdo Ahumadas.
- Pág. 18 Mariscos a la Piedra.
- Pág. 20 Ensalada Mix.

Recetas Catrachas

- Pág. 22 Cazuela Catracha.
- Pág. 23 Flautas con Queso.
- Pág. 24 Tajaditas con Pollo.
- Pág. 25 Nacatamales.
- Pág. 26 Tíucos con Loroco y Chipilín.

25 Minutos

- Pág. 32 Kebabs Mediterráneos.
- Pág. 33 Black Sesame Sandwich.
- Pág. 34 Taco Salad.
- Pág. 35 Pastel Carnaval.
- Pág. 36 Banana Foster.

Bebidas

- Pág. 38 Melocotón Frozen.
- Pág. 39 Infusión de Jengibre.
- Pág. 40 Whisky Punch.
- Pág. 42 Malteada Vaca Negra.
- Pág. 44 Mistela.

Postres

- Pág. 46 Choco-Coco Cheesecake.
- Pág. 48 Galette de Durazno y Moras.
- Pág. 49 Pastel de Zanahoria y Queso.
- Pág. 50 Cupcakes de Chocolate.
- Pág. 52 Pastelito Glaseado Relleno de Fresa.



AULA CULINARIA

Honduras no deja de sorprendernos y es que hasta en su gastronomía es única, y tanto es la aceptación de estos ingredientes que algunos de ellos han llegado a los paladares de todo el mundo, conoce los ingredientes hondureños más exóticos usados alrededor del mundo. Y claro, ¡No pierdas la oportunidad de probarlos!

Okra:

Es un vegetal no tradicional en Honduras, pero al paso del tiempo se convirtió en un producto de cultivo y exportación con 100% de efectividad, el cual le ha dado nombre a Honduras, se cultiva en Choluteca siendo los principales compradores Estados Unidos y Europa.

Si te animas a cocinarla te recomendamos asar la Okra, quítale las semillas y espárcela en "filetes".

Aceite de Palma:

El aceite producido en Honduras tiene una notoriedad a nivel mundial. Teniendo el octavo puesto como productor mundial, siendo México uno de los principales destinos de este producto, este a la vez al llegar su destino es transformado en manteca, margarina, grasa y otros productos de uso culinario.



El Choro:

Es un hongo delicioso, que a través del tiempo se ha convertido en parte de la cultura lenca, debido a que crece de forma espontánea en las zonas montañosas de Intibucá. Debido a su sabor los Choros no necesitan de bastos condimentos para su sabor, basta con saltearlos con Mantequilla Amarilla SULA o aceite de oliva para realzar sus sabores.

Café:

Honduras se ha posicionado como el mayor exportador en Centroamérica, el tercero en América Latina y en el sexto lugar a nivel mundial.

Cabe mencionar que el café constituye una base social en el país, ya que muchas familias se dedican a este rubro.

Cuando lo tomes, recuerda que los primeros tres sorbos debes hacerlos sin azúcar, luego puedes endulzarlos.

Casabe:

En la cultura garífuna, es un pan elaborado a base de yuca, aparte de su uso como acompañante en las comidas, es una buena fuente de energía y depura el organismo con la cantidad de fibra que nos aporta.

En Sazón Sula te aconsejamos agregarlo a tus ensaladas, ¡queda delicioso!.



ENTRADAS

Party Dip
Alitas Asiáticas
Tequeños con Alioli de Cilantro
Tostones Rellenos
Raviolis Marineros

PARTY DIP



Dificultad:
Media



Porciones:
4 Unidades



Tiempo:
1 Hora

**CEBOLLA
CARAMELIZADA**

Dip de cebolla caramelizada

Ingredientes:

- ½ Cebolla en rebanadas.
- 2 Cucharadas de salsa de soya.
- ½ Taza de queso crema.
- ¼ Taza de Crema SULA.
- 1 Cucharada de Mantequilla Amarilla SULA.
- 2 Cucharadas de Queso Gouda SULA.
- 5 Cucharadas de azúcar morena.
- Sal al gusto.

Procedimiento:

- Cortar la cebolla en plumas o rebanadas.
- Colocar la Mantequilla Amarilla SULA en una olla y ponerla a fuego medio hasta que se derrita.
- Agregar la cebolla rebanada, el azúcar y sal al gusto. Mezclar constantemente para que no se queme, hasta que se caramelicé y tome un tono café.
- Verter la salsa de soya mezclándola bien.
- Agregar el Queso Gouda SULA rallado, la Crema SULA y mezclar bien hasta que se derrita el queso, luego retirar del fuego hasta que este tibio. Agregar el queso crema y mezclar hasta unificar.

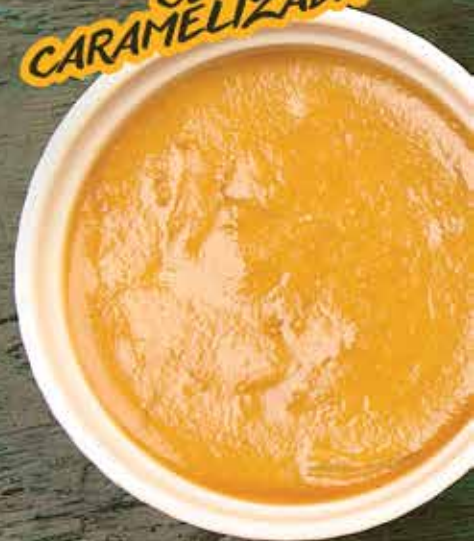
Dip de Aceitunas Negras

Ingredientes:

- 1 Taza de aceitunas negras.
- 2 Cucharadas de Crema SULA.
- ½ Taza de Leche Semi Descremada SULA.
- ½ Limón.
- 1 Cucharada de perejil seco.
- 2 Cucharadas de azúcar.

Procedimiento:

- Agregar 6 gotas de limón en la Leche Semi Descremada SULA y dejar reposar por 10 minutos hasta que se forme una especie de suero.
- Licuar todos los ingredientes secos junto con la Crema SULA hasta que se integren bien.
- Agregar la mezcla de la leche y limón.
- Refrigerar por una hora hasta que este consistente.



Dip de Espinaca

Ingredientes:

- 1 Cucharada de Mantequilla Amarilla SULA.
- ¼ Taza de cebolla.
- 2 Tazas de espinaca.
- ½ Taza Crema SULA.
- 3 Cucharadas de queso crema.
- 2 ½ Cucharadas de Queso Parmesano SULA.
- ½ Cucharada de sal de ajo.

Procedimiento:

- Picar la cebolla en cuadros pequeños.
- Picar la espinaca en tiras finas.
- En un sartén caliente derretir la Mantequilla Amarilla SULA.
- En fuego lento, agregar la cebolla picada y freír hasta que tenga un tono transparente.
- Agregar la espinaca y cocinar por 5 minutos.
- Incorporar la Crema SULA, el queso crema, el Queso Parmesano SULA y la sal de ajo, mezclar bien hasta integrar.

Dip Caprese

Ingredientes:

- 8 oz de queso crema.
- 1 ½ Taza de Queso Mozzarella SULA.
- 3 Cucharadas de albahaca.
- ¼ Cucharadita de pimienta.
- 2 Tazas de tomates cherry.
- 5 Cucharadas de Crema SULA.
- 2 Cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA.

Procedimiento:

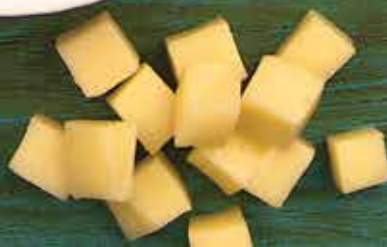
- Pre-calentar el horno a 350°C.
- Engrasar con la Mantequilla Amarilla SULA un molde para hornear.
- Mezclar en un tazón queso crema, ½ taza de Queso Mozzarella SULA, albahaca picada y pimienta al gusto.
- Verter en el molde para hornear previamente preparado.
- Colocar una capa de Queso Mozzarella SULA y tomate cherry.
- Espolvorear con pimienta.
- Hornear por 25 a 30 minutos o hasta que esté caliente y burbujeante.
- Dejar reposar durante 10 minutos.
- Servir cubierto con albahaca fresca.



ESPINACA



ACEITUNAS NEGRAS



ALITAS ASIÁTICAS



Dificultad:
Media



Porciones:
6 Unidades



Tiempo:
50 Minutos



Ingredientes:

- 2 lbs de alitas.
- 3 Cucharadas de consomé de pollo.
- 2 Tazas de Jugo de Piña SULA.
- Cebollina.
- Ajonjolí.
- Sal y pimienta.

Ingredientes para la salsa:

- 1 Taza de Jugo de Naranja SULA.
- 2 Cucharadas de salsa de tomate.
- 1 Cucharada de salsa de soja.
- ½ Taza de Jugo de Naranja SULA.
- 1 Cucharada de mirin o vinagre de arroz.
- 1 Cucharada de mermelada de mora.
- 1 Cucharada de mostaza.
- 2 Cucharadas de vinagre.
- 1 Clavo de olor.
- ½ taza de Agua SULA.
- ½ Cucharada de ajo en polvo.
- ½ Cucharada de cebolla en polvo.
- ½ Cucharada de jugo de jengibre.
- ½ Cucharada de canela en polvo.
- 1 cucharada de pimienta negra.

Procedimiento para las alitas:

- Pre-calentar el horno a 300°C.
- Poner en un tazón las alitas y marinar con los ingredientes aproximadamente por 10 minutos.
- Poner en una bandeja para hornear y llevar al horno durante 20 minutos.

Procedimiento para la salsa:

- En una olla colocar todos los ingredientes.
- Cocinar a fuego medio hasta que se reduzca y tome consistencia.
- Sacar las alitas del horno.
- Pre-calentar un sartén a fuego medio y verter la salsa.
- Saltear las alitas en la salsa.

TEQUEÑOS con alioli DE cilantro



Dificultad:
Media



Porciones:
10 Unidades



Tiempo:
35 Minutos

Ingredientes:

- 1 lb de Queso Mozzarella SULA.
- 2 Tazas de harina de trigo multiusos.
- 5 Cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA.
- 1 huevo.
- ½ Cucharada de sal.
- 2 Cucharadas de azúcar.
- ½ Taza de Leche Descremada SULA.
- 4 Tazas de aceite de maíz para freír.

Ingredientes de la salsa:

- ¼ Taza de cilantro cortado.
- ½ Taza jugo de limón.
- 1 - 3 Gotas de chile.
- 1 Cucharada de pimienta.
- ¾ Tazas de Crema SULA.

Procedimiento:

- Cortar el Queso Mozzarella SULA en tiras.
- En una olla colocar la Leche Descremada y la Mantequilla Amarilla SULA.
- Sobre una superficie plana, colocar harina en forma de corona con un hueco en el medio.

- Agregar huevo, sal y azúcar.
- Agregar poco a poco la mezcla de leche a la harina.
- Amasar la harina con los dedos hasta que esté suave y no se pegue.
- Hacer una bola y dejar reposar por aproximadamente 30 minutos a temperatura ambiente.
- Espolvorear con harina una superficie plana y con un rodillo extender la masa hasta formar un cuadrado.
- Con un cuchillo filoso, cortar en tiras uniformes.
- Colocar el queso en un extremo de la tira de la masa y envolver bien. Sellar los extremos con los dedos para evitar que el queso se salga al freírlo.
- Calentar el aceite a fuego alto en un sartén para freír. Cuando el aceite este caliente bajar a fuego medio.
- Con cuidado, freír los tequeños hasta que estén dorados y crujientes.

Procedimiento para la salsa:

- Combinar todos los ingredientes en una licuadora o procesador.





Tostones rellenos



Dificultad:
Media



Porciones:
20 Unidades



Tiempo:
30 Minutos

Ingredientes:

- 4 Plátanos verdes.
- 2 Tazas de aceite.

Ingredientes relleno:

- 2 Cucharadas de aceite de oliva.
- 1 Diente de ajo.
- ½ Cebolla morada.
- 2 Chiles jalapeños.
- ½ Taza de cilantro.
- 1 lb de lomo de res.
- 2 Chorizos barbacoa.
- ½ Taza de Jugo de Naranja SULA.
- 1 taza de mayonesa.
- ½ taza de Crema SULA.
- Sal y pimienta.

Procedimiento para relleno:

- Picar el diente de ajo, los chiles jalapeños, la cebolla morada y el cilantro.
- Cortar el lomo de res y los chorizos barbacoa en pequeños trozos.
- Calentar un sartén con aceite.
- Mezclar todo lo anterior con la mayonesa, el Jugo de Naranja y la Crema SULA, sazonar al gusto.

Tacitas de plátano:

- Cortar el plátano verde en 5 pedazos.
- Pre-calentar una olla con aceite de 3 a 5 minutos, para freír el plátano.
- Luego aplastarlo con el exprimidor de limones y freír nuevamente de 3 a 5 minutos.
- Escurrir y poner sal a gusto.
- Colocar el relleno previamente hecho.





Raviolis

MARINEROS

Ingredientes para la masa:

- 3 Tazas de harina.
- 1 Cucharadita de sal.
- 4 Huevos.
- 2 Cucharadas de aceite de oliva.
- 1 Yema de huevo.
- Agua SULA.
- Fécula de maíz.



Dificultad:
Media



Porciones:
25 Unidades



Tiempo:
45 Minutos

Ingredientes para la salsa marinera:

- 3 Dientes de ajo.
- ½ Cebolla.
- 1 Chile verde o rojo.
- ½ Vaso de vino blanco.
- 1 Cucharada de fécula de maíz.
- ½ Barra de Mantequilla Amarilla SULA.
- 4 Tomates.
- Sal.

Ingredientes para el relleno:

- 1 lb de Queso Mozzarella SULA.
- ½ lb de chorizo suelto.

Procedimiento para los raviolis:

- Colocar la harina en un bowl y agregar los huevos, el aceite de oliva y la sal.
- Mezclar y amasar hasta que tenga una consistencia elástica.
- Cubrir con plástico y unas gotas de aceite, dejar reposar por 30 minutos, luego dividir en dos y estirar.
- Para el relleno sofreír el chorizo suelto con el Queso Mozzarella SULA, luego en la primera capa colocar una cucharada del relleno.

- Humedecer alrededor de relleno y colocar la otra capa de masa sellando con los dedos.
- Cortar los raviolis en cuadros o círculos y colocar en una bandeja.
- Calentar el aceite en una olla y freír hasta dorar.
- Servir y acompañar con la salsa.

Procedimiento para la salsa:

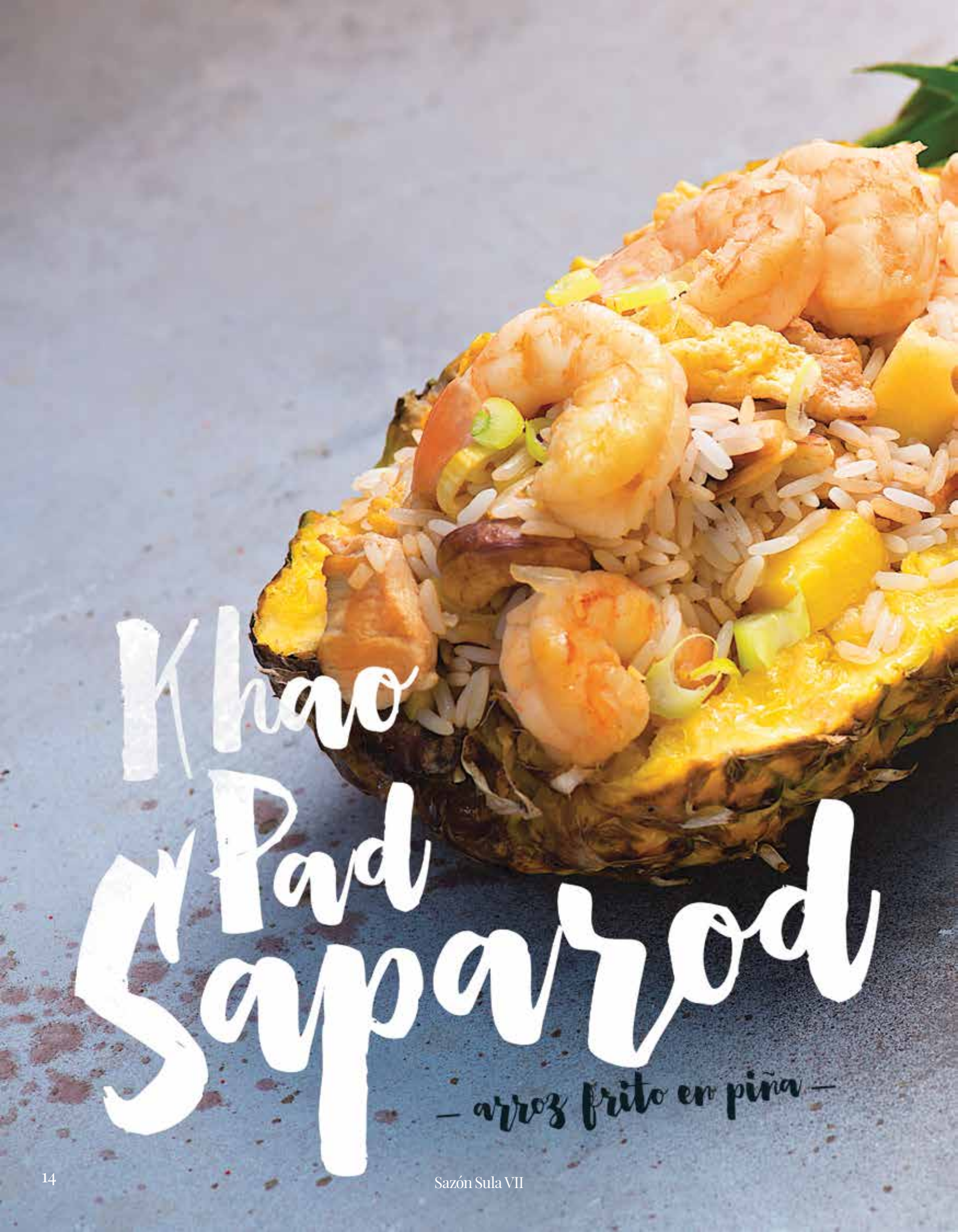
- Sofreír en 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA el ajo, la cebolla, el chile y el tomate. Agregar sal al gusto.
- En un bowl disolver una cucharada de fécula de maíz en agua y añadir a la preparación.
- Agregar el vino y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.





Platos Fuertes

Khao Pad Saparod
Beef Wellington
Chuletas de Cerdo Ahumadas
Mariscos a la Piedra
Ensalada Mix



Khao Pad Sapparod

— arroz frito en piña —



Dificultad:
Media



Porciones:
2 Unidades



Tiempo:
30 Minutos

Ingredientes:

- 1 Piña.
- 8 Camarones.
- 1 Pechuga de pollo desmenuzada.
- 2 Huevos.
- 3 Tazas de arroz cocido.
- 1 Cucharada de curry en polvo.
- ¼ Cucharada de pimienta blanca.
- 1 Cucharada de sal.
- 1 Cucharada de azúcar.
- ½ Cucharada de salsa de soya.
- ½ Taza de semillas de marañones.
- 1 Tomate cortado en dados.
- ½ Cebolla.
- 3 Cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA.
- 6 Cucharadas de Jugo de Piña SULA.
- Aceite vegetal.
- Cebollina al gusto.

Procedimiento:

- Pelar los camarones y desmenuzar el pollo.
- Cortar la piña a la mitad y con ayuda de una cuchara vaciar el contenido.
- La otra mitad pelar normalmente con un cuchillo y cortar la piña en cuadros pequeños.
- Colocar en un sartén una cucharada de Mantequilla Amarilla SULA, luego freír los camarones.
- Sacarlos y reservar.
- En ese mismo sartén añadir dos cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA y freír el pollo.
- Una vez frito, colocarlo a un lado y freír los huevos revueltos, cuando estén listos mezclar con el pollo.
- Incorporar el arroz blanco previamente cocido y el curry en polvo, revolver bien.
- Añadir la pimienta blanca, sal, azúcar, salsa de soya, marañones, tomate y cebolla y mezclar.
- Colocar la piña y los camarones fritos.
- Finalmente añadir la cebollina y mezclar.



Beef Wellington



Dificultad:
Alta



Porciones:
6 Unidades



Tiempo:
1 Hora

Uno de los platos más elegantes de la gastronomía universal y con muchas teorías acerca de su origen.

Algunos creen que su origen es francés, puesto que los lazos entre Inglaterra y Francia no eran buenas en ese momento, se asume que un chef Inglés cambió el nombre en honor al Duque de Wellington; ex primer ministro del Reino Unido y autor de la derrota de Napoleón en la batalla de Waterloo en 1815.

Procedimiento:

- Salpimentar la carne y sellar por todos los lados hasta que quede dorada.
- Dejar que se enfríe y bañar con la mostaza, reservar. Picar las cebollas y los ajos. Poner a sofreír en un sartén la Mantequilla Amarilla SULA.
- Limpiar y retirar la parte inferior de los champiñones, picar finamente e incorporar al sartén, sazonar y cocinar por 10 minutos.
- Dejar que se enfríe. Agregar la Crema y la Leche SULA y mezclar hasta conseguir una pasta homogénea. Dejar templar (ni frío ni caliente).
- Calentar el horno a 200°C durante 5 minutos. Extender la masa de hojaldre sobre un molde de horno. Colocar encima una capa de la mezcla de champiñones, luego la carne y cubrirla con otra capa de la mezcla de champiñones.
- Cerrar la hojaldre, dejando la unión en la parte inferior.
- Batir el huevo y con un pincel barnizar la masa. Hornear a 200°C durante 20 minutos. Dejar reposar durante 10 minutos.

Procedimiento para la salsa de hongos:

- Poner los hongos a sofreír en aceite.
- Agregar la Leche Entera SULA.
- Hacer un roux (combinar la Mantequilla Amarilla SULA con la harina).
- Agregar a la mezcla anterior.
- Sirve la carne con la salsa y decora con una ramita de perejil.



Ingredientes:

- 1 Taza de hongos.
- 50 ml de Leche Entera SULA.
- Aceite de oliva extra virgen.
- 1 Taza de harina.
- 1 Taza de Mantequilla Amarilla SULA.
- 1½ lb de lomo de res.
- 1 Lámina de hojaldre.
- 2 Cebollas.
- 2 Dientes de ajo.
- 1 Huevo.
- 2 Cucharadas de Crema SULA.
- 25 gr de mostaza.
- Mantequilla Amarilla SULA.
- Sal y Pimienta.
- Perejil.



CHULETAS de cerdo AHUMADAS



Dificultad:
Baja



Porciones:
4 Unidades



Tiempo:
35 Minutos

Ingredientes para las chuletas:

- ½ Barra de Mantequilla Amarilla SULA.
- ½ Litro de Jugo de Naranja SULA.
- 4 Rodajas de naranja.
- 1 Pizca de pimienta.
- 4 Chuletas ahumadas.

Ingredientes para los vegetales:

- 1 Zanahoria.
- 1 Zapallo.
- ½ Cebolla.
- 1 Chile morrón.
- ½ Barra de Mantequilla Amarilla SULA.
- 1 Rama de cebollina.
- 2 Dientes de ajo finamente picados.
- Sal y Pimienta.

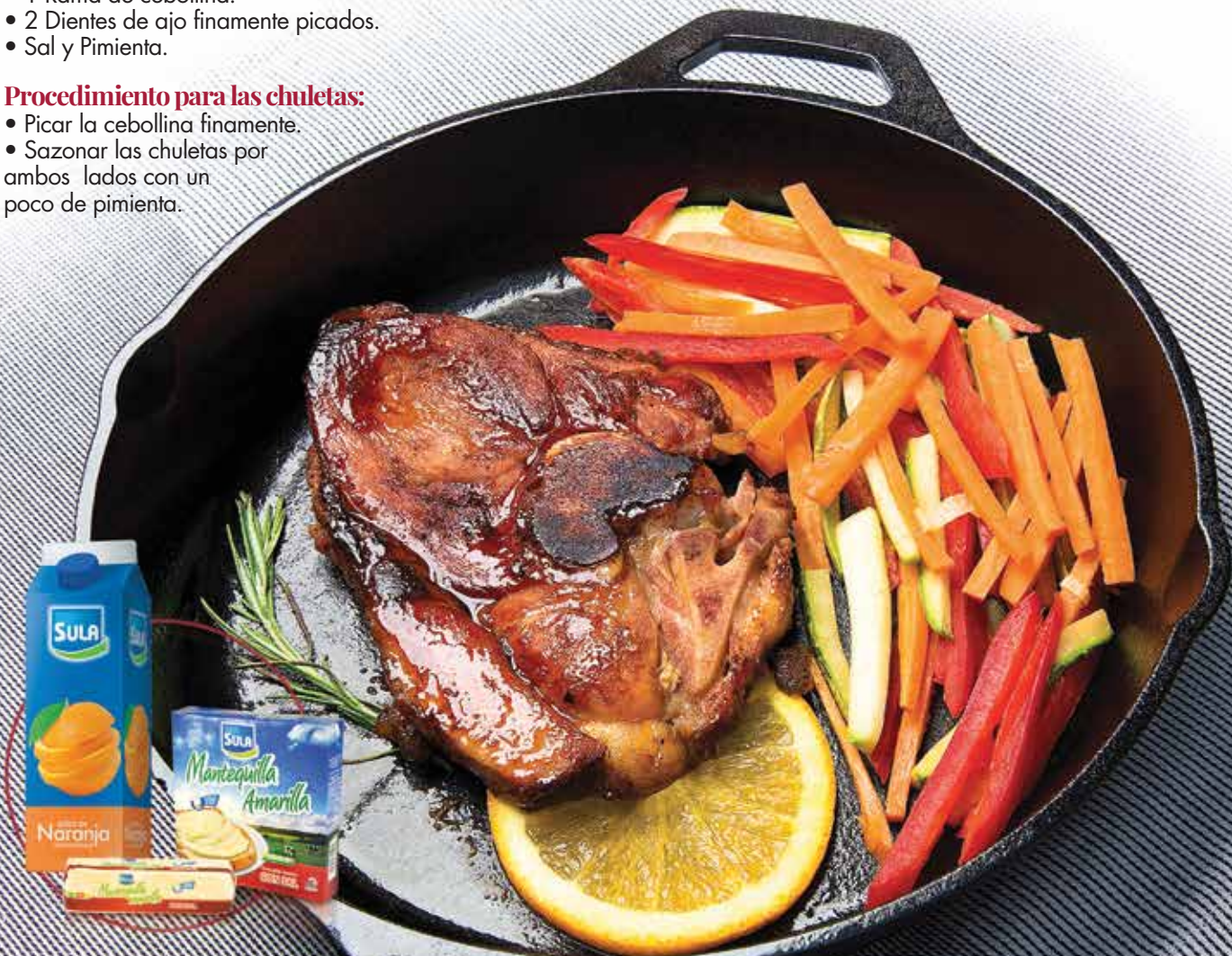
Procedimiento para las chuletas:

- Picar la cebollina finamente.
- Sazonar las chuletas por ambos lados con un poco de pimienta.

- En un sartén caliente, agregar la Mantequilla Amarilla SULA y cocinar las chuletas por ambos lados. Una vez doradas las chuletas agregar el Jugo de Naranja SULA y voltearlas para que se impregnen bien.
- Colocar rodajas de naranja sobre las chuletas y tapa la sartén.
- Bajar el fuego y continuar la cocción.
- Una vez reducido casi a la mitad, apagar el fuego y dejar reposar unos minutos. La salsa debe quedar ligeramente espesa.

Procedimiento para los vegetales:

- Cortar la zanahoria, el zapallo, el chile morrón y la cebolla en tiras.
- Poner a hervir una olla con agua y sal.
- Poner las zanahorias a blanquear (agua hirviendo) por 2 minutos. Luego en agua fría con hielo.
- Saltear con la Mantequilla Amarilla SULA, la cebolla y el ajo. Sofreír e incorporar Chile, cebollina, zapallo y zanahoria.
- Sal y pimienta al gusto.



MARISCOS A LA PIEDRA



Dificultad:
Media



Porciones:
2 Unidades



Tiempo:
35 Minutos

Ingredientes para los mariscos:

- ½ lb de camarones.
- ½ lb de calamar.
- ½ lb de almejas.
- ½ Barra de Mantequilla amarilla SULA.
- 1 Cucharada de consomé de camarón.
- 1 Aguacate en julianas.
- 1 Chile morrón rojo.
- 2 Cucharadas de jugo de limón.
- Cilantro picado.

Ingredientes para la salsa:

- 1 Cebolla blanca.
- 1 Cucharada de pimienta negra.
- 1 Cucharada de ají amarillo.
- 1 Cucharada de consomé de camarones.
- 2 Tazas de Jugo de Naranja SULA.
- 4 Cucharadas de aceite

Ají amarillo:

Hoy en día los ajíes son de las especias más usadas en la culinaria mundial como ingrediente para sazonar comidas.

Se le usa en forma fresca y procesada bajo diversas modalidades: deshidratado o seco, ahumado, entero, picado, congelado, enlatado, en encurtidos, en salsas, etc.

Procedimiento:

- Cortar la cebolla en rebanadas.
- Calentar una olla con aceite a fuego medio.
- Sofreír la cebolla, la pimienta y el consomé de camarones hasta conseguir un tono transparente.
- Agregar el Jugo de Naranja SULA, ají amarillo, hervir y retirar del fuego.
- Licuar la mezcla hasta que se forme una pasta.

Procedimiento para los mariscos:

- Limpiar los camarones, el calamar y las almejas.
- Cortar el chile morrón rojo en rebanadas.
- Saltear los mariscos con la Mantequilla Amarilla SULA.
- Condimentar con el consomé de camarón.
- Cuando ya estén casi cocinados, agregar el chile morrón y saltearlo.
- Agregar la salsa y sartenear.
- Servir.





Ensalada m^oxo



Dificultad:
Baja



Porciones:
2 Unidades



Tiempo:
20 Minutos

Ingredientes:

- 8 Hojas de lechuga escarola.
- 2 Tomates.
- 2 Aguacates.
- ½ Taza de Queso Mozzarella SULA.
- ½ Taza de Queso Cheddar SULA.
- 1 Pechuga de pollo deshuesada.
- ½ Taza surimi.
- ½ Barra de Mantequilla Amarilla SULA.
- 1 Chile morrón.
- 1 Taza de pasas.
- 1 Cebolla morada.
- ¼ de taza de aceitunas negras.
- Sal y pimienta.

Ingredientes para la vinagreta:

- 1 Taza de Jugo Naranja y Zanahoria SULA.
- ½ Taza de aceite de oliva.
- 4 Cucharadas de vinagre de manzana.
- Sal y pimienta.

Procedimiento para la ensalada:

- Cortar los tomates y la cebolla en rebanadas.
- Cortar el aguacate y el chile morrón entiras.
- Salpimentar la pechuga de pollo.
- Cocinar el pollo con la Mantequilla Amarilla SULA a la plancha.
- Cortar en fajitas una vez cocinada.
- Cortar las 8 hojas de lechuga en chiffonade (arrugar y apretar la lechuga, luego cortar).
- Cortar el Queso Mozzarella y el Queso Cheddar SULA en cuadros.
- Cortar el surimi en chiffonade.
- Colocar en un tazón todos los vegetales, las pasas y mezclar.
- Agregar el surimi y el pollo.
- Salpimentar y mezclar.

Procedimiento para la vinagreta:

- Mezclar todos los ingredientes.
- Batir con una batidora de mano.
- Agregar a la ensalada.





Recetas
CATRACHAS

Cazuela Catracha
Flautas con Queso
Tajaditas con Pollo
Nacatamales
Ticucos con Loroco y Chipilín

Cazuela CATRACHA



Dificultad:
Media



Porciones:
1 Anafre



Tiempo:
20 Minutos

Ingredientes:

- 1 Taza de frijoles fritos.
- ½ lb de chorizo criollo.
- ¼ de cucharada con especias o pimienta.
- ½ Cucharada de consomé de res.
 - Tortillas tostadas o fritas.
 - 3 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA.
 - ½ lb de Quesillo SULA.
 - ¼ Taza de Crema SULA.
 - ¼ Taza de Queso Cheddar SULA.

Procedimiento:

- En un sartén poner a sofreír la Mantequilla Amarilla SULA, junto con el chorizo picado, los frijoles y condimento al gusto.
- Una vez que los frijoles han tomado calor, agregar el Quesillo SULA y el Queso Cheddar SULA rallado, mezclar hasta derretir los quesos.
- Retirar del fuego, servir en un anafre y decorar con las tortillas tostadas y Crema SULA.



FLAUTAS con queso



Dificultad:
Media



Porciones:
12 Unidades



Tiempo:
20 Minutos

Ingredientes para las flautas:

- 4 Papas grandes.
- ½ lb de carne molida.
- ½ Barra de Mantequilla Amarilla SULA.
- ½ Taza de Queso Gouda SULA.
- ½ Taza de Queso Parmesano SULA.
- 1 Cucharada de ajo en polvo.
- 12 Tortillas de harina.
- Aceite para freír.
- ¼ Taza de Crema SULA.
- ½ Taza de cilantro.

Ingredientes para la salsa roja:

- 3½ Cucharadas de aceite.
- 1 Diente de ajo.
- 12 Chiles jalapeños rojos secos.
- 8 Tomates pochados.
- ½ lt de Agua SULA.
- 8 Ramitas de cilantro.
- 1 Cucharada de sal.

Procedimiento para las flautas:

- Cocer las papas y hacerlas puré.
- Sofreír la carne molida en Mantequilla Amarilla SULA.
- Salpimentar y agregar al puré de papa.
- Agregar el Queso Gouda y el Queso Parmesano SULA, el ajo en polvo, la Crema y la Mantequilla Amarilla SULA.

- Salpimentar y reservar.
- Formar las flautas con las tortillas y la mezcla de la papa. Cerrar con un palillo.
- Freír en aceite hasta que doren y retirar el palillo.

Procedimiento para la salsa roja:

- Calentar 3 cucharadas de aceite en un sartén a fuego medio.
- Agregar el ajo y freír hasta que tome un tono dorado claro.
- Incorporar los chiles al sartén y freír rápidamente, hasta que cambien de color (cuidar que no se quemen porque se amarga la salsa).
- Agregar inmediatamente los tomates, mezclar y tapan.

- Cocinar por un par de minutos, destapar y agregar el Agua SULA; dejar que hierva por aproximadamente 7 minutos.
- Dejar enfriar y verter el contenido del sartén dentro del vaso de la licuadora y agrega el cilantro, sal y ½ cucharadita de aceite. Licuar durante unos minutos hasta tener una salsa homogénea.



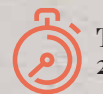
TAJADITAS con Pollo



Dificultad:
Media



Porciones:
1 Bandeja



Tiempo:
25 Minutos

Ingredientes:

- 2 Pechugas deshuesadas de pollo.
- 1 Consomé de pollo.
- 10 Plátanos maduros en tajadas.
- 1 Repollo.
- 1 Chile dulce.
- 2 Tomates.
- 1 Cebolla.
- 3 Cucharadas de mayonesa.
- ½ Cucharada de mostaza.
- 1 Cucharada de salsa de tomate.
- Jugo de 5 limones.
- 4 cucharadas de chipotle.
- ½ Cucharada de Crema SULA.
- 2 Tazas de Jugo de Naranja SULA.

Procedimiento:

- Cortar el chile dulce, cebolla y tomates en cuadros pequeños.
- Condimentar la pechuga de pollo y marinar con ½ taza de Jugo de Naranja SULA, reservamos en el refrigerador por 15 minutos.
- En un tazón mezclar el chile, tomate, cebolla, repollo picado y agregar el jugo de limón, sal y pimenta.

- Calentar un sartén con aceite y sofreír las pechugas de pollo, hasta que queden bien cocidas y doradas, retirar y cortar en cuadros.
- Hacer un aderezo para acompañar las tajadas con la mostaza, mayonesa, Jugo de Naranja SULA, salsa de tomate y chipotle.
- Cubrir con el Queso Parmesano y la Crema SULA.
- Mezclar y servir.

NACATAMALES



Dificultad:
Alta



Porciones:
8 Unidades



Tiempo:
5 Horas

Ingredientes:

- 8 Piernas de pollo.
- ¾ lb de carne de cerdo.
- ¾ lb de tocino.
- 16 hojas de plátano.
- 2 Huevos cocidos en rodajas.
- 1 Zanahoria cortada en rodajas finas.
- 2 Papas.
- Perejil.

Ingredientes para el adobo:

- ½ Cebolla en trozos.
- 3 Tallos de cebollina
- 2 Tomates medianos en trozos.
- 3 Dientes de ajo.
- ½ Cucharada de pimienta.
- ½ Cucharada de sal.
- ½ Cucharada de paprika.
- ½ Taza de Agua SULA.
- ½ Taza de Jugo de Piña SULA.

Ingredientes para el arroz:

- 3 Tazas de arroz.
- 6½ Tazas caldo de cocción de las carnes.
- ¼ de cucharada de comino.
- Sal, pimienta y condimentos al gusto.
- 2 Cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA.

Ingredientes para el caldo:

- 2 Tomates.
- 2 Cebollas blancas.

- ½ Barra de Mantequilla Amarilla SULA.
- Comino, sal y pimienta al gusto.

Ingredientes para la masa:

- 1¼ Taza de Agua SULA tibia.
- 1 Taza de harina de maíz.
- ¼ Taza de Mantequilla Amarilla SULA derretida.



Procedimiento para el adobo:

- Cortar las papas en rebanadas delgadas.
- Cocer los huevos y cortar en rodajas.
- Cortar la zanahoria en rodajas finas.
- Cortar las papas rojas en rebanadas delgadas.
- Licuar los ingredientes del adobo.
- Adobar las carnes y las piernas de pollo y reservar por 2 horas.
- Cocinar las carnes por 30 minutos en agua.
- Colar el caldo y reservar.
- Limpiar las hojas de plátano.
- Pasar las hojas de plátano por el fuego por ambos lados.

Procedimiento para el arroz:

- Sofreír el arroz en Mantequilla Amarilla SULA y salpimentar.
- Agregar el caldo y cocinar hasta quedar aldente (crujiente).

Procedimiento para el sofrito:

- Calentar un sartén con Mantequilla Amarilla SULA y sofreír el tomate y la cebolla, condimentar y reservar.

Procedimiento para la masa:

- Mezclar la harina de maíz con el agua hasta formar una masa no pegajosa.
- Agregar una taza de arroz ya cocido a la masa, mezclar.
- Agregar ¼ taza de Mantequilla Amarilla SULA derretida.

Armar el nacatamal sobre la hoja de plátano.

- Poner una base de arroz, pollo, carne de cerdo, papa, zanahoria, huevo, perejil cubrir con la mezcla de arroz y un poco de sofrito.
- Envolver los nacatamales y amarrar.
- Envolver con papel aluminio.
- Cocinar los tamales a vapor y a fuego medio por 2 horas.



TIGUCOS

DE LOROCO Y CHIPILÍN



Un plato hondureño, procedente de la región occidental de nuestro país. Su composición es masa de maíz fresca, loroco, frijoles cipe y chipilín, siendo este su ingrediente más desconocido, el cual se encuentra en las temporadas de semana santa y de octubre a diciembre.



Dificultad:
Media



Porciones:
15 Unidades



Tiempo:
2 Horas

Ingredientes:

- 3 lb de maíz o harina de maíz.
- 1 lb de manteca o aceite.
- 1 lb de frijoles frescos.
- ½ Taza de Crema SULA.
- ¼ Taza de Queso Parmesano SULA.
- Lorocos.
- Tusas.
- Sal.
- Agua SULA.
- Chipilín.

Procedimiento:

- Revolver la harina de maíz con el Agua SULA en un recipiente. Amasar bien, cuidando que no queden grumos.
- Agregar la manteca a la masa junto con la sal y seguir amasando.

- Agregar los frijoles y el loroco cuidando que no se deshagan.
- Una vez preparada la masa, armar los tamales en cada tuza.
- Se toman 5 cucharadas de la masa y se forma una pelota. Se coloca la pelota en la tuza y le agrega la hoja de chipilín.
- Se arma el tamal y se amarra con un mismo pedazo de tuza, de forma que no se salga la masa a la hora de hervirlos. Se repite el procedimiento hasta terminar de armarlos todos.
- Colocar en una olla y hervir a fuego medio - alto con 3 tazas de Agua SULA por 1½ hora.
- Servir con la Crema y el Queso Parmesano SULA.



SAZÓN DE LA CALLE

VALLE DE ÁNGELES

Cada vez que llega el fin de semana o una época tan cercana a las fiestas de independencia, morazánicas y hasta decembrinas se enciende automáticamente nuestro espíritu viajero, y ¿por qué no? en cualquier estación del año.

Así que en esta ocasión te invitamos a abordar nuestro primer viaje para que puedas experimentar en la tierra de los ángeles, un lindo pueblo situado a solo 22 kilómetros de la capital de Honduras, en medio de las montañas de los Lagos, El Carrizal, Palo Hueco y Chinacla.



Valle de Ángeles es completamente un paraíso turístico donde todos los capitalinos y extranjeros toman como excusa perfecta los fines de semana.

Todo inicia desde el momento en que te encaminas en la carretera, aquí es cuando dices ¡Es momento de bajar los vidrios del auto y abrir las puertas del corazón a la naturaleza!. Primera parada el vivero, un lugar excepcional para que te vayas de compras de plantas y árboles tanto frutales, toparnos, arbustos, palmas, rosales y hasta fertilizantes, que sin lugar a dudas le dan un respiro a nuestro espacio, como tu casa o trabajo, una plantita nunca está de más, ¿cierto?



Viveros Lety



Continuando por nuestro pequeño pero increíble viaje, hemos llegado a la zona artesanal donde encontraremos a artistas que han nacido con el arte en la sangre, una tradición que ha permanecido entre los pobladores durante muchas décadas, este municipio se dedica por completo a la creación de artesanías con el Centro de adiestramiento artesanal de Valle de Ángeles, CAAVA.



Ruta de los Elotes, aquí estamos y es que ir a Valle de Ángeles es como llegar a la tierra prometida del maíz, nuestros ancestros deberán estar orgullosos por la descendencia que dejaron en cada una de estas estaciones donde podemos encontrar desde elotes asados, cocidos, tamalitos con mantequilla crema Sula y fritas, todas a base de maíz cultivado en sus tierras.



**¡Llegamos al pueblo!
Es hora de bajarnos
y hacer unas de las cosas
que más disfrutamos.**

Caminar libremente y saludar tanto a los residentes como a los diferentes turistas que se cruzan en sus calles y es que el recorrido apenas comenzaba en el momento en que vimos exposiciones de bisutería, dulces y productos realmente hechos por las manos de hondureños.



**Creemos que el sabor
de su dulcería proviene
de que uno de los ingredientes
que usan es la Leche Sula
¡Puntos para ellos!**



Llega la hora del almuerzo es es una parada casi obligatoria ir por unas pupusas, las pedimos con mucho quesillo acompañado de su escabeche, delicioso encurtido y una refrescante horchata.

Para bajar el almuerzo nos trasladamos a alimentar la vista, y que mejor manera que visitando la famosa galería de arte donde encontramos permanentemente exhibiciones de arte de prestigiosos artistas y pintores hondureños así como la creación de retratos en vivo. Sabíamos que no nos podíamos ir sin una fotografía en las alas, una tradición que nos debes perder en tu visita.

Es hora de la digestión y eso significa la hora de un capuccino, así que debemos hacer una nueva parada en la Academia de Baristas de Honduras, donde podrás encontrar multiples maneras de hacer una increíble catación de café acompañada de Leche Sula. Donde podríamos aprovechar de nueva ocasión que el arte y talento de los artistas del café con sus multiples diseños en lattes.



**Esperamos que al terminar de leer
este artículo ya tengas un pie en el
auto y lista la convocatoria de tus
amigos o familia para disfrutar de
esta experiencia a tan solo minutos
de la capital.**

¡Nos vemos en nuestro próximo viaje!





25 minutes

Kebabs Mediterráneos
Black Sesame Sandwich
Taco Salad
Pastel Carnaval
Banana Foster

KEBABS

Mediterráneos



Dificultad:
Media



Porciones:
4 Unidades



Tiempo:
25 Minutos

Ingredientes:

- 2 lb de lomo de res.
- 1 Tomate maduro.
- 1 Cebolla mediana.
- 1 Diente de ajo.
- ½ Taza de Jugo de Naranja SULA.
- Aceite de oliva virgen.
- ½ Barra de Mantequilla Amarilla SULA.
- 1 Cucharada de curry.
- ½ Cucharada de comino molido.
- 1 Cucharada de salsa soya.
- Pimienta negra molida.
- Sal.

Ingredientes para la salsa de yogurt:

- ½ Cebolla en brunoise.
- 1½ Taza de yogurt Gaymont's natural.
- ½ Taza de Crema SULA.
- 2 Cucharadas de menta.
- ¼ Cucharadita de cilantro molido.
- 3 Cucharadas de jugo de limón.
- Sal y pimienta.

Ingredientes para el arroz con fideos:

- 5 Cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA.
- ½ Taza de fideos cabello de ángel.
- 1 Tazas de arroz.
- 1½ Taza de caldo de pollo.

Procedimiento para los kebabs:

- Colocar la carne cortada en tiras gruesas en un tazón con el Jugo de Naranja SULA.
- Agregar sal, pimienta, aceite de oliva, un diente de ajo picado, una cucharada de curry, salsa soya y ½ de comino.
- Dejar en la nevera de 1-2 horas para que se impregne de sabor.
- Luego de reposar la carne en el marinado, poner en los palillos y colocar los kebabs en una plancha o parrilla untando los pinchos con la Mantequilla Amarilla SULA previamente derretida a dorar por todos los lados.

Procedimiento para la salsa de yogurt:

- Mezclar la cebolla, cilantro, Yogurt Gaymont's, la Crema SULA, menta, cilantro molido y el limón en un tazón.
- Salpimentar y refrigerar.

Procedimiento para el arroz con fideos:

- En un sartén a fuego medio poner 3 cucharadas Mantequilla Amarilla SULA y dorar los fideos.
- Cocer los fideos, revolviendo hasta que se tornen color dorado oscuro pero sin quemarse.
- Agregar el arroz a los fideos y cocer hasta que el arroz esté cubierto de Mantequilla Amarilla SULA.
- Agregar el caldo al arroz y remover.
- Cocer a fuego medio, revolviendo regularmente para evitar que el arroz se pegue al fondo.

- Cuando casi todo el líquido ha evaporado, cubrir con una tapa y cocer a fuego muy bajo por 15 minutos.
- Revolver el arroz de arriba hacia abajo y agregar la Mantequilla Amarilla SULA, cocer por 5 minutos más.
- Destapar y probar el arroz, el interior debe estar firme pero blando. En caso necesario, tapar y dejar otros 5 minutos a fuego muy bajo.

Procedimiento para la salsa de hongos:

- Poner los hongos a sofreír en aceite.
- Agregar la Leche Entera SULA.
- Hacer un roux (combinar la Mantequilla Amarilla SULA con la harina).
- Agregar a la mezcla anterior.
- Sirve la carne con la salsa y decora con una ramita de perejil.



Sazón Sula VII

BLACK Sesame Sandwich



Dificultad:
Baja



Porciones:
2 Unidades



Tiempo:
15 Minutos

Ingredientes:

- 2 Panes negros.
- 2 Pechugas de pollo.
- ½ Taza de Jugo de Naranja SULA.
- ½ Barra de Mantequilla Amarilla SULA.
- 1 Cucharada de sal de ajo.
- 1 Cucharada de consomé de pollo.
- ¼ lb de Queso Cheddar SULA.
- ¼ lb de Queso Gouda con Comino SULA.
- 2 Tomates en rodajas.
- 1 Taza de repollo picado.
- ¼ Taza de pepinillos dulces.
- 1 Aguacate.
- Sal y pimienta.

Procedimiento:

- Marinar las pechugas de pollo con Jugo de Naranja SULA, sal de ajo y consomé de pollo.
- En un sartén derretir la Mantequilla Amarilla SULA, cocinar las pechugas de pollo en el sartén.
- Una vez cocidas cortarlas en fajitas.
- Partir el pan por la Mitad.
- Untar el aderezo en el pan en ambos lados, colocar una capa de repollo, tomate, pollo en fajitas, quesos, pepinillos y aguacate.

Procedimiento salsa mil islas:

- Mezclar todos los ingredientes en una licuadora hasta que se combinen.
- Sazonar con sal y pimienta.

Ingredientes para la salsa mil islas:

- 1 Taza de mayonesa.
- ¼ Taza de salsa de tomate.
- Chile al gusto.
- 2 cucharadas de aceitunas.
- 1 Cucharada de chile morrón.
- 1 Cucharada de cebolla.
- 1 Huevo duro.
- 2 cucharadas de perejil.





Taco SALAD



Dificultad:
Baja



Porciones:
4 Unidades



Tiempo:
15 Minutos

Ingredientes:

- 1 lb de carne molida.
- 2 Cebollas.
- 2 Cucharadas de sal de ajo.
- 2 Cucharadas de consomé de res.
- 3 Cucharadas de salsa soya.
- 4 Tomates.
- ½ Taza de cilantro.
- ¼ Taza de Queso Gouda SULA.
- ¼ Taza de Queso Pecorino SULA.
- ¼ Taza de Queso Edam SULA.
- 1 Aguacate en lascas.
- 1 Taza de Lechuga.
- 4 Tortillas.
- ½ Taza de Crema SULA.
- Aceite vegetal.
- Sal y pimienta.

Ingredientes

para la salsa de cebollino:

- 1 Huevo.
- ¾ Taza de aceite de girasol.
- Zumo de medio limón.
- ½ Taza de Crema SULA.
- ¼ Taza de Leche Entera SULA.
- 5 cucharadas de cebollino picado.
- Sal y pimienta negra.

Procedimiento:

- Precalentar el aceite en un sartén, sofreír tomate y la cebolla.
- Agregar la carne condimentar con sal de ajo, consomé de res, sofreír de nuevo, una vez sofrida agregar salsa soya.
- En abundante aceite freír las tortillas.

Procedimiento para la salsa de cebollino:

- Batir el huevo incorporando poco a poco el aceite.
- Añadir sal y zumo de limón al final.
- Una vez hecha agregar el cebollino picado, la Leche Entera y la Crema SULA.
- Salpimentar.





Dificultad:
Baja



Porciones:
10 Unidades



Tiempo:
15 Minutos

Ingredientes:

- 1 Taza de Leche Entera SULA.
- 1 Taza de Malteada de Vainilla SULA.
- 1 Cucharada de vainilla.
- 2 Tazas de harina.
- 1 Cucharada de sal.
- 1 Cucharada de polvo de hornear.
- 1 Cucharada de azúcar.
- ½ Barra de Mantequilla Amarilla SULA.
- Azúcar glas para decorar.

Procedimiento:

- Mezclar la Leche y Malteada SULA, huevo, vainilla en un tazón.
- En otro tazón colar la harina, sal, polvo de hornear y azúcar y poco a poco agregar a los ingredientes húmedos.
- Agregar la Mantequilla Amarilla SULA derretida y mezclar.
- Poner la mezcla en un embudo o manga pastelera.
- Llevar el embudo sobre el aceite caliente y suelte el dedo para iniciar un flujo de masa mientras se mueve el embudo en un movimiento circular para crear formas en forma de espiral.
- Freír de 2 a 3 minutos hasta que estén doradas y espolvorear con azúcar en polvo.

PASTELO CARNAVAL



BANANA FOSTER



Dificultad:
Baja



Porciones:
2 Unidades



Tiempo:
8 Minutos

Ingredientes:

- 1 Barra de Mantequilla Amarilla SULA.
- 1 Taza de azúcar morena.
- ½ Taza de Malteada de Vainilla SULA.
- 2 Bananas.
- ½ Taza de nueces trituradas.
- ½ Taza de ron oscuro.
- Una pizca de canela molida.
- Ice cream de vainilla.

Procedimiento:

- En un sartén derretir la Mantequilla Amarilla SULA y agregar azúcar morena.
- Combinar y cocinar por 2 minutos.
- Agregar la Malteada de Vainilla SULA.
- Agregar en el sartén las bananas cortadas en diagonal.
- Agregar, nueces y revolver la salsa.
- Flamear con ron y agregar la canela.
- Servir sobre helado.





BEBIDAS

Melocotón Frozen
Infusión de Jengibre
Whisky Punch
Malteada Vaca Negra
Mistela

Melocotón FROZEN



Dificultad:
Baja



Porciones:
1 Copa



Tiempo:
8 Minutos

Ingredientes:

- 4 oz de vodka.
- 2 oz de licor de melocotón.
- 4 oz de Néctar de Melocotón SULA.
- 2 oz de Jugo de Naranja y Zanahoria SULA.
- 1 oz de jugo de limón.
- Melocotones.
- Hielo.

Procedimiento:

- Cortar melocotones en media luna.
 - En una licuadora colocar todos los ingredientes y licuar hasta que quede granizado.
 - Servir en copas de Martini.
- Decorar con el melocotón en media luna



INFUSIÓN DE JENGIBRE



Dificultad:
Baja



Porciones:
2 Vasos



Tiempo:
5 Minutos

Ingredientes:

- 1 Taza de Jugo de Naranja SULA.
- 1 Taza de Jugo de Piña SULA.
- ¼ Taza de jugo de limón.
- 1 Lata de soda.
- 3 Hojas de menta.
- 4 Rodajas de limón.
- Hielo y piña para decorar.
- 10 gr de Jengibre.

Procedimiento:

- Colocar hielo en un vaso mixer.
- Agregar los ingredientes líquidos y mezclar por 5 segundos.
- Picar las hojas de menta, rallar el jengibre y agregar a la mezcla.
 - Colocar hielo en un vaso con rodajas de limón intercaladas.
 - Servir y decorar con piña.



Whiskey PUNCH





Dificultad:
Baja



Porciones:
2 Vasos



Tiempo:
5 Minutos

Ingredientes

- 1 ½ Taza de whisky.
- 1 Taza de Jugo de Naranja y Zanahoria SULA.
- 1 Taza de Ponche de Frutas SULA.
- ½ Taza de granadina.
- ½ Taza de mandarina.
- Rodajas de limón.
- Cerezas y rodajas de limón para decorar.

Procedimiento:

- Colocar los ingredientes en una coctelera con hielo (menos la granadina) y mezclar bien.
- Agregar hielo picado a un vaso mediano con un poco de granadina.
- Decorar con cerezas y rodajas de limón.







Dificultad:
Baja



Porciones:
2 Unidades



Tiempo:
15 Minutos

Ingredientes:

- 1 Malteada Choco SULA.
- 1 Taza de ice cream de chocolate.
- 4 malvaviscos asados.
- ½ Taza de refresco de cola.
- ½ Taza de Leche Descremada SULA.
- ½ Barra de chocolate.
- 5 Galletas de vainilla.
- Sirope de chocolate.
- 2 Cerezas.
- 1 Bolsa de m&m's.
- 4 Pirulos.
- Crema batida.

Procedimiento:

- En una licuadora mezclar el helado de chocolate, refresco de soda y la Malteada Choco SULA.
- En una copa colocar en el borde el sirope de chocolate.
- Pegar con ayuda del sirope las galletas trituradas.
- Añadir la mezcla del helado y la malteada.
- Agregar crema batida encima de los malvaviscos asados.





Dificultad:
Baja



Porciones:
8 Vasos



Tiempo:
10 Minutos

Es un licor elaborado con la mezcla de mosto de uva y alcohol, su origen proviene de Copán Ruinas. Generalmente de sabor dulce, se toma como acompañamiento de los postres.

Ingredientes:

- 1 lt de Jugo de Piña SULA.
- 1 lt de Jugo de Naranja SULA.
- 1 lt de Leche Deslactosada SULA.
- 3 Tazas de aguardiente.
- 1 Rama de canela.
- Canela en polvo.
- Azúcar al gusto.

Procedimiento:

- En una jarra poner el jugo de Naranja SULA y el jugo de Piña SULA, mezclando bien.
- Incorporar la Leche Deslactosada SULA y el azúcar, mezclando hasta que se disuelva.
- Agregar el aguardiente y mezclar.
- Agregar la canela en polvo, servir en un vaso y decorar con una rama de canela.





Postres

Choco Coco Cheesecake
Galette de Durazno y Moras
Pastel de Zanahoria y Queso
Cupcakes de Chocolate y Malvaviscos
Pastelito Glaseado Relleno de Fresa

CHOCO-COCO cheesecake

Ingredientes para la base de coco:

- 2/3 Taza de leche condensada.
- 1 Clara de huevo.
- 1½ Cucharadita de vainilla.
- 1/8 Cucharada de sal.
- 3 ½ Tazas de coco endulzado.
- 1 Cucharada de Mantequilla Amarilla SULA.

Ingredientes para el cheesecake.

- 5 Paquetes de 400 gramos c/u de Queso Crema SULA.
- 1 Taza de azúcar.
- 1 Taza de chocolate blanco derretido.
- ¾ Taza leche de coco.
- ¼ Taza Leche Entera SULA.
- 2 Cucharadas de extracto de coco.
- 1 Cucharada de vainilla.
- 4 huevos.
- ¾ Taza de coco tostado.
- 10 Fresas para decorar.
- 10 Cerezas para decorar.



Dificultad:
Media



Porciones:
8 Pedazos



Tiempo:
2 Horas

Procedimiento:

- Precalentar el horno a 350°F.
- Rociar un molde para pastel de 9 pulgadas con aceite en aerosol para cocinar.
- En un tazón grande mezclar la leche condensada, la clara de huevo, el extracto de vainilla, la sal y la Mantequilla Amarilla SULA.
- Revolver hasta incorporar y añadir el coco.
- Colocar la mezcla en el molde preparado.
- Hornear de 10 a 12 minutos.
- Retirar del horno y dejar enfriar.
- En un tazón grande batir el Queso Crema SULA y el azúcar hasta tener una mezcla suave.
- Añadir el chocolate derretido, crema de coco, leche y extractos.



- Añadir los huevos y batir a velocidad baja hasta que se mezclen.
- Añadir $\frac{1}{2}$ taza de coco rallado, verter la masa sobre un molde desmontable y llevar a baño maría con agua ya caliente.
- Hornear de 60 a 70 minutos o hasta que este firme.
- Dejar enfriar por 10 minutos y retirar del molde desmontable.
- Refrigerar por una hora.



GALETTE DE DURAZNO Y MORAS



Dificultad:
Media



Porciones:
6 Unidades



Tiempo:
40 Minutos



Ingredientes para la masa:

- 1½ Barra de Mantequilla Amarilla SULA.
- 1½ Taza de harina
- 1 Cucharada de sal gruesa.
- 1 Cucharada de azúcar.
- 1 Yema de huevo.
- 3 Cucharadas de Leche Semi Descremada SULA.

Ingredientes para el relleno:

- 2 Tazas de duraznos.
- 2 Tazas de moras.
- ¼ Taza de azúcar morena.
- 2 Cucharadas de harina.
- ¼ Cucharadita de canela.
- 1 Pizca de sal.
- 1 Huevo batido.
- 2 Cucharadas de azúcar.

Procedimiento para la masa:

- Cortar la Mantequilla Amarilla SULA en pequeños trozos.
- Combinar la harina, azúcar y sal en una batidora a velocidad baja.
- Agregar la Mantequilla Amarilla SULA a la harina y mezclar hasta que se integre.
- En un tazón, batir la yema de huevo con la Leche Semi Descremada SULA y agregar a la mezcla de harina, revolver hasta integrar.
- Envolver la masa en papel film y dejar reposar en la refrigeradora de 15 a 20 minutos.
- Precalentar el Horno a 350°F y cubrir un molde de hornear con papel manteca.

Procedimiento para el relleno:

- Cortar duraznos en media luna.
- En un tazón mediano, mezclar los duraznos y moras con el azúcar morena, la harina, la canela y la sal.
- En una superficie plana, rociar un poco de harina y estirar la masa. Trasladar la masa al molde y organizar la fruta en el centro de la masa dejando alrededor de 1½ pulgada de espacio alrededor de ella.
- Doblar el borde exterior de la masa sobre la fruta, haciendo pliegues. Barnizar la corteza con el huevo y espolvorear el azúcar morena uniformemente sobre la pasta y la fruta.
- Hornear por aproximadamente 50 minutos la galette hasta que la masa se vuelva de color marrón claro.
- Enfriar durante 10 minutos y servir.

PASTEL DE ZANAHORIA Y QUESO



Dificultad:
Media



Porciones:
20 Unidades



Tiempo:
1 Hora

Ingredientes:

- 2 Tazas de harina.
- 2 Cucharadas de polvo para hornear.
- 1 Cucharada de bicarbonato de sodio.
- 1 Cucharada de canela en polvo.
- ½ Cucharada de sal.
- 3 Tazas de zanahorias ralladas.
- 2/3 Tazas de azúcar morena clara.
- 2/3 Tazas de aceite vegetal.
- ¼ Taza de Jugo de Naranja y Zanahoria SULA.
- 4 Huevos.
- ½ Taza de pasas y pedazos de nuez.
- Crema de queso
- ½ Taza de Mantequilla Amarilla SULA.
- ¾ Taza de queso crema a temperatura ambiente.
- 2 Tazas de azúcar glas.
- 1 Cucharada de vainilla.

Procedimiento para la torta:

- Precalentar el horno a 325°F.
- Engrasar un molde para pastel de 9 pulgadas.
- Colar la harina, polvo de hornear, el bicarbonato, la canela y la sal en un tazón grande.
- Revolver las zanahorias ralladas.
- En un recipiente aparte, batir la azúcar morena, el aceite, el Jugo de Naranja y Zanahoria SULA y los huevos.
- Añadir esto a la mezcla de zanahoria, revolver bien.
- Incorporar las pasas o nueces.
- Agregar la mezcla en el molde preparado.
- Hornear de 40 a 50 minutos, hasta que el cuchillo salga limpio.
- Enfriar el pastel durante 20 minutos en el molde.

Procedimiento para la crema:

- Batir el queso crema y la Mantequilla Amarilla SULA por 3 minutos o hasta que esté esponjoso.
- Añadir el azúcar glas, la vainilla y batir suavemente hasta que se incorpore el azúcar y batir hasta que el glaseado esté esponjoso.

- Cortar el pastel horizontalmente por la mitad y colocar una capa de pastel en un plato.
- Extender una taza de glaseado sobre el pastel y cubrir con la segunda capa de pastel.
- Distribuir el resto del glaseado de la cobertura en la parte superior y lateral de la torta.
- Decorar el borde de la torta con nuez, si se desea. Almacenar el pastel refrigerado.



Cupcakes de Chocolate



Ingredientes para el queque:

- $\frac{3}{4}$ Taza de harina.
- $\frac{1}{2}$ Taza de cacao en polvo.
- $\frac{1}{2}$ Cucharada de bicarbonato de sodio.
- $\frac{1}{2}$ Cucharada de polvo para hornear.
- $\frac{1}{2}$ Taza de azúcar.
- $\frac{1}{4}$ Taza de azúcar morena.
- $\frac{1}{2}$ Taza de Mantequilla Amarilla SULA.
- 2 Huevos grandes.
- 1 Cucharadita de extracto de vainilla.
- $\frac{1}{2}$ Taza de suero de leche (2 cucharadas de limón + $\frac{1}{2}$ taza de Leche Entera SULA)

Ingredientes para el relleno de malvavisco:

- 2 Claras de huevo.
- $\frac{1}{2}$ Taza de azúcar granulada.
- $\frac{1}{8}$ Cucharada de crémor tártaro.
- $\frac{1}{2}$ Cucharadita de extracto de vainilla.

Ingredientes para el ganache de chocolate:

- $\frac{2}{3}$ Taza de chocolate negro.
- $\frac{1}{2}$ Taza crema de leche.

Ingredientes para la crema de mantequilla de vainilla:

- 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA a temperatura ambiente.
- $\frac{3}{4}$ Taza de azúcar en polvo.
- 2 Cucharadas de Leche Deslactosada SULA.
- $\frac{1}{4}$ Cucharada de extracto de vainilla.

Procedimiento para el queque:

- Precalentar el horno a 360°F.
- En un tazón, colar la harina, el cacao en polvo, bicarbonato de sodio, polvo de hornear, luego añadir el azúcar y azúcar morena (mezcla).



Dificultad:
Alta



Porciones:
6 Unidades



Tiempo:
1 Hora, 30 Minutos

- Agregar a la Mantequilla Amarilla SULA derretida, los huevos, la vainilla, el suero de leche y mezclar hasta que esté suave.
- Agregar la mezcla de Mantequilla Amarilla SULA a la mezcla de los ingredientes secos y revolver hasta que estén incorporados.
- Verter la mezcla en los moldes preparados.
- Hornear de 18 a 20 minutos y colocar sobre una rejilla para enfriar completamente.

Procedimiento para hacer el relleno de malvavisco:

- En un sartén mediano agregar 3 tazas de agua y ponerla a fuego medio.
- En un recipiente resistente al calor añadir las claras de huevo, azúcar en polvo y crema de tártaro, mezclar y poner a baño maría.
- Batir con globo (batidora de mano) suavemente durante 5 a 6 minutos formando una mezcla lisa. Retirar el recipiente y batir a velocidad media con batidor de mano por 7 minutos hasta que la mezcla esté suave y esponjosa.
- Agregar la vainilla y batir durante 30 segundos.
- Poner la mezcla en una manga pastelera.
- Usar un cuchillo para cortar un agujero en el medio de cada queque.
- Llenar una manga pastelera y poner la parte que se cortó en cima para tener una parte superior cerrada una vez más.





Procedimiento para hacer el ganache:

- Cortar el chocolate y colocar en un recipiente pequeño.
- Calentar suavemente la crema a fuego lento en la estufa hasta que se caliente al tacto.
- Verter la crema caliente sobre el chocolate y dejar actuar de 1 a 2 minutos.
- Batir suavemente la mezcla hasta que se incorporen.
- Refrigerar por 20 minutos y mezclar y luego rociar sobre la parte superior de cada queque.

Procedimiento para la crema de mantequilla:

- Batir la Mantequilla Amarilla SULA hasta que clarifique.
- Añadir la mitad de azúcar en polvo, la Leche Descremada SULA y la vainilla, luego mezcla.
- Una vez que esté suave, añadir el resto del azúcar en polvo.
- Llenar una manga pastelera con la mezcla para decorar.
- Asegurarse de que la cobertura de chocolate este seca antes de decorar.

Pastelito Glaseado relleno de fresa



Dificultad:
Media



Porciones:
10 Unidades



Tiempo:
1 Hora

Ingredientes para la masa:

- 2 Tazas de harina.
- 1 Cucharadita de polvo para hornear.
- ½ Cucharada de sal.
- ½ Taza de Mantequilla Amarilla SULA.
- ½ Taza de Leche Descremada SULA.
- 1 Clara de huevo.

Ingredientes para el relleno de fresa:

- 1 Taza de fresas.
- 1 Taza de Malteada de Fresa SULA.
- 2 Tazas de azúcar.

Procedimiento para la masa:

- Colocar la harina y el polvo de hornear en el procesador de alimentos; procesar por 5 segundos.
- Agregar la Mantequilla Amarilla SULA y procesar.
- Agregar la Leche Descremada SULA caliente poco a poco en el procesador.
- Procesar la masa hasta que se haga una bola.
- Llevar la masa a una superficie con harina y amasar por 5 minutos.
- Cubrir con papel film y dejar reposar durante 30 minutos.
- Pre-calentar el horno a 350°F, engrasar un poco el molde para hornear con la Mantequilla Amarilla SULA.
- Extender con un rodillo hasta que tenga ½ pulgada de grosor.

- Cortar la masa utilizando un vaso o una jarra de boca ancha para formar un círculo.
- Pincelar el borde de la mitad del círculo con la mezcla de clara de huevo.
- Colocar en el centro el relleno de fresa.
- Doblar el círculo por la mitad para formar una media luna, juntando los bordes presionando firmemente.
- Colocar los pastelitos en la bandeja previamente enmantecada.
- Pincelar la parte superior con la mezcla de clara de huevo.
- Pinchar con un tenedor la parte superior.
- Hornear los pastelitos por 20 minutos o hasta que se doren un poco.
- Retirar del horno y dejar enfriar durante 5 minutos antes de servir.

Procedimiento para el relleno:

- Hervir la Malteada de Fresa SULA y agregar el azúcar.
- Incorporar las fresas en trozos pequeños y poner a fuego bajo.
- Remover para que no se pegue.
- Una vez espesado retirar del fuego y colar, luego reservar en la nevera de 3 a 4 horas para que espese.





DETRÁS DE LA COCINA EL SAZÓN DE LAS ESTRELLAS



¿Quién es Vacanegra?

Ese soy yo xD, ya dejando la broma yo soy Vacanegra, soy la vaca más chill que hay de todas y soy famoso porque hasta tengo un mini segmento aquí en Sazón, así que ya sabes qué onda conmigo, si quieres conocerme seguime en mis redes.

Pues soy del Rancho Negro, en las afueras de Tegus, allá vivía con mi mamá, mi papá, mis hermanos y hermanas así como unas primas bien descabelladas, me gusta mucho estar pegado en el celular, dormir mis cuantas horas, ahora trabajo y ando de arriba para abajo en la oficina siempre con una Malteada SULA claro, también veo tele y muchas películas.

Me gustaría ser actor, entonces por eso cada vez que dicen que hay algo de comerciales y así yo me apunto porque quiero estar en Hollywood y tener una estrella negra en el paseo de las estrellas.

¿Qué te trajo a Tegucigalpa?

¡El showbiz! Quiero ser la estrella de las estrellas, la leche del empaque, la mamá de las frutas, la vida en el rancho estaba medio aburrida, además que siempre he sido el que resalta en mi familia y el showbiz está aquí en Tegus, a ver qué tal si ven un estreno llamado "Vacanegra taking on the city".

¿Qué te gusta?

Las malteadas ¡Duh! Pero me llegan las series así de misterio y todas las series como de detectives, me gusta ver como resuelven todo, siempre quedo **#impactado** con los finales aunque creo que eso tiene que ver con la forma de mi cara.

¿Por qué querías ser Community Manager?

Porque está en inglés, los trabajos en inglés son los más cool, sino mirá el nombre de mi película a estrenarse en dentro de unos años, seré más famoso.

Cuando compré mi primer celular descubrí un montón de apps súper pinta, la que más me llega es Snapchat porque podés hacer videos tan cool así todos artsy, además que ser Community Manager es "da bomb" por qué estás en internet todo el día.

¿Una historia de rancho negro?

Pues una vez estaba allí ayudando a mi papá y de la nada una de mis primas, creo que fue Daisy o sino fue Margarita, no me acuerdo casi era una ternero (allí que las ve esas primas con nombres chill son las más locas), pues las primas de la nada andaban correteando por todos lados y es que una de ellas había soltado

a los polluelos de los vecinos y les andaban picando las pesuñas, pero fue que esas despistadas andaban paseando y se metieron al establo del vecino y soltaron a las gallinas, a esas dos las mandaron allá a Le Privé Ranch, es una escuela para vacas locas.

¿Comida favorita?

Pues me gusta la pizza, con una Malteada o papas con Malteadas, helado con Malteadas, la verdad cualquier comida que pueda acompañar con Malteadas, digo tengo 4 estómagos así que xD puedo comer de todo.

¿Tu producto Sula favorito?

Malteadas, todas las malteadas las amo, hasta les voy a escribir una obra de arte, aunque también me gusta el Queso Mozzarella SULA, pero las Malteadas se llevan mi corazón y siempre las compro en Sula Market.

Una receta

La Malteada Vacanegra, más bien me iré a preparar uno ahorita ¡Adiós!.



“Quiero ser la estrella de las estrellas, la leche del empaque, la mamá de las frutas”



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



SACÁ LA VACANEGRA QUE LLEVÁS DENTRO



¡NUEVO EMPAQUE DE LARGA DURACIÓN!
DELICIOSAS POR DENTRO, ÚNICAS POR FUERA.