

Sazón



EDICIÓN

24



Dip de
**Espinacas
y Alcachofas**

PÁG. 10

**20
NUEVAS
RECETAS
PARA
DISFRUTAR
LO MEJOR
DE LA LECHE**

PÁG. 3

Sazón

EDICIÓN

24



SAZONSULA.COM



SAZÓN SULA



SAZONSULAHN



STAFF

PRODUCCIÓN EJECUTIVA
LACTHOSA SULA

DIRECTORA EJECUTIVA
VIVIAN KAFIE

JEFA DE MARCA
KAREN ZÚNIGA

JEFA DE PRODUCCIÓN
STEPHANY RIVERA

DIRECTOR DE ARTE
OSCAR ARDÓN

CHEF
ISAAC ARBAÑIL

FOTÓGRAFO
DANIEL MENDOZA

ÍNDICE

ENTRADAS

- PÁG. 6** SHEET PAN PIZZA
PÁG. 8 BOLITAS DE QUESO Y BRÓCOLI
PÁG. 10 DIP DE ESPINACAS Y ALCACHOFAS
PÁG. 12 ENSALADA DE PASTA CAPRESE
PÁG. 14 CHEESE SLIDERS



PLATOS FUERTES

- PÁG. 18** CERDO CON CHAMPIÑONES
PÁG. 20 POLLO CON ORZO Y ESPÁRRAGOS
PÁG. 22 PENNE AL VODKA CON CAMARONES
PÁG. 24 CORVINA AL CURRY
PÁG. 26 MEDALLONES DE RES EN CREMA DE JALAPEÑOS

POSTRES

- PÁG. 30** FLAN DE COCO CON PRALINÉ DE ALMENDRAS
PÁG. 32 MOUSSE DE MARACUYÁ
PÁG. 34 KHEER
PÁG. 36 HELADO DE VAINILLA Y COCO
PÁG. 38 PASTEL BORRACHO



BEBIDAS

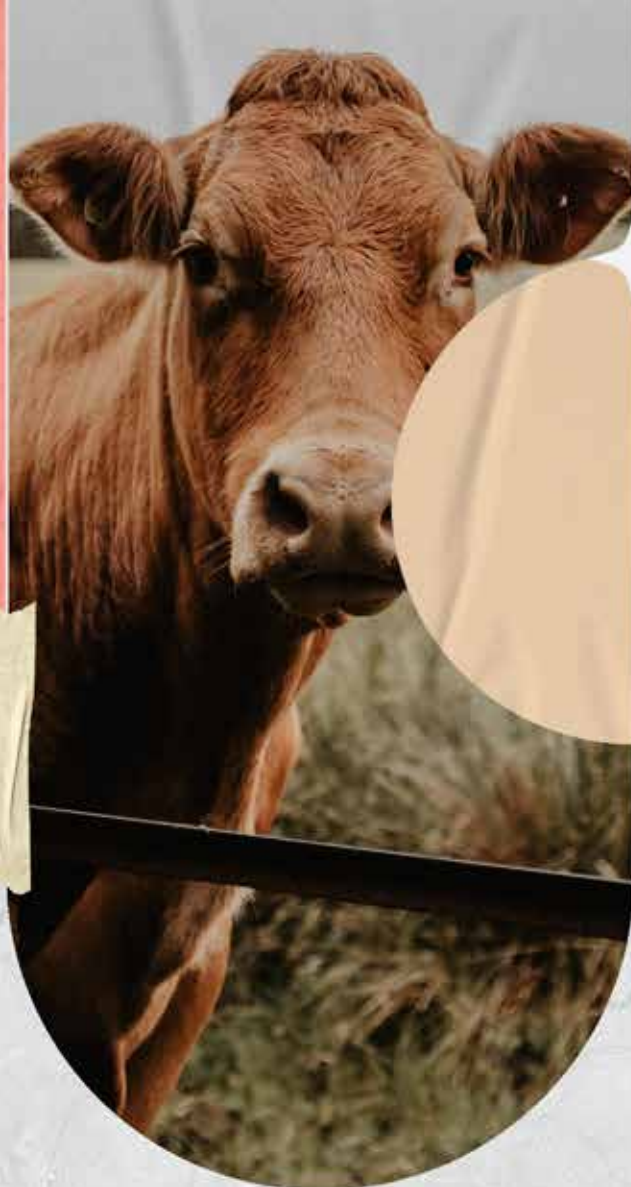
- PÁG. 42** MALTEADA DE CAFÉ
PÁG. 44 GOLDEN MILK LATTE
PÁG. 46 MALTEADA DE FRESAS
PÁG. 48 COQUITO DE CANELA
PÁG. 50 MANGOCHATA

Sinónimo de nutrición

Por más de 60 años hemos sido una marca insigne y referente de la nutrición en nuestro país, nuestros productos siempre han brindado calidad e innovación a través del tiempo con la principal misión de llevar lo mejor a cada hogar. De igual forma, en cada edición de Sazón SULA hemos tenido como objetivo llevarte nuevas recetas para disfrutar de todos nuestros productos en múltiples maneras.

Cada 1 de Junio, se celebra el Día Mundial de la Leche y en esta ocasión queremos darte 20 nuevas opciones para disfrutar de la leche, sus derivados y cada uno de nuestros productos cuando más así lo desees. Esperamos descubras y disfrutes de cada receta y por supuesto podamos continuar la conversación en cada uno de nuestros medios digitales.





Entradas

- SHEET PAN PIZZA**
- BOLITAS DE QUESO Y BRÓCOLI**
- DIP DE ESPINACAS
Y ALCACHOFAS**
- ENSALADA DE PASTA CAPRESE**
- CHEESE SLIDERS**

Sheet Pan Pizza





Dificultad
Media

Tiempo
90 Minutos

Porciones
8

Ingredientes para la masa

- 500 gr de harina de trigo
- 14 gr de levadura
- 10 gr de sal
- 10 gr de azúcar
- 150 gr de Leche Entera SULA
- 150 gr de Leche Descremada Light SULA
- 50 gr de aceite de oliva

Ingredientes para la salsa de tomate

- 2 tazas de tomate licuado
- ½ taza de pasta de tomate
- ½ taza de cebolla picada finamente
- 1 cucharada de ajo molido
- 4 hojas de albahaca
- ½ cucharadita de orégano
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para los toppings

- Pepperoni
- Queso Mozzarella SULA
- Queso Gouda SULA
- Hojas de albahaca
- Chile morrón en julianas
- Zucchini en julianas
- Berenjena en julianas

Procedimiento para la masa

1. En un recipiente grande y amplio, disponer la harina, azúcar y sal, mezclar y formar como una especie de volcán con la mezcla. En el centro de esta agregar la levadura, Leche Entera SULA, Leche Descremada Light SULA y aceite de oliva, mezclar todo hasta integrar; luego amasar durante 10 minutos y se podrá ver poco a poco como la masa se desprende de la mesa de trabajo, añadir harina (espolvoreando) de ser necesario.
2. Una vez se obtenga una masa uniforme y suave, formar una esfera y colocar en un recipiente, cubrir con papel plástico y dejar reposar la masa a temperatura ambiente de 40 a 50 minutos; esto para que la masa doble su volumen.
3. Después de leudar, presionar con un puño en el centro de la masa, dar nuevamente forma redonda y luego estirar del tamaño deseado disponiéndola sobre una bandeja para horno ligeramente engrasada.
4. Pinchar suavemente la masa ya estirada con ayuda de un tenedor.
5. Precocinar en horno a 350°F por 10 minutos.

Procedimiento para la salsa de tomate

1. En una cacerola a temperatura media, disponer la cebolla a sofreír en aceite de oliva, agregar ajo molido y dejar cocinar de 3 o 4 minutos.
2. Seguidamente añadir los tomates licuados y la pasta de tomate, mezclar y dejar cocinar por 10 minutos, agregar orégano y hojas de albahaca, sazonar con sal y pimienta al gusto. Dejar reposar.

Procedimiento de armado

1. Cubrir la superficie de la masa de pizza precocida con la salsa de tomate ya lista.
2. Luego coronar con los toppings de tu elección y gusto. Añadiendo siempre Queso Mozzarella SULA rallado y Queso Gouda SULA rallado.
3. Cocinar en horno a 400°F de 5 a 8 minutos. Cortar y servir.



Bolitas de Queso y Brócoli





Ingredientes para la salsa

- ¾ taza de yogurt griego
- 2 cucharadas de Leche Entera SULA
- 2 cucharadas de Leche Descremada Deslactosada Light SULA
- 3 cucharadas de pepino rallado
- ½ cucharadita de ajo molido
- 1 cucharada de Crema SULA
- 1 cucharadita de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de comino molido
- 2 cucharadas de aceite de oliva








Dificultad
Baja



Tiempo
3 Horas



Porciones
4

Procedimiento para salsa

En un bowl disponer todos los ingredientes y mezclar con ayuda de una cuchara, sazonar al gusto con sal, pimienta, comino y terminar con aceite de oliva.

Procedimiento

1. Picar o rallar el brócoli cocido. El brócoli puede cocinarse en agua o al vapor. Cocinar al dente y procurar enfriar rápidamente después de cocinarse para que no pierda color.
2. Mezclar el brócoli rallado con el Queso Mozzarella SULA, Queso Edam SULA, Queso Pecorino SULA, Queso Cheddar SULA previamente rallados, mezclar presionando para tratar de formar una especie de masa, sazonar ligeramente con pimienta negra.
3. Formar bolitas medianas con esta mezcla, siempre presionando para evitar que estas se desarmen.
4. Empanizar cada bolita con harina, huevo batido y panko o miga de pan. Empanizar bien cada bolita.
5. Reservar tapadas en el congelador por 2 horas para que se compacten bien.
6. Freír las bolitas en abundante aceite de 2 a 3 minutos aproximadamente.
7. Servir acompañando con la salsa.

Ingredientes para bolitas

- 1 taza de Queso Edam SULA rallado
- ½ taza de Queso Mozzarella SULA rallado
- ½ taza de Queso Pecorino SULA rallado
- ½ taza de Queso Cheddar SULA rallado
- 1½ taza de brócoli cocido
- Pimienta negra al gusto
- 2 tazas de harina
- 3 huevos
- 2 tazas de panko o miga de pan
- Aceite para freír



Dip de
Espinacas
y Alcachofas



Ingredientes

- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 cucharadas de harina
- 2 tazas de Leche Entera SULA
- 2 tazas de Leche Descremada Deslactosada Light SULA
- 1 taza de Queso Mozzarella SULA rallado
- 1 taza de Queso Gouda SULA rallado
- ½ taza de Queso Parmesano SULA
- 4 tazas de hojas de espinaca
- 2 cucharadas de ajo molido
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de alcachofas picadas finamente
- Sal y pimienta al gusto
- 1 pan baguette
- Aceite de oliva

Procedimiento

1. En una cacerola disponer Mantequilla Amarilla SULA derretir a temperatura media, una vez derretida agregar la harina y mezclar hasta integrar, cocinar moviendo constantemente por 2 minutos.
2. Agregar la Leche Entera SULA, Leche Descremada Deslactosada Light SULA poco a poco, mezclando e integrando constantemente, cuidar de que la preparación no se pegue al fondo de la cacerola; una vez se termine de agregar las leches y de integrar bien, cocinar moviendo suavemente por 5 minutos.
3. Añadir a la preparación el Queso Gouda SULA y Queso Mozzarella SULA mezclar y retirar de cocción.
4. En una sartén caliente, añadir el aceite de oliva y saltear las espinacas con el ajo molido y las alcachofas picadas, saltear por 2 o 3 minutos.
5. Agregar esta preparación a la salsa elaborada previamente.
6. Regresar la salsa a cocción y mezclar bien con las espinacas salteadas, alcachofas y ajo, sazonar con sal y pimienta al gusto.
7. Colocar la preparación en algún recipiente para horno y terminar agregando el Queso Parmesano SULA gratinar en "Broil" o en horno a 450°F por 10 minutos.
8. Servir acompañado de tostadas de baguette.

Dificultad	Tiempo	Porciones
Baja	35 Minutos	6

Ensalada de Pasta Caprese



Dificultad Baja **Tiempo** 45 Minutos **Porciones** 4

Ingredientes

- 3 tazas de pasta tornillo precocida
- 1 taza de tomates cherry partidos a la mitad
- 1 taza de aguacate cortado en cubos
- 1 taza de Queso Mozzarella SULA cortado en cubos o bolitas
- ½ taza de hojas de albahaca
- ½ cucharada de tomillo deshojado
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para reducción de balsámico

- 2 tazas de vinagre balsámico
- ¼ taza de Néctar de Manzana SULA
- ½ taza de azúcar blanca
- 2 cucharadas de miel de abeja

Ingredientes para aderezo

- 1 aguacate
- 1 cucharada de Crema SULA
- 1 cucharada de Leche Descremada Light SULA
- 1 cucharada de Leche Semi Descremada SULA
- 1 cucharadita de ajo molido
- Jugo de ½ limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento para reducción de balsámico

En una cacerola u olla pequeña colocar todos los ingredientes para la preparación. Cocinar a temperatura baja y sin dejar que rompa hervor de 20 a 30 minutos aproximadamente, dejar enfriar y reservar.

Procedimiento para aderezo

En una licuadora disponer todos los ingredientes y procesar hasta integrar por completo, sazonar al gusto con sal y pimienta.

Procedimiento

1. En un bowl, mezclar la pasta precocida (al dente), tomates cherry, aguacate, Queso Mozzarella SULA, hojas de albahaca, tomillo, aceite de oliva y mezclar, sazonar con sal y pimienta al gusto.
2. Servir la ensalada, sazonar con aceite de oliva, reducción de balsámico y acompañar con el aderezo.



Cheese Sliders



Dificultad
Baja



Tiempo
30 Minutos



Porciones
9



Ingredientes

- 9 panes para sliders
- 9 cortes de jamón bavaria
- 9 cortes de jamón virginia
- 9 piezas de Queso Procesado SULA
- ¼ taza de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cucharadita de perejil

Ingredientes para salsa de queso

- 1 taza de Leche Descremada Light SULA
- 1 taza de Leche Descremada Deslactosada Light SULA
- 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 cucharada de harina de trigo
- ½ taza de Queso Pecorino SULA rallado
- ½ taza de Queso Edam SULA rallado
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento para salsa de queso

Colocar en una cacerola Mantequilla Amarilla SULA a derretir, añadir harina, mezclar y dejar cocinar 5 minutos moviendo constantemente. Luego agregar poco a poco la Leche Descremada Light SULA, Leche Descremada Deslactosada Light SULA, procurando integrar todo bien para que la salsa quede uniforme; una vez integrado, añadir los quesos rallados y dejar cocinar 5 minutos más. Sazonar con sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

1. Colocar la salsa en la base de todos los panecillos, agregar los jamones con el Queso Procesado SULA y tapar.
2. Agregar Mantequilla Amarilla SULA derretida con ajo en la cubierta de las tapas de los panes, llevar a horno precalentado a 350°F de 5 a 8 minutos y servir.

Disfruta
el mejor
Sabor en





Platos Fuertes

CERDO CON CHAMPIÑONES

**POLLO CON ORZO
Y ESPÁRRAGOS**

**PENNE AL VODKA
CON CAMARONES**

CORVINA AL CURRY

**MEDALLONES DE RES
EN CREMA DE JALAPEÑOS**

Cerdo con Champiñones



Dificultad
Baja



Tiempo
30 Minutos



Porciones
9

Ingredientes

- 1½ libras de lomo de cerdo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- 1 taza de vino tinto
- 2 tazas de champiñones cortados en láminas

Ingredientes para salsa

- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 cucharadas de harina de trigo
- ½ litro de Leche Descremada Light SULA
- ½ litro de Leche Descremada Deslactosada Light SULA
- 1 pizca de nuez moscada
- 2 ramas de tomillo
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- Sal al gusto

Procedimiento para salsa

1. En una cacerola derretir Mantequilla Amarilla SULA, agregar harina de trigo, mezclar hasta integrar y cocinar por 5 minutos sin dejar de mover.
2. Agregar la Leche Descremada Light SULA, Leche Descremada Deslactosada Light SULA poco a poco integrando para evitar formar grumos, una vez agregadas las leches, dejar cocinar moviendo constantemente por 10 minutos.
3. Sazonar la salsa con nuez moscada, tomillo y pimienta negra.

Procedimiento

1. Cortar el lomo de cerdo en medallones de 1 dedo de grosor, sazonar con sal y pimienta.
2. Luego en una cacerola sellar el cerdo a temperatura alta con aceite de oliva, sellar por ambos lados y desglasar con vino tinto.
3. Dejar evaporar el alcohol por 1 minuto y añadir la salsa preparada previamente, añadir a la preparación los champiñones, mezclar y dejar cocinar por 10 minutos a temperatura baja y servir.





Pollo con
Orzo
y espárragos



Ingredientes para orzo

- 1 libra de pasta orzo
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de ajo molido
- ½ taza de albahaca picada
- 1 cucharada de perejil picado finamente
- 2 tazas de espárragos cortados sesgados
- 1 cucharada de Leche Entera SULA
- 1 cucharada de Leche Descremada Deslactosada Light SULA
- 2 cucharadas de Queso Parmesano SULA
- Sal y pimienta al gusto
- Agua

Procedimiento para el pollo

Sazonar las pechugas de pollo limpias con sal, pimienta, ajo molido, tomillo picado y ralladura de limón, terminar agregando un poco de aceite de oliva y sellar cada pieza en una sartén a temperatura alta, luego dejar cocinar a temperatura media baja de 7 a 10 minutos. Reservar.

Procedimiento para el orzo

1. En una olla hervir abundante agua y colocar el orzo a cocinar por 8 minutos o hasta que quede al dente, escurrir rápidamente y enfriar en chorro de agua.
2. Escurrir nuevamente todo el exceso de agua y reservar.
3. En una cacerola sofreír ligeramente el ajo molido, albahaca y espárragos picados en sesgo, agregar una pizca de sal y cocinar por 5 minutos.
4. Añadir la Leche Entera SULA, Leche Descremada Deslactosada Light SULA y dejar cocinar por 1 minuto, luego agregar el orzo y el resto del aceite de oliva, mezclar y añadir el Queso Parmesano SULA, sazonar con sal y pimienta al gusto.
4. Servir el orzo con las pechugas de pollo, se puede acompañar de más limón.



		
Dificultad Baja	Tiempo 30 Minutos	Porciones 4

Ingredientes para el pollo

- 4 pechugas de pollo deshuesadas
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cucharadita de tomillo picado finamente
- 1 cucharadita de ralladura de limón

PENNE AL VODKA CON CAMARONES





Ingredientes

- 1 libra de pasta penne
- 1 libra de camarones semi jumbo
- 2 cucharadas de albahaca picada finamente
- ¼ taza de vodka
- ½ taza de Queso Parmesano SULA

Ingredientes para salsa de tomate

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 tazas de tomate rallado
- ½ taza de cebolla picada finamente
- 2 cucharadas de ajo molido
- 1 cucharada de zanahoria rallada
- 1 cucharada de Leche Entera SULA
- 1 cucharada de Leche Descremada Deslactosada Light SULA
- 1 taza de caldo de mariscos o de camarón

Procedimiento para salsa de tomate

1. Sofreír el tomate rallado, cebolla picada, ajo molido y zanahoria rallada en aceite de oliva y Mantequilla Amarilla SULA por 5 minutos. Agregar sal y pimienta al gusto, mezclar y agregar el caldo, las leches y dejar cocinar por 10 minutos.
2. Posteriormente se puede licuar o dejar tal cual.

Procedimiento

1. Cocinar la pasta penne en abundante agua a temperatura alta de 8 a 10 minutos, una vez esté al dente escurrir y cortar la cocción lavando la pasta en chorro de agua y reservar.
2. En una sartén caliente disponer aceite de oliva, agregar los camarones limpios, saltear y agregar el vodka para flamear, mezclar y añadir la salsa de tomate, mezclar y sazonar al gusto con sal y pimienta, agregar la pasta y la albahaca picada y mezclar.
2. Servir acompañado de Queso Parmesano SULA.



Corvina al Curry





Ingredientes

- 1½ libras de filete de corvina limpio (sin escamas, sin piel y sin espinas)
- Sal y pimienta al gusto
- 4 tazas de arroz blanco cocido (sin sal de preferencia)
- Hojas de culantro
- Limón en gajos al gusto
- ¼ taza de Jugo de Piña SULA

Ingredientes para el curry

- ½ taza de cebolla picada
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharada de cúrcuma
- ¼ taza de Leche Descremada Light SULA
- ¼ taza de Leche Descremada Deslactosada Light SULA
- ½ taza de leche de coco
- ¼ taza de chile morrón rojo picado
- ¼ taza de tomate picado o licuado

Procedimiento

1. Cortar el filete de pescado limpio en 4 o 6 piezas, sazonar con sal, pimienta, Jugo de Piña SULA y aceite de oliva. Llevar a sellar en una cacerola, sellar 1 minuto por lado a temperatura alta, retirar y reservar.
2. En la misma cacerola agregar la cebolla, ajo, jengibre, chile morrón y tomate, sazonar con cúrcuma, sal y pimienta, mezclar y dejar cocinar por 5 minutos, añadir la Leche Descremada Light SULA, Leche Descremada Deslactosada Light SULA y dejar cocinar por 5 minutos a temperatura media.
3. Licuar la preparación y regresar a cocción agregando los filetes de corvina previamente sellados, dejar cocinar por 5 minutos más y terminar agregando hojas de culantro y chile morrón picado.
4. Servir acompañado de arroz blanco y más hojas de culantro frescas.

Dificultad Baja	Tiempo 35 Minutos	Porciones 6

MEDALLONES DE RES

EN CREMA DE JALAPEÑOS



Ingredientes

- 2 libras de lomo de res
- ¼ taza de Néctar de Pera SULA
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 8 dientes de ajo
- Aceite para freír
- Hojas de menta

Ingredientes para salsa de jalapeños

- 1 taza de jalapeños frescos sin venas y semillas
- 1 taza de chile verde sin venas y semillas
- ½ taza de hojas de culantro
- ¼ taza de hojas de menta
- ½ taza de cebolla picada
- 4 dientes de ajo
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de Leche Semi Descremada SULA
- 2 cucharadas de Leche Entera SULA





Procedimiento para salsa de jalapeños

1. En una sartén o cacerola grande disponer los jalapeños, chile verde, cebolla y ajo. Saltear con un chorrito de aceite vegetal, soasar a temperatura alta por 5 minutos, bajar a temperatura media y añadir sal y pimienta, hojas de culantro, hojas de menta y dejar cocinar por 1 minuto.
2. Llevar esta preparación a una licuadora, agregar jugo de limón, y empezar a licuar añadiendo aceite de oliva poco a poco al igual que la Leche Semi Descremada SULA, Leche Entera SULA, licuar hasta obtener una salsa homogénea.
3. Sazonar al gusto con sal y pimienta y reservar.

Procedimiento para medallones

1. Cortar la pieza de 2 libras de lomo de res en 2 tiras por la mitad, sazonar con sal, Néctar de Pera SULA y pimienta y aceite de oliva, sellar en una sartén a temperatura alta, sellar por todos los lados de las piezas durante 2 minutos por lado y luego llevar a horno a 350°F por 10 minutos.
2. Luego dejar reposar a temperatura ambiente por 5 minutos antes de cortar en medallones de 1 o 2 dedos de grosor según su preferencia.

Procedimiento

1. Cortar los dientes de ajo en láminas finas y parejas, lavarlas en abundante agua y luego escurrir todo el exceso de agua de las láminas de ajo.
2. Calentar el aceite para freír en una olla pequeña a temperatura media y freír las láminas de ajo para hacer los chips, no dejar que se doren demasiado.
3. Para servir, colocar la salsa caliente en la base, los cortes de medallón, ajo frito y hojas de menta.

APOYANDO A LA NUTRICIÓN DE HONDURAS

LeChetón 2022

más leche más sonrisas

18 y 19 de JUNIO



Ayúdanos a alcanzar la meta
de 50,000 Vasos

organiza:



Apoya:



Tetra Pak®
PROTEGE LO BUENO



Postres

**FLAN DE COCO CON PRALINÉ
DE ALMENDRAS**

MOUSSE DE MARACUYÁ

KHEER

HELADO DE VAINILLA Y COCO

PASTEL BORRACHO





Flan de Coco con Praliné de almendras



Ingredientes

- 1 lata de leche condensada
- 2 cucharadas de Leche Entera SULA
- 2 cucharadas de Leche Semi Descremada SULA
- ¼ taza de Malteada VainiSULA
- 1 ¼ taza de azúcar granulada
- 7 yemas de huevo
- ½ taza de coco tostado ligeramente
- 1 cucharada de crema de coco

Ingredientes para praliné

- 1 taza de azúcar
- ½ taza de almendras laminadas

Procedimiento para praliné

1. En una cacerola derretir el azúcar a temperatura media hasta que se convierta en caramelo.
2. Añadir de golpe las almendras laminadas al caramelo, mezclar rápidamente e inmediatamente verter sobre una bandeja y dejar enfriar, luego romper con ayuda de un maso o moler en una procesadora.

Procedimiento

1. En una cacerola derretir el azúcar hasta formar caramelo, una vez esté líquido y con un color ambar. Verter sobre el molde a utilizarse para el flan, procurar que se cubra el fondo y los bordes.
2. En un bowl, disponer la leche condensada, Leche Entera SULA, Leche Semi Descremada SULA, Malteada VainiSULA y la crema de coco, mezclar y añadir las yemas de huevos, mezclar hasta integrar procurando no generar espuma (no usar batidor de mano o globo, es mejor un tenedor), terminar agregando el coco tostado.
3. Disponer la mezcla preparada en los moldes ya con el caramelo, tapar el molde con papel aluminio y colocar sobre una bandeja para horno.
4. Colocar agua caliente (hirviendo) en la bandeja (baño maría) y llevar a hornear el flan a 350°F durante 45 minutos.
5. Una vez pasado este tiempo retirar de cocción y dejar enfriar en refrigeración toda la noche.
6. Desmoldar y servir acompañado del praliné.



MOUSSE DE MARACUYÁ



Dificultad
Media



Tiempo
60 Minutos



Porciones
4

Ingredientes para el mousse

- 1½ taza de cream cheese
- ½ taza de Malteada VainiSULA
- ¼ taza de Leche Descremada Deslactosada Light SULA
- ¼ taza de Leche Descremada Light SULA
- ¼ taza de azúcar glase
- 1 taza de crema chantilly (ya montada)

Ingredientes para la miel de maracuyá

- 2 tazas de pulpa de maracuyá
- 1 taza de azúcar granulada

Procedimiento para la miel de maracuyá

En una cacerola cocinar a temperatura media la pulpa de maracuyá con el azúcar granulada, cocinar por un espacio de 15 a 20 minutos o hasta que forme una miel ligeramente densa (no dejar espesar demasiado en cocción, al momento de enfriar tomará más textura)

Procedimiento para el mousse

1. En un bowl ablandar el cream cheese con una espátula, agregar poco a poco la Malteada VainiSULA y la Leche Descremada Deslactosada Light SULA, Leche Descremada Light SULA mezclando constantemente para que se integre todo bien, terminar añadiendo el azúcar glase y mezclar.
2. Agregar a la mezcla del mousse ½ taza de miel de maracuyá e integrar.
3. Terminar agregando la crema chantilly poco a poco y mezclar de forma envolvente, mezclar despacio para evitar que el mousse pierda textura.
4. Servir el mousse en copas o vasos, luego dejar enfriar por un mínimo de 3 horas en refrigeración y servir bañando con la miel de maracuyá.



Kheer: También denominado khir o payasam, es un plato dulce en esencia idéntico al arroz con leche y muy tradicional del sur de Asia. Se prepara hirviendo arroz o trigo combinado con leche y azúcar, y aromatizado con cardamomo, pasas, azafrán, castañas de cajú, pistachios o almendras.



Kheer



Dificultad Baja **Tiempo** 45 Minutos **Porciones** 8



Ingredientes

- 1 libra de arroz blanco
- 1 lata de leche condensada
- ½ taza de Leche Semi Descremada SULA
- ½ taza de Leche Descremada Deslactosada Light SULA
- 1 taza de Malteada VainiSULA
- Cáscara de 1 naranja
- 3 semillas de cardamomo
- 1 raja de canela
- 2 semillas de pimienta gorda
- 3 piezas de clavo de olor
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 4 cucharadas de almendras laminadas
- 4 cucharadas de semillas de pistachios trituradas

Procedimiento

1. En una olla amplia colocar el arroz con abundante agua, agregar una pizca de sal y cocinar a temperatura media, mover el arroz constantemente para evitar que se pegue en el fondo, añadir la cáscara de naranja, semillas de cardamomo, raja de canela, pimienta gorda y clavo de olor.
2. Tiene que tener suficiente agua la olla (como si se estuviese cocinando pasta), mover constantemente e ir revisando el arroz para ver como va la cocción.
3. Una vez veamos y comprobemos que el arroz esta cocido, escurrir absolutamente todo el exceso de agua, retirar la cáscara de naranja, canela, clavo, pimienta gorda y cardamomo, regresar a la olla y añadir la leche condensada, Leche Semi Descremada SULA, Leche Descremada Deslactosada Light SULA.
4. Mezclar y dejar cocinar a temperatura mínima por 15 minutos, de ser necesario añadir azúcar al gusto.
5. Terminar agregando la esencia de vainilla y servir acompañado de almendras laminadas y pistachios.



Helado de Vainilla y Coco







Dificultad
Baja



Tiempo
2 Horas



Porciones
8

Ingredientes

- ½ taza de leche de coco
- ¼ taza Leche Entera SULA
- ¼ taza de Leche Descremada Light SULA
- 1 taza de crema de coco
- ¼ taza de Malteada VainiSULA
- 2 cucharadas de esencia de vainilla
- ½ taza de coco rallado
- 1 banano

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes hasta integrar excepto el coco rallado.
2. Tostar ligeramente el coco rallado.
3. Disponer la preparación en un recipiente y llevamos congelar por toda la noche.
4. Luego licuar la base preparada mientras está congelada.
5. Llevar a congelar nuevamente para que vuelva a tomar firmeza.
6. Servir acompañado con el coco rallado tostado.





Pastry
Barro
C





Stel Briqcha



Dificultad
Baja



Tiempo
3 Horas



Porciones
12

Ingredientes para el bizcochuelo

- 4 yemas y 4 claras
- 150 gr de azúcar
- 120 gr de harina

Ingredientes para el baño

- ¼ taza de Leche Entera SULA
- ¼ taza de Leche Descremada Deslactosada Light SULA
- ¼ taza de Malteada VainiSULA
- 1 taza de leche condensada
- ¼ taza de vodka o ron

Ingredientes para el merengue

- 3 claras de huevo
- ½ taza de azúcar glase
- ¼ taza de azúcar granulada

Procedimiento

1. Precalentar horno a 375°F.
2. Añadir la mitad del azúcar a las yemas y batir con ayuda de una batidora eléctrica a máxima potencia, batir hasta que el azúcar se disuelva y las yemas doblen su volumen.
3. En otro bowl batimos las claras a punto nieve y cuando se empiecen a ver las marcas de picos agregar el resto del azúcar y seguir batiendo.
4. Agregamos las claras a punto nieve a las yemas, y mezclamos de forma envolvente con cuidado hasta que todo quede bien integrado. Agregar a la preparación la harina con ayuda de un colador (tamizar) y mezclar siempre de forma envolvente y con cuidado hasta integrar. Vertemos la masa en el molde previamente encamisado. Hornear de 30 a 40 minutos.
5. Pinchar con un palillo para verificar que la masa está cocida pasados 30 minutos. Una vez listo, dejar reposar unos 5 minutos a temperatura ambiente antes de retirar del molde y luego dejar enfriar de 3 a 4 horas. Regresar el bizcochuelo al molde y pincharlo por toda la superficie con ayuda de un palillo.
6. En una olla disponer todos los ingredientes para el baño, calentar a temperatura media, moviendo, sin que rompa en hervor, realizar el proceso por 5 minutos.
7. Bañar el bizcochuelo poco a poco y de forma pareja sobre una superficie nivelada. (Quizás no sea necesario colocar todo el baño)
8. En la batidora alistar el merengue, colocando las 3 claras y batirlas a velocidad máxima hasta que se empiecen a formar los picos y luego agregar las azúcares en forma de lluvia sin dejar de batir, batir hasta que se disuelva. Colocar el merengue obtenido en una manga con boquilla estrella y decorar a gusto el pastel.





*Refréscate
con tu
bebida favorita*

Matcha Latte
↘





Bebidas

- MALTEADA DE CAFÉ**
- GOLDEN MILK LATTE**
- MALTEADA DE FRESAS**
- COQUITO DE CANELA**
- MANGOCHATA**

Malteada de Café





Dificultad
Baja



Tiempo
15 Minutos



Vasos
4

Ingredientes

- 1 taza de Malteada ChocoSULA
- ½ taza de Leche Entera SULA
- ½ taza de Leche Descremada Deslactosada Light SULA
- 1 taza de café recién pasado
- ½ taza de azúcar blanca
- ½ taza de chispas de chocolate
- 1 taza de chantilly
- Hielo

Procedimiento

1. Disponer en una licuadora la Malteada ChocoSULA, Leche Entera SULA, Leche Descremada Deslactosada Light SULA, café recién pasado y azúcar. Procesar todo hasta integrar.
2. Agregar hielo al gusto y licuar hasta obtener la textura deseada. Añadir más azúcar de ser necesario.
3. Derretir las chispas de chocolate y pintar los vasos donde se servirá por dentro.
4. Servir la malteada y decorar con chantilly.

Golden Milk Latte



Ingredientes

- 2 tazas de Leche Entera SULA
- 1 taza de Malteada VainiSULA
- 1 taza de Leche Descremada Light SULA
- 2 cucharadas de Néctar de Manzana SULA
- 1 cucharadita de miel de abeja
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 pizca de jengibre fresco
- 1 pizca de pimienta gorda molida
- 1 cucharada de cúrcuma en polvo
- Azúcar al gusto

Dificultad
Baja

Tiempo
15 Minutos

Vasos
4

Procedimiento

1. Colocar todos los ingredientes en una olla pequeña. Cocinar a temperatura media hasta que rompa hervor.
2. Reducir a temperatura mínima y dejar cocinar por 5 minutos más, moviendo constantemente.
3. Pasar por un colador y servir frío o caliente. Agregar azúcar si así se desea.





MALTEADA DE FRESAS



Dificultad
Baja



Tiempo
15 Minutos



Vasos
4

Ingredientes

- 2 tazas de fresas limpias
- 1 taza de Malteada Fresa SULA
- ½ taza de Leche Entera SULA
- ½ taza de Leche Descremada Deslactosada Light SULA
- ¼ taza de Jugo de Manzana SULA
- 2 tazas de hielo
- ¼ taza de azúcar
- 1 taza de chantilly

Procedimiento

1. En una licuadora colocar las fresas, Malteada Fresa SULA, Leche Entera SULA, Leche Descremada Deslactosada Light SULA, Jugo de Manzana SULA, azúcar y hielo.
2. Procesar todo hasta integrar. Servir y decorar con chantilly.



Coquito de Canela





Dificultad
Baja



Tiempo
60 Minutos



Vasos
4

Ingredientes

- 2 tazas de Leche Descremada Deslactosada Light SULA
- 1 taza de Leche Descremada Light SULA
- ½ taza de Malteada VainiSULA
- ¼ taza de Néctar de Pera SULA
- ¼ taza de leche condensada
- ¼ taza de ron blanco
- 1 raja de canela
- 2 piezas de anís estrella
- 2 granos de pimienta gorda
- 1 cucharadita de canela en polvo

Procedimiento

1. Disponer todos los ingredientes en una olla. Cocinar a temperatura mínima por 15 minutos, moviendo sin dejar que rompa hervor.
2. Pasados los 15 minutos tapar y dejar reposar por 30 minutos.
3. Colar y servir con canela en polvo, se puede servir frío o caliente.

Mangochata



Ingredientes

- 1½ taza de pulpa de mango maduro
- 2 cucharadas de horchata en polvo
- 1 taza de Leche Semi Descremada SULA
- ½ taza de Leche Descremada Deslactosada Light SULA
- ¼ taza de Jugo de Piña SULA
- 1 taza de hielo
- ¼ taza de azúcar blanca
- 2 cucharadas de almendras picadas

Procedimiento

1. En una licuadora, disponer la pulpa de mango, horchata, Leche Semi Descremada SULA, Leche Descremada Deslactosada Light SULA, Jugo de Piña SULA, hielo y azúcar blanca. Licuar hasta integrar.
2. Servir decorando con almendras picadas.





Nutrición y pureza para el mundo



1 DE JUNIO
DÍA MUNDIAL
DE LA LECHE



LeChetón 2022

más leche más sonrisas

Únete este
18 y 19 de JUNIO
para apoyar la nutrición
de Honduras