

Sazón

XIII Edición



30

Nuevas recetas

Gracias, Lempira
un paraíso cultural
por descubrir

Pág. 38

Nuevas
opciones
de comida
infantil

Pág. 49

Café hondureño
para el mundo

Pág. 42

Desayunos
y platos típicos
para disfrutar
a diario

Sazón



XIII Edición



sazonsula.com

Producción ejecutiva:

Lacthosa SULA

Directora ejecutiva:

Vivian Kafie

Jefa de marca:

Stephany Rivera

Chef:

Isaac Arbañil

Dirección de arte y diseño:

Oscar Ardón

Fotógrafo:

Daniel Mendoza

Locación:

La Bonita



SazonSula



Secciones especiales

- Pág. 4** Aula culinaria
- Pág. 38** Sazón de la calle
- Pág. 42** El café hondureño



Índice

Desayunos típicos

- Pág. 6** Pan con frijoles
- Pág. 8** Catrachitas
- Pág. 9** Tamalitos
- Pág. 10** Plátano relleno
- Pág. 12** Pupusas

Platos fuertes

- Pág. 14** Moussaka de Pollo
- Pág. 16** Ensalada de camarones
- Pág. 17** Costilla de res y macarrones
- Pág. 18** Pizzetta
- Pág. 20** Ropa vieja

Comida típica

- Pág. 22** Tiquini
- Pág. 23** Pastelitos de chanchito y quesillo
- Pág. 24** Chuleta con tajadas
- Pág. 26** Tacos de chanchito copaneco
- Pág. 28** Enchiladas

Postres

- Pág. 30** Profiteroles de chocolate y vainilla
- Pág. 32** Pie de limón
- Pág. 33** Bimekakule
- Pág. 34** Berry crumble
- Pág. 36** Mango crepe cake

Bebidas

- Pág. 44** Orange sour
- Pág. 45** Chilcano
- Pág. 46** Piña con flor de Jamaica
- Pág. 47** Sweet peach
- Pág. 48** Icechino

Comida infantil

- Pág. 50** Croissant de pollo
- Pág. 51** Cheesy nuggets
- Pág. 52** Papa rellena
- Pág. 53** Flautas
- Pág. 54** Pasta Bolognesa

Aula culinaria

Por: Isaac Arbañil

Los Choros, son una especie de hongo de increíble sabor que sólo nacen en la región de La Esperanza e Intibucá, Honduras. De nombre científico "*Amanita Caesarea*", se conocía antiguamente como Amanita de los césares, huevo de rey o yema de huevo, en Honduras se conoce sencillamente como "Choró".

Su apariencia peculiar y sabor único lo han convertido en la mayor atracción turística - gastronómica de la zona, esto los ha hecho merecedores de ocupar el lugar 11 en la lista de las 30 maravillas de Honduras. Se atribuye el origen del choro a Europa y el norte de África, no se conoce con exactitud la forma en que llegaron a Honduras. Tienen un píleo o "sombrero" que mide entre 8 y 20 centímetros, es de color anaranjado rojizo y de color amarillo en el tallo, algunas otras variedades de este hongo tienen un color azulado.

En los países europeos de donde es originario este hongo es considerado todo un lujo y puede llegar a costar hasta 100 euros el kilo.

Los habitantes de La Esperanza e Intibucá han aprendido a reconocer el tiempo perfecto de llegada de los choros, estos aparecen después de las primeras lluvias de mayo y se mantienen por casi todo un mes (15 de mayo y 15 de junio aproximadamente), crecen alrededor de los pinos y robles de la región, cuando nacen, estos hongos tienen un parecido a los huevos de gallina.




Para que los choros puedan nacer necesitan también de la luz del sol, esto quiere decir que después de la lluvia debe salir el sol, si el sol no sale, no pueden aparecer los choros.

Los choros fueron descubiertos por los indígenas Lencas de la zona, desde entonces este delicioso producto se hizo parte de su alimentación. Debido a su popularidad nace en esta región el Festival del Choro y El Vino, el cual se celebra todos los años entre el 22 y 25 de junio.

El uso de este honguito es muy diverso, desde sopas, salsas, pastas, pupusas, anafres y un sin fin de preparaciones pueden ser ejecutadas con este tan especial insumo.

Dato curioso: En Perú, el Choro tiene un primo hermano llamado Hongo de Porcon, en honor al pueblo de Porcon en la provincia de Cajamarca al norte del Perú lugar donde nacen estos honguitos, debido a las mismas situaciones de clima y ambiente que permiten que aparezcan.



Desayunos Típicos

Pan con frijoles
Catrachitas
Tamalitos
Plátano relleno
Pupusas

PAN CON FRIJIOLES





Dificultad baja



4 Porciones



15 Minutos

Ingredientes:

- 2 unidades de pan blanco mediano
- 1 taza de frijoles rojos refritos
- 4 cucharadas de Crema SULA
- ½ taza de Queso Crema SULA picado
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 aguacate cortado en cubos
- 2 chorizos parrilleros cortados en cubos
- 1/3 taza de cebolla picada
- 1/3 taza de tomate picado
- ¼ taza de chile verde picado
- 1 cucharadita de culantro picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 limón

Procedimiento:

- Cortar las 2 unidades de pan por la mitad a lo largo, disponer la Mantequilla Amarilla SULA sobre la parte interna de los panes y llevar al horno por unos minutos, hasta que la mantequilla se derrita
- Preparar un chismol con la cebolla, tomate, chile verde, jugo de 1 limón, culantro picado, sal y pimienta al gusto y reservar
- Disponer sobre el pan los frijoles refritos calientes, sobre estos el Queso Crema SULA picado, aguacate en cubos y el chorizo parrillero picado (previamente salteado en una sartén por unos 5 minutos o hasta que quede dorado y bien cocido)
- Terminar acompañando con Crema SULA



Catrachitas



Dificultad baja



12 Porciones



35 Minutos

Ingredientes:

- 6 tortillas de maíz
- ½ taza de frijoles cocidos
- ½ taza de arroz cocido
- 1 aguacate picado en cubos
- 4 cucharadas de Crema SULA
- 1 cucharadita de chile chipotle licuado
- 4 cucharadas de Queso Parmesano SULA
- ¼ taza de cebolla picada
- ¼ taza de chile morrón picado
- ¼ taza de tomate picado
- Jugo de 1 limón
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 1 taza de aceite vegetal

Procedimiento:

- En una sartén disponer los frijoles cocidos y el arroz, cocinar a temperatura alta integrando ambos elementos, sazonar con sal, pimienta y comino al gusto, agregar culantro picado y reservar
- Cortar las tortillas a la mitad y cortar de cada mitad 1 disco a modo de obtener 12 tortillitas redondas, freír en abundante aceite hasta que queden crujientes. Reservar
- Preparar un chismol con la cebolla, chile morrón, tomate, limón, sal y pimienta al gusto. Reservar
- Mezclar la Crema SULA con el chile chipotle
- Para armar las catrachitas, disponer sobre cada tortillita la mezcla de arroz con frijoles elaborada previamente, agregar aguacate, chismol y Queso Parmesano SULA



TAMALITOS



Dificultad alta



4 Porciones



2 Horas

Ingredientes tamalitos de elote:

- Tuzas de elote
- 4 tazas de maíz tierno desgranado
- ½ taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1½ taza de Leche Entera SULA
- 4 cucharadas de Crema SULA
- 4 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA

Procedimiento tamalitos de elote:

- Licuar el maíz con la Leche Entera SULA
- Derretir la Mantequilla Amarilla SULA en una olla y luego agregar el maíz licuado, sal y azúcar al gusto y opcional canela molida
- Cocinar a fuego medio, moviendo hasta que la mezcla espese y se vuelva brillante, probar y rectificar la sazón si es necesario
- Retirar del fuego y dejar enfriar
- Pasar por agua hirviendo las tuzas de elote
- Una vez fría la preparación, estirar una tuza de elote, disponer 2 cucharadas de la mezcla en el centro y envolver juntando los lados y luego la parte de la punta hacia el interior, disponer otra tuza más del lado opuesto para terminar de cerrar bien, repetir hasta acabar toda la mezcla
- Colocar las tuzas sobrantes, y los centros del elote desgranados en una olla mediana
- Llenar con agua hasta cubrir las tuzas y disponer los tamalitos sobre estas en sentido vertical, cubrir con más tuzas y cerrar la olla
- Hervir durante 30 minutos

Ingredientes tamalitos de frijoles:

- 1 libra de harina de maíz
- 1 taza de frijoles molidos
- Hojas de plátano
- 1 taza de caldo de pollo
- Queso Parmesano SULA
- 1 barra de Mantequilla Amarilla SULA
- Sal, pimienta y comino al gusto

Procedimiento tamalitos de frijoles:

- Disponer la harina de maíz en un tazón grande, sazonar con sal, pimienta y comino al gusto, mezclar bien y agregar el caldo de a poco hasta formar una masa consistente ni muy aguada, ni muy dura
- Lavar y secar bien las hojas de plátano, cortarlas del tamaño de una hoja carta
- Disponer en el centro 2 cucharadas de la masa, agregar una capa de frijoles molidos y envolver cerrando firmemente
- Asegurar con un cordón y repetir el proceso hasta acabar la mezcla
- Acomodar los tamalitos en una olla por capas, agregar agua a la mitad y cocinar de 1 a 2 horas aproximadamente



Plátano Relleno



Dificultad baja



4 Porciones



35 Minutos

Ingredientes:

- 4 plátanos maduros medianos
- 1 taza de Quesillo SULA rallado
- 4 cucharadas de Crema SULA
- 4 cucharadas de Queso Crema SULA picado
- 1 taza de frijoles rojos refritos
- 4 tiras de tocino
- 1/3 taza de hojas de culantro
- 3 dientes de ajo
- 1/3 taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 jalapeño

Procedimiento:

- En un horno precalentado a 350° F, cocinar los plátanos maduros por 20 minutos envueltos en papel aluminio cada uno, luego retirar los plátanos de su cáscara, abrir por el centro y rellenar cada uno con el Quesillo SULA, disponer nuevamente en el horno, bañar ligeramente con aceite y hornear por 8 minutos o hasta que el quesillo se derrita por completo
- Retirar del horno y reservar
- Licuar las hojas de culantro, ajo, jalapeño y aceite de oliva, sazonar con sal y pimienta al gusto
- Dorar las tiras de tocino
- Rellenar los plátanos con frijoles refritos, agregar el tocino, Queso Crema SULA picado, Crema SULA y la salsa de culantro





Pupusas



Dificultad media



4 Porciones



25 Minutos



Ingredientes:

- 2 tazas de harina de maíz
- ½ taza de Leche Entera SULA
- 1 taza de agua
- ¼ taza de Queso Parmesano SULA
- 1 taza de Quesillo SULA rallado
- ½ taza de repollo blanco picado finamente
- ¼ taza de zanahoria rallada
- ¼ taza de repollo morado picado
- 2 cucharadas de hojas de culantro
- ½ taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

- En un bol disponer la harina de maíz, 1 cucharadita de sal, una pizca de pimienta, Queso Parmesano SULA, Leche Entera SULA y amasar hasta integrar
- Agregar el agua de a poco mezclando e integrando con la masa hasta obtener una consistencia húmeda y firme
- Preparar una pequeña ensalada con repollo blanco, repollo morado, zanahoria, culantro, jugo de limón, vinagre, sal y pimienta al gusto, reservar

- Para las pupusas, dividir la masa obtenida en 8 pelotitas, rellenar con una cucharada de Quesillo SULA cada una y con las manos ligeramente húmedas aplastar dándole forma de disco
- Asegurar de no dejar bordes quebradizos
- En una sartén caliente o plancha colocar un chorrito de aceite vegetal y disponer las pupusas de 3 a 5 minutos por lado hasta que el quesillo brote del interior y la masa comience a cocinarse
- Servir acompañado de la ensalada



PLATOS FUERTES

Moussaka de Pollo
Ensalada de camarones
Costilla de res y macarrones
Pizzetta
Ropa vieja

MOUSSAKA DE POLLO



Origen: La Moussaka es un plato de ascendencia griega, es una lasaña hecha con láminas de berenjena que clásicamente se prepara con carne de cordero o de res.



Dificultad media



8 Porciones



20 Minutos



Ingredientes:

- 6 berenjenas medianas cortadas en láminas a lo largo
- 1 taza de Queso Gouda SULA rallado
- ½ taza de Queso Parmesano SULA

Ingredientes para el relleno:

- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 libra de pollo picado
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 taza de cebolla picada
- 2 tazas de tomate picado
- 4 hojas de albahaca
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para el pesto:

- ½ taza de hojas de albahaca
- 1/3 taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de semillas de marañón
- 1 cucharada de Queso Parmesano SULA
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de agua
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto



**Procedimiento para el relleno:**

- En una sartén sofreír con la Margarina SULA y el aceite de oliva, la cebolla, ajo y tomate
- Cocinar lentamente, añadir la pasta de tomate y dejar cocinar por 5 minutos más
- Agregar el pollo picado, mezclar y agregar ½ taza de agua, dejar cocinar por 10 minutos y agregar la albahaca
- Sazonar con sal y pimienta al gusto

Procedimiento para el pesto:

- Disponer todos los ingredientes en una licuadora y procesar hasta obtener una mezcla homogénea, sazonar al gusto

Procedimiento:

- En un molde o bandeja de vidrio refractario mediana, disponer en la base láminas de la berenjena, cubrir con una capa del relleno y luego aplicar el Queso Gouda SULA rallado, repetir el proceso hasta terminar con una capa de láminas de berenjena, cubrir con Queso Parmesano SULA y llevar al horno a 350° F por 25 minutos
- Servir acompañado del pesto

ENSALADA DE CAMARONES



Dificultad baja



4 Porciones



35 Minutos

Ingredientes:

- 1½ libra de camarones jumbo limpios
- Jugo de 1 limón
- ¼ taza de Jugo de Tamarindo SULA
- 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 cucharada de ajo molido
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de cebolla roja picada finamente
- 1 taza de Queso Crema SULA rallado
- 1 taza de remolacha picada en julianas
- 3 tazas de hojas de espinaca
- ½ taza de aceite de oliva
- ½ taza de tomates cherry partidos a la mitad

Procedimiento:

- Sazonar los camarones con limón, Jugo de Tamarindo SULA, ajo molido, sal y pimienta al gusto
- En una sartén cocinar los camarones con la Mantequilla Amarilla SULA y un chorrito de aceite de oliva
- Para servir, disponer en el plato hojas de espinaca, los camarones preparados, tomate cherry, Queso Crema SULA, cebolla roja, remolacha
- Terminar de sazonar con una pizca de sal, pimienta, aceite de oliva y acompañar con gajos de limón





Costilla de Res y Macarrones



Dificultad alta



4 Porciones



4 Horas

Procedimiento costilla de res:

- Sazonar la costilla con sal y pimienta, en una sartén para horno, dorar la costilla por todos lados, luego agregar la cebolla, cebollín, cabeza de ajo y sofreír por unos minutos, agregar el vino tinto y dejar cocinar por 2 minutos
- Raspando ligeramente el fondo de la sartén, agregar el Néctar de Melocotón SULA y el Jugo de Piña SULA, retirar de cocción y agregar el tomillo y romero, tapar con papel aluminio y cocinar en horno a 280° F por 3 horas y media
- Una vez cumplido el tiempo de cocción, retirar del horno, separar la costilla cocida
- Colar el jugo de la cocción y cocinar en una sartén, agregar el azúcar, reducir lentamente hasta que tome un color brillante, agregar nuevamente las costillas y bañar con la salsa

Procedimiento macarrones:

- En una sartén a temperatura media disponer la Mantequilla Amarilla SULA
- Una vez derretida, agregar la harina, mezclar bien y cocinar por 1 minuto, añadir de a poco la leche y mezclar con ayuda de un batidor de mano para evitar que se formen grumos, cocinar a temperatura media sin dejar de mover
- Cuando la preparación tome una textura ligeramente densa agregar el Queso Edam y Queso Mozzarella SULA, añadir la pasta coditos previamente cocida
- Sazonar con sal y pimienta y disponer la preparación en un molde mediano para horno y cubrir con Queso Parmesano SULA, llevar a gratinar al horno a 350° F hasta que la preparación esté dorada por encima
- Para servir, disponer las costillas en un plato acompañados de los macarrones gratinados



Ingredientes costilla de res:

- 2 cebollas medianas
- 1 cebollín en trozos
- 1 cabeza de ajo partida a la mitad
- 1 taza de vino tinto
- 1 taza de Néctar de Melocotón SULA
- 2 libras de costilla de res
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de romero
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de Jugo de Piña SULA

Ingredientes macarrones:

- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 tazas de pasta coditos
- 2 cucharadas de harina de trigo
- ½ taza de Queso Parmesano SULA
- ½ taza de Queso Mozzarella SULA
- 3 tazas de Leche Entera SULA
- ½ taza de Queso Edam SULA
- Sal y pimienta al gusto



Pizzetta



Dificultad media



6 Porciones



1 Hora

Ingredientes para la masa:

- 2 tazas de harina
- Agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de levadura seca instantánea
- 1 pizca de sal

Ingredientes para la salsa de tomate:

- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 tazas de tomate picado sin semillas
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cucharada de ajo picado
- 4 hojas de albahaca
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ libra de salami
- ¼ libra de prosciutto
- 1 tomate pera en gajos
- ½ taza de Queso Mozzarella SULA rallado
- ½ taza de Queso Pecorino SULA rallado

Procedimiento para la masa:

- En un bol mezclar la harina con el aceite de oliva, sal y al final la levadura, agregar el agua de a poco hasta obtener una masa húmeda y ligeramente pegajosa, tapar con papel film y dejar reposar en un lugar húmedo y tibio de la cocina para que la masa doble su volumen (30 minutos aprox.)
- Retirar la masa y disponer en la mesa con harina, agregar harina de a poco y amasar hasta que la masa tenga una textura suave y firme y no se pegue a los dedos
- Dejar reposar a temperatura ambiente cubierta por una toalla o tela

Procedimiento

para la salsa de tomate:


- En una sartén sofreír con Mantequilla Amarilla SULA el tomate, cebolla y ajo picado, agregar una pizca de sal y dejar cocinar hasta que los ingredientes empiecen a deshacerse
- Añadir la pasta de tomate y cocinar por 10 minutos más, agregar la albahaca, sal y pimienta al gusto
- Estirar la masa sobre una bandeja para horno aceitada con ayuda de un rodillo
- Disponer la salsa de tomate sobre la masa y distribuir, colocar el salami, tomate en gajos, Queso Mozzarella y Queso Pecorino SULA rallados
- Llevar al horno a 350° F por 25 minutos
- Retirar del horno y agregar las hojas de albahaca y prosciutto








NOPIA VIEJA

 Dificultad baja

 4 Porciones

 3 Horas

Ingredientes:

- 2 libras de carne mano de piedra
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de chile verde picado
- 2 tazas de tomate picado
- 1 cucharada de achiote en polvo
- 1 cucharada de ajo molido
- ½ barra de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 taza de Néctar de Manzana SULA
- 4 tazas de arroz blanco cocido
- ½ libra de Queso Crema SULA
- 4 cucharadas de Crema SULA
- 2 plátanos maduros
- 2 aguacates



Procedimiento:

- Sazonar la carne con sal y pimienta, dorar en una sartén, cocinar en una olla y cubrir con agua, añadir cebolla y ajo picados
- Cocinar por 2 horas o hasta que esté completamente suave. (usando una olla a presión se puede reducir el tiempo a 1 hora)

- Desmenuzar la mano de piedra y reservar, no botar el agua de la cocción
- Sofreír con Mantequilla Amarilla SULA la cebolla, chile verde, tomate picado y ajo molido
- Agregar 2 tazas del agua de cocción y cocinar por 5 minutos, añadir la carne y el Néctar de Manzana SULA
- Cocinar hasta obtener una textura ligeramente espesa pero siempre jugosa
- Servir la carne acompañada de aguacate, arroz blanco, plátanos, Queso Crema SULA y Crema SULA



COMIDA TÍPICA



Tiquini
Pastelitos de chanchito y quesillo
Chuleta con tajadas
Tacos de chanchito copaneco
Enchiladas

Sazón Sula XIII

 **Dificultad media**

 **4 Porciones**

 **30 Minutos**

Ingredientes:

- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ libra de camarón limpio
- ½ libra de caracol
- ½ libra de filete de pescado
- ½ taza de Leche Entera SULA
- 8 mejillones
- 12 almejas
- 1 cabeza de pescado
- 1 taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de ajo molido
- 3 tazas de leche de coco
- 6 hojas de culantro de pata
- ½ taza de plátano maduro
- ½ taza de yuca picada en cubos
- Sal, pimienta y comino al gusto
- ½ taza de zanahoria picada

Procedimiento:

- En una olla, sofreír ligeramente la cebolla y el ajo con la Mantequilla Amarilla SULA, agregar la cabeza de pescado y las verduras picadas
- Añadir 3 tazas de agua y cocinar por 10 minutos, retirar la cabeza de pescado, agregar los mariscos y el culantro de pata, leche de coco y Leche Entera SULA
- Cocinar por 10 minutos y sazonar con sal, pimienta y comino al gusto

TIQUINI

Origen: El Tiquini es una sopa garifuna elaborada a base de leche de coco y mariscos.





PASTELITOS DE CHANCHITO Y QUESILLO



Dificultad media



4 Porciones



40 Minutos

Ingredientes masa:

- ½ taza de Queso Parmesano SULA
- Sal, pimienta y comino al gusto
- ½ libra de harina de maíz
- 1 cucharada de achiote
- Agua

Ingredientes relleno:

- ½ libra de pierna de cerdo
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cucharada de ajo molido
- ½ taza de Jugo de Piña SULA
- 1 taza de Quesillo SULA rallado
- ½ taza de maíz desgranado
- Sal, pimienta y comino

Ingredientes chismol:

- ½ taza de tomate picado
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de chile verde picado
- 1 cucharada de culantro picado
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 2 limones cortados en gajos
- Jugo de 2 limones
- Aceite vegetal

Procedimiento masa:

- En un bol mezclar todos los ingredientes excepto el agua
- Añadir el agua de a poco hasta obtener una masa firme

Procedimiento relleno:

- En una sartén sofreír la cebolla y ajo junto con la pierna de cerdo picada, agregar el Jugo de Piña SULA y cocinar
- Agregar el maíz y mezclar con el Quesillo SULA rallado

Procedimiento chismol:

- Mezclar todos los ingredientes y sazonar
- Dividir la masa en 8 pelotitas, estirar en la palma de la mano cada una y rellenar, cerrar como si fuese una empanada y luego reservar

- Disponer una ollita con abundante aceite para freír los pastelitos, una vez crujientes por fuera retirar del aceite y servir acompañados de chismol



Chuleta con Tajadas



Dificultad media



4 Porciones



40 Minutos

Ingredientes:

- 4 chuletas de cerdo o 1 lb de chuletón
- 1 cucharada de ajo molido
- Jugo de 2 limones
- ½ taza de Jugo de Naranja SULA
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 4 plátanos verdes
- Aceite

Ingredientes chismol:

- Jugo de 2 limones
- ½ taza de tomate picado
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de chile verde picado
- 1 cucharada de culantro picado
- Sal, pimienta y comino al gusto

Ingredientes salsa de chiles:

- ½ taza de agua
- Sal y pimienta al gusto
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza Queso Crema SULA
- 1 taza de chile morrón rojo picado
- 1 chile jalapeño picado

Ingredientes encurtido:

- 1 taza de cebolla
- ¼ taza de zanahoria
- 1 chile jalapeño
- 1/3 taza de vinagre
- 1 hoja de laurel
- Sal, pimienta y comino al gusto





Procedimiento:

- Sazonar las chuletas de cerdo con ajo molido, limón, Jugo de Naranja SULA, sal, pimienta, comino al gusto y reservar
- Limpiar los plátanos verdes quitándoles la concha y con ayuda de un pelador cortar láminas a lo largo, freír en abundante aceite hasta dorar, reservar y sazonar con sal

Procedimiento salsa de chiles:

- En una sartén disponer el chile morrón, jalapeño, ajo, cebolla y un chorrito de aceite, sazonar por 5 minutos a temperatura media, agregar el Queso Crema SULA,
- Mezclar y luego llevar todo a licuar, agregar agua y procesar hasta obtener una mezcla homogénea, sazonar con sal y pimienta al gusto y reservar

Procedimiento chismol:

- En un bol, mezclar tomate, cebolla, chile verde, culantro picado, jugo de limón y sal, pimienta y comino al gusto

Procedimiento encurtido:

- Mezclar todos los ingredientes y sazonar

En una sartén dorar la chuleta por los lados y luego llevar a cocinar al horno por unos 20 minutos, servir acompañada de las tajadas, encurtido y salsa de chiles.

TACOS
DE CHANCHITO

COPANECO





Dificultad media



3 Porciones



1 Hora y 20 Minutos



Ingredientes chanchito:

- 1 taza de pierna de cerdo picada
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de chile verde picado
- ½ taza de tomate picado
- 2 cucharadas de ajo molido
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 cucharada de culantro de pata picado
- 2 cucharadas de jugo de naranja agria
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 1 cucharadita de achiote en polvo
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 6 tortillas de maíz
- ¼ libra de Queso Crema SULA en cubitos
- 1 Aguacate

Ingredientes encurtido morado:

- ½ taza de repollo morado picado
- ½ taza de cebolla roja finamente picada
- ¼ taza de zanahoria finamente picada
- Culantro picado al gusto
- Jugo de 2 limones
- ¼ taza de Jugo de Manzana SULA
- Sal, pimienta y comino al gusto

Procedimiento:

- En una sartén u olla mediana, sofreír con Mantequilla Amarilla SULA la cebolla, chile verde, tomate y ajo molido, cocinar por 5 minutos
- Agregar una pizca de sal, pimienta, comino, achiote, pierna de cerdo y la harina de maíz, integrar y agregar el jugo de naranja agria, cocinar por 10 minutos y terminar con el culantro
- Mezclar, corregir sazón y reservar

Procedimiento encurtido:

- Mezclar todos los ingredientes y sazonar

Para servir, calentar las tortillas de maíz, poner de base el aguacate, Queso Crema SULA, luego el chanchito y terminar con el encurtido morado

Enchiladas

Ingredientes:

- 8 tortillas de maíz
- 4 huevos cocidos
- 1 taza de frijoles molidos
- Hojas de culantro
- Jugo de 2 limones
- ½ taza de Queso Crema SULA rallado
- 4 cucharadas de Queso Parmesano SULA
- ½ taza de repollo blanco picado finamente
- ½ taza de repollo morado picado finamente
- 1/3 taza de zanahoria picada finamente
- 1 cucharada de vinagre blanco
- Sal, pimienta y comino al gusto

Ingredientes para la salsa roja:

- 1 taza de tomate picado
- ½ taza de cebolla picada
- 1 cucharada de ajo molido
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 taza de agua
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para la carne:

- ½ libra de carne molida
- ¼ taza de zanahoria en cubitos
- ¼ taza de papa picada en cubitos
- ½ taza de cebolla picada
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 taza de agua
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

- Cortar los huevos cocidos
- Freír en aceite las tortillas
- Mezclar los ingredientes de la ensalada y sazonar

Procedimiento para la salsa roja:

- En una sartén, sofreír el tomate, cebolla y ajo con la Mantequilla Amarilla SULA, añadir la pasta de tomate, agua, mezclar y cocinar por 5 minutos

Procedimiento para la carne:

- En una sartén sofreír la carne molida, junto con la cebolla y el ajo, cocinar unos minutos y luego la zanahoria, papas y agua
- Cocinar por 10 minutos y sazonar al gusto
- Para servir, poner sobre las tortillas fritas una capa de frijoles molidos, agregar la carne, repollo, huevo, salsa de tomate, Queso Crema SULA y Queso Parmesano SULA



Dificultad media



4 Porciones



30 Minutos



PASTEL

Profiteroles de chocolate y vainilla
Pie de limón
Bimekakule
Berry crumble
Mango crepe cake

Profiteroles de Chocolate y Vainilla



Dificultad media



4 Porciones



2 Horas y 30 minutos

Ingredientes masa choux:

- 120 gramos de agua
- 120 gramos de Leche Entera SULA
- 120 gramos de Mantequilla Amarilla SULA
- 70 gramos de harina para pan
- 70 gramos de harina para pastelería
- 240 gramos de huevos (4 unidades aprox.)
- 10 gramos de azúcar
- 5 gramos de sal

Ingredientes crema pastelera:

- ½ taza de Leche Entera SULA
- 1½ taza de Malteada VainiSULA
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- ¼ taza de azúcar
- 4 yemas de huevo
- 1 pizca de sal

Ingredientes baño de chocolate:

- 100 gramos de crema dulce
- 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA
- 150 gramos de cobertura de chocolate negro





Procedimiento masa choux:

- Tamizar o pasar las harinas por un colador
- En una olla disponer el agua, Leche Entera SULA, Mantequilla Amarilla SULA, sal, azúcar y hervir
- Al comenzar a hervir retirar del fuego y agregar de golpe la harina, mover enérgicamente con una cuchara de madera aplastando todos los grumos
- Mezclar hasta obtener una masa densa y uniforme que se desprenda de las paredes de la olla, si esto no sucede regresar la preparación a cocinar y seguir mezclando hasta que se seque la masa y esta se desprenda de las paredes
- Esperar unos minutos a que la preparación enfríe un poco, luego añadir los huevos de uno en uno, mezclar enérgicamente para que cada huevo se mezcle bien a la masa,
- Cada vez que se agregue cada huevo vamos a revisar la masa levantando la cuchara con un poco de masa y revisar si al caer deja un pico en la cuchara (o lengua) de rastro (Tener precaución porque a veces no se necesitan todos los huevos)
- Al llegar a este punto disponemos la preparación en una manga pastelera con boquilla lisa, alistamos una bandeja para horno previamente engrasada y formamos las masas de los profiteroles en la bandeja (se puede usar papel para hornear)
- Hacer pelotitas y dejar un espacio no menos de un dedo de grosor entre ellas

- Calentar el horno a 375° F y hornear los profiteroles de 15 a 10 minutos, ellos tienen que doblar su volumen e inflarse, no abrir el horno porque podemos arruinar la preparación, una vez haya subido la masa podemos dejar hornear por 10 minutos más a 350° F. Retirar los profiteroles del horno y dejar enfriar

Procedimiento crema pastelera:

- Mezclar la Malteada VainiSULA con la fécula hasta integrar por completo, agregar la Leche Entera SULA, azúcar, yemas de huevo y mezclar todo con un batidor, llevar a cocción y cocinar a fuego lento moviendo toda la mezcla con ayuda del batidor
- Cocinar hasta que la preparación tome una textura densa, retirar de cocción, añadir una pizca de sal y dejar enfriar

Procedimiento baño de chocolate:

- Calentar la crema dulce hasta que rompa hervor, verter rápidamente sobre la cobertura y la Mantequilla Amarilla SULA
- Mezclar hasta que el chocolate se deshaga por completo

Para servir:

Disponer la crema pastelera en una manga con boquilla lisa delgada, rellenar cada profiterol con crema pastelera y luego bañar los profiteroles con la salsa de chocolate





Dificultad media



1 molde de 10 a 12 piezas



2 Horas

Pie de Limón

Ingredientes crema pastelera:

- ½ taza de Leche Entera SULA
- 1 taza de Malteada VainiSULA
- ½ taza de Néctar de Manzana SULA
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- ½ taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- 4 yemas de huevo

Ingredientes masa:

- 2½ tazas de harina
- 16 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 huevo
- ½ taza de agua

Ingredientes merengue:

- 8 fresas
- 1 pizca de sal
- 3 claras de huevo
- 1 taza de azúcar

Procedimiento crema pastelera:

- Mezclar la Malteada VainiSULA, fécula de maíz hasta integrar por completo, agregar luego la Leche Entera SULA, Néctar de Manzana SULA, azúcar, yemas de huevo, mezclar todo y llevar a cocción, cocinar a fuego lento moviendo toda la mezcla con ayuda del batidor
- Cocinar hasta que la preparación tome una textura densa, retirar de cocción y añadir una pizca de sal, dejar enfriar

Procedimiento masa:

- En un bol disponer todos los ingredientes excepto el agua, mezclar con ayuda de las manos, hasta obtener una masa compacta y ligeramente húmeda, de ser necesario añadir agua, hacerlo de a pocos hasta obtener la textura deseada

- Extender la masa sobre el molde para pie, hasta los bordes y luego hacerle hoyos con ayuda de un tenedor
- Llevar a cocinar la masa al horno a 350° F por 20 minutos, reservar
- Con un batidor eléctrico, hacer el merengue disponiendo en un bol las claras de huevo con una pizca de sal, batir a máxima velocidad para que las claras aumenten rápidamente su volumen
- Seguir batiendo a máxima velocidad e ir agregando el azúcar de a poco en forma de lluvia, continuar hasta que el azúcar se deshaga por completo en la preparación
- Armar el pie disponiendo la crema pastelera dentro de la masa horneada, cubrir con el merengue preparado y llevar al horno a 350° F por 5 minutos para que el merengue se broncee ligeramente
- Decorar con fresas



Bimpekakule



Dificultad media



4 Porciones



2 Horas

Ingredientes:

- 1 taza de arroz blanco
- ½ taza de Leche Entera SULA
- ¾ taza de rapadura rallada
- ½ taza de leche de coco
- ½ taza de Malteada VainiSULA
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 16 láminas de masa wantan
- Aceite vegetal

Ingredientes salsa ChocoSULA:

- ½ taza de Malteada ChocoSULA
- ½ taza de Malteada VainiSULA
- 1 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de leche condensada

Origen: Postre de origen garífuna preparado a base de arroz, dulce de rapadura, jengibre y leche de coco

Procedimiento:

- En una olla disponer la taza de arroz blanco con 3 tazas de agua, dejar cocinar y mover constantemente hasta que el arroz esté al dente, eliminar el exceso de agua y regresar el arroz a cocción, añadir la Leche Entera SULA, leche de coco, Malteada VainiSULA, rapadura rallada, jengibre rallado, mezclar y dejar cocinar lentamente por 1 hora
- Retirar de cocción y dejar enfriar, extendida en una bandeja o plato
- Una vez fría la preparación, armar los bombones con masa wantan disponiendo una cucharada de la preparación en el centro de la masa wantan

- Con ayuda de un poco de agua o huevo batido unir las esquinas hacia el centro, asegurar bien, repetir el proceso hasta acabar todas las láminas de masa

Procedimiento salsa ChocoSULA:

- Mezclar las Malteadas ChocoSULA, VainiSULA, canela y leche condensada

Freír cada bombón en abundante aceite hasta que este dorado, servir acompañados de la salsa ChocoSULA





Berry
Crumble



Dificultad media



1 molde de
10 a 12 piezas



2 Horas

Sazon Sula XIII



Ingredientes masa crumble:

- ½ taza de harina
- ½ taza de granola
- 1 taza de azúcar morena
- 1 pizca de sal
- 2 tazas de Mantequilla Amarilla SULA (a temperatura ambiente)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Ingredientes frutos rojos:

- 2 tazas de fresas cortadas en cuartos
- ½ taza de moras
- ½ taza de blueberries
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de Néctar de Manzana SULA

Procedimiento

- En un bol, mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa ligeramente compacta y reservar
- En una sartén disponer todos los frutos rojos, azúcar y Néctar de Manzana SULA,
- Cocinar por 10 minutos, escurrir el jugo excedente y luego disponer la preparación sobre un molde de tarta
- Colocar la masa de crumble sobre los frutos rojos y llevar al horno por 30 a 35 minutos a 350° F



Mango Crepe Cake



Dificultad media



1 molde de 10 a 12 piezas



2 Horas

Ingredientes masa crepe:

- 1 taza de harina
- 3 huevos
- ½ litro de Leche Entera SULA
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA derretida
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de sal
- ½ taza de pulpa de mango

Ingredientes crema de mango:

- 1 taza de pulpa de mango
- 1 taza de Malteada VainiSULA
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 4 cucharadas de azúcar

Ingredientes salsa de naranja:

- 2 tazas de Jugo de Naranja SULA
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de Mantequilla Amarilla SULA
- Almendras laminadas
- Hojas de menta

Procedimiento:

- Disponer en una licuadora todos los ingredientes de la masa para crepe, licuar hasta obtener una masa homogénea y ligeramente espesa, dejar reposar en el frío por 15 minutos y luego preparar las crepes, en una sartén antiadherente mediana
- Engrasar con un poco de Mantequilla Amarilla SULA, retirar excedente con papel toalla y con una medida de cucharón





- Agregar la masa de crepe, extender por toda la sartén y cocinar a fuego medio, con ayuda de una espátula de goma dar vuelta a la crepe y dejar cocinar un minuto por cada lado; repetir el proceso hasta agotar toda la masa (15 a 20 crepes aprox.)

Procedimiento crema de mango:

- Mezclar la fécula de maíz con la Malteada VainiSULA hasta integrar por completo, llevar a una sartén y mezclar con todos los demás ingredientes
- Cocinar a fuego bajo hasta que la preparación tome una textura espesa, dejar enfriar

Procedimiento salsa de naranja:

- Disponer todos los ingredientes en una sartén y cocinar hasta que la preparación tome una textura ligeramente espesa.
- Elaborar el crepe cake, disponer una crepe y cubrir con una capa de crema de mango, repetir el proceso hasta terminar con una crepe de superficie
- Bañar con la salsa de naranja y llevar a refrigeración por 1 hora
- Decorar con almendras y hojas de menta





SAZÓN DE LA CALLE

GRACIAS



Gracias, Lempira

Redacción: Stephany Rivera / Diego Núñez
Fotografías: Juan Carlos Pavón

La ciudad de Gracias está ubicada en el departamento de Lempira, en el occidente de Honduras. Fue fundada por Gonzalo de Alvarado en el año 1536.

La ciudad tiene una gran influencia colonial, desde sus construcciones hasta su gastronomía. Sus habitantes guardan las costumbres que se han conservado a través de generaciones, es así como en muchos de los restaurantes que existen en la ciudad podrás encontrar la tradicional “sopa de gallina india” que los graciosos preparan con mucho esmero, la elaboración tarda aproximadamente 4-5 horas. Es muy común que los domingos toda la familia participe en esta actividad, ya sea cortando los vegetales, preparando la carne, o encendiendo el fogón para la cocción, es muy agradable ver como una familia se une para luego compartir un delicioso plato que forma parte de su identidad. Si visitas la ciudad, esta es la primera actividad que debes colocar en la agenda: Probar la sopa de gallina india.

El sabor de la comida es completamente diferente cuando se cuida el proceso de elaboración. En Gracias, las frutas y verduras siempre son frescas, ya que se cultivan en los alrededores de la ciudad y esto aporta un sabor puro y agradable al paladar. Es muy común ver a los pobladores salir durante las mañanas del fin de semana a visitar el mercado local para adquirir los ingredientes que serán utilizados en sus cocinas. La Sazón más importante es el amor con el que se preparan los alimentos, y esto se ve reflejado en la dedicación con la que se prepara la comida en esta colonial ciudad.

Durante el recorrido, vistamos el restaurante **Tejas y brazas** ubicado a 50 metros al este de Casa Galeano, si estás buscando un plato tradicional del país, puedes optar por elegir una de las deliciosas parrilladas que este restaurante ofrece, elaboradas al momento y al calor de la parrilla, acompañada de tortillas recién hechas en fogón, frijoles, queso y encurtido. Esta es una opción para compartir entre familia y amigos, a pocos metros del centro de la ciudad.

Recorrer la ciudad caminando es otra de las cosas que debes hacer, conocer cada detalle, tomar un café o visitar el parque central durante la tarde, disfrutar del clima y visitar los puestos de venta de artesanías, vestimentas típicas, dulces y conservas elaboradas localmente. A pocos metros del parque se encuentra el lugar perfecto para disfrutar de un delicioso licuado elaborado con leche SULA: **Mister Jugo** aquí podrás encontrar combinaciones de frutas, o pedir tu combinación favorita. La amabilidad de las personas que trabajan en el lugar te hará sentir como en casa. Es común que para las festividades Mister Jugo coloque un pequeño local temporal en el parque central.

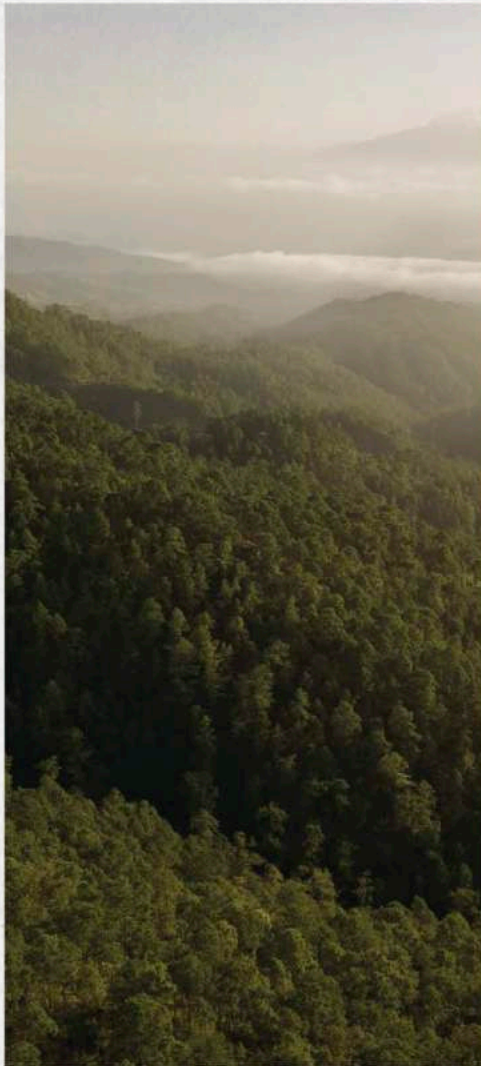


Si estás planeando una visita a Gracias, te recomendamos hacerlo durante el **Festival de Arte y Cultura** que se celebra cada año en el marco del mes de la Identidad Nacional. Para esta época la ciudad se viste de colores y abre sus puertas a miles de visitantes que acuden a disfrutar de todo lo que la ciudad ofrece, cada día hay una actividad diferente, entre desfiles, carrozas, grupos de danza, música nacional y por supuesto una gran variedad gastronómica. Te sugerimos consultar el calendario que se publica especialmente para este festival cada año.



Otra de las paradas obligatorias al visitar Gracias es visitar la pizzería icónica de la ciudad, **El Kandil** ofrece entre su variado menú, una mezcla única elaborada con el ingrediente estrella de la zona: Los choros, este hongo que crece en las montañas de la región posee un sabor inigualable, combinado con diversidad de ingredientes y presentado en distintos platos, es imposible no probarlo.

Las pizzas son elaboradas con ingredientes frescos, el restaurante tiene un ambiente acogedor, con diferentes estancias, si es tu primera visita te recomendamos probar la especialidad de la casa, <<La Pizza Kandilera>> (chorizo, cebollina y tomate deshidratado). Otra deliciosa opción es la pizza 4 quesos, elaborada con quesos SULA (Gouda, Edam, Pecorino y Mozzarella), una experiencia de sabores que convertirá tu visita en algo extraordinario.



A medida que exploras las tierras graciasanas, encuentras a pocos kilómetros de distancia unos de los lugares más reconocidos, el Parque Nacional Celaque, en el cual se encuentra el punto más alto de todo el país, alcanzando los 2,800 metros de altura. El visitante podrá realizar senderismo, acampar o visitar los sectores más cercanos, todo depende de la disponibilidad de tu tiempo. Lo ideal es solicitar la ayuda de un guía ya que la extensión del parque es bastante grande y se requiere conocer el sector para realizar un recorrido seguro.

Si buscas vivir emociones extremas debes visitar el canopy más emblemático de Centroamérica, que se encuentra a 16 kilómetros del centro de la ciudad, siendo esta una experiencia que se debe vivir sí o sí, sentir como entras en comunión con la naturaleza y que, a pesar del miedo que inunda todo tu cuerpo, de una u otra forma logras encontrar paz en la inmensidad del paisaje.

La experiencia se compone de un salto inicial a 700 metros de altura, seguido por 6 saltos más en el que la altura del cañón varía a medida que descendes la montaña, los 3.6 km de distancia finalizan atrás de la Iglesia de San Matías.

Sin duda vale aventurarse un poco para llegar al destino que todos quieren conocer, ese destino del que todo mundo habla mientras disfrutamos de los mejores paisajes del país y su tradicional comida, estos momentos, quedan grabados en la memoria. Los invitamos a ponerse en marcha, con la maleta en una mano, y las ganas de experimentar en la otra. ¡Gracias te espera!

Descubre más en: www.sazonsula.com

El café hondureño

Por: Isaac Arbañil
Fotografías: Daniel Mendoza

Desde hace muchos años, Honduras es uno de los países que producen y exportan café de la más alta calidad. Los diferentes microclimas y ecosistemas que posee el país han permitido que los cultivos de café se den a lo ancho de todo el país, llegando inclusive a la región de Islas de la Bahía.

Gracias a la ubicación geográfica que posee Honduras, el café hondureño es uno de los mejores producidos en América y así mismo de los más cotizados en Europa.

Honduras posee un 100% de la variedad de café arábica y es prohibido por ley el cultivo de cualquier otra variedad de café. Las regiones actuales que son consideradas como las más representativas en producción de café son: Comayagua, Copán, El Paraíso, La Paz, Olancho y Santa Barbara.

Actualmente el café es el principal producto de exportación agrícola del país, este representa casi la mitad de las exportaciones agropecuarias y alrededor del 20% del total de exportaciones de Honduras.

Se ha calculado que aproximadamente más de la mitad del café que se produce en el país es exportado, siendo su principal consumidor Alemania, luego siguen otros países como Bélgica, Italia, Estados Unidos y Japón.

Los sabores del café varían de acuerdo al tipo de región donde es cultivado, así mismo también el sabor obtiene notas diferentes dependiendo del tipo de tueste al que sea sometido, existen 3 niveles de tueste:

- Tueste claro
- Tueste medio
- Tueste oscuro

El café posee diversos beneficios, entre ellos los siguientes:

Nos mantiene alertas: Diversos estudios han demostrado que el café mejora varios aspectos de la función cerebral; memoria, ánimo, vigilancia, niveles de energía, tiempos de reacción y la función cognitiva general.

Nos ayuda a quemar grasas:

La cafeína es una de las pocas sustancias naturales que ayudan a la quema de grasas, hay que tener cuidado también porque el efecto positivo de la cafeína disminuye en los grandes bebedores de café.

Mejora nuestro rendimiento físico:

La cafeína aumenta los niveles de adrenalina, esta hormona prepara nuestro cuerpo para un esfuerzo físico fuerte.

Contiene nutrientes esenciales:

Una taza de café contiene vitaminas B2, B5, manganeso, potasio y magnesio.







BEBIDAS

Orange sour
Chilcano
Piña con flor de Jamaica
Sweet peach
Icechino

Orange SOEUR

 Dificultad baja

 1 vaso

 15 minutos



Ingredientes:

- 1½ onza de vodka
- 2 onzas de Jugo de Naranja SULA
- 2 onzas de Jugo de Piña SULA
- ½ onza de clara de huevo
- Hielo

Procedimiento:

- Disponer todos los ingredientes en una coctelera, añadir hielo a llenar, tapar y agitar enérgicamente por 30 segundos y servir





Chilcano



 Dificultad baja

 1 vaso

 15 minutos

Ingredientes:

- 1 onza de jugo de limón
- 1 onza de Néctar de Pera SULA
- 2 onzas de Jugo de Piña SULA
- 1 onza de ron blanco
- Cascara de naranja
- 3 onzas de ginger ale
- Hielo

Procedimiento:

- En un vaso disponer todos los ingredientes excepto el ginger ale, agregar hielo a la mitad y revolver con una cuchara, colar y servir el cóctel en una copa, agregar ginger ale y terminar con un dash de cascara de naranja



Sazón Sula XIII

Piña con Flor De Jamaica



Dificultad baja



1 vaso



15 minutos

Ingredientes:

- 1½ onzas de Jugo de Piña SULA
- 2 onzas de jugo de flor de Jamaica
- 1 onza de Néctar de Pera SULA
- 1 onza de Ponche de Frutas SULA
- 1 onza de vodka
- Hielo

Procedimiento:

- Disponer todos los ingredientes en un vaso con hielo a la mitad y revolver ligeramente



Sweet Peach



Dificultad baja



1 vaso



15 minutos

Ingredientes:

- 2 onzas de Néctar de Melocotón SULA
- 3 gajos de durazno
- ½ cucharadita de jengibre rallado
- 1 onza de Néctar de Manzana SULA
- 1 onza de Jugo de Naranja SULA
- 1 onza de tequila blanco
- Hielo

Procedimiento:

- Disponer todos los ingredientes en un vaso, mezclar, agregar hielo a llenar y servir





Dificultad baja



1 vaso



25 minutos

Ingredientes:

- 1½ onzas de café expreso
- 2 onzas de Malteada ChocoSULA
- 3 onzas de Leche Entera SULA
- 2 onzas de jarabe de azúcar
- Hielo

Ingredientes jarabe de azúcar:

- 1 taza de agua
- 1 taza de azúcar

Procedimiento jarabe de azúcar:

- Licuar hasta que el azúcar se disuelva por completo

Procedimiento:

- En un vaso alto, disponer la Malteada ChocoSULA, Leche Entera SULA y jarabe de azúcar, mezclar y agregar hielo a llenar el vaso, agregar el expreso recién hecho y mezclar





Comida Infantil

Croissant de pollo
Cheesy nuggets
Papa rellena
Flautas
Pasta bolognesa

Sazón Sula XIII

Croissant de **POLLO**



Dificultad baja



3 Porciones



30 Minutos



Ingredientes:

- 3 unidades de pan croissant
- 1 libra de pechuga de pollo
- 2 ramas de apio picado finamente
- ½ taza de nueces trituradas
- ½ taza de mayonesa
- 2 cucharadas de Crema SULA
- 2 cucharadas de Queso Parmesano SULA
- ¼ taza perejil picado
- Hojas de lechuga

Procedimiento:

- Cocinar la pechuga de pollo en agua, podemos agregar cebolla en trozos, hojas de apio, dientes de ajo para mejorar el sabor, no agregar sal ni pimienta, una vez cocida la pechuga, retirar del agua, no botar el agua, y desmenuzar la pechuga
- Mezclar la pechuga con mayonesa, aligerar con agua de la cocción, añadir la Crema SULA, Queso Parmesano SULA, nueces trituradas, apio y perejil picado
- Mezclar bien y sazonar con sal y pimienta al gusto, cortar el pan croissant por la mitad y rellenar con una base de hoja de lechuga y luego con el relleno de pollo

CHEESY Nuggets



Dificultad media



3 Porciones



1 Hora

Ingredientes:

- 1 libra de pechuga de pollo picada
- 1 taza de Quesillo SULA (rallado)
- ½ taza de Queso Pecorino SULA (rallado)
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 tazas de harina
- 3 huevos batidos
- 2 tazas de panko (empanizador)
- Salsa de tomate

Procedimiento:

- Mezclar la pechuga de pollo picada (en crudo) con el Quesillo SULA rallado y el Queso Pecorino SULA rallado
- Sazonar con sal, pimienta al gusto y amasar
- Hacer unas pelotitas y luego dar forma de dados, empanizar con harina, huevo y panko
- Disponer cada cubito en una bandeja, tapar y refrigerar por 30 minutos
- Freír los cheesy nuggets en abundante aceite hasta que estén dorados
- Servir acompañados de salsa de tomate



PAPA

RELLENA



Dificultad media



4 Porciones



1 Hora

Ingredientes masa de papa:

- 2 tazas de puré de papa deshidratado
- ½ taza de caldo de pollo
- ½ taza de agua
- ½ taza de Queso Gouda SULA (rallado)
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA derretida
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes ensalada criolla:

- 1 taza de cebolla picada en julianas
- ½ taza de tomate picado en julianas
- 1 cucharada de culantro picado
- Jugo de 2 limones
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva

Ingredientes relleno:

- 2 cucharadas Mantequilla Amarilla SULA
- 2 tazas de carne molida
- 1 taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de ajo
- 1 taza de chile morrón picado
- 1 cucharadita de achiote molido
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 3 tazas de harina
- Aceite vegetal

Procedimiento masa de papa:

- En un bol mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa firme, consistente y suave, sazonar al gusto

Procedimiento relleno:

- En una sartén sofreír el ajo y la cebolla picada con el chile morrón, dejar sofreír 5 minutos y añadir la carne molida, cocinar por 10 minutos, agregar achiote, sal, pimienta y comino al gusto, dejar enfriar

Procedimiento ensalada criolla:

- Mezclar todos los ingredientes y sazonar al gusto
- Dividir la masa de papa en 8 porciones, estirar en la palma de la mano y hacer un cuenco en el centro, rellenar con 2 cucharadas del relleno, cerrar cuidando que toda la papa envuelva el relleno y quede pareja, pasar por harina y dejar reposar en frío 20 minutos
- Freír en una sartén las papitas con mucho cuidado, dorando todos los lados, retirar y escurrir el excedente de aceite en papel toalla y servir acompañado de la ensalada




FLAUTAS!



 Dificultad media

 3 Porciones

 1 Hora

Ingredientes chismol:

- ½ taza de tomate picado
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de chile verde picado
- 1 cucharada de culantro picado
- Jugo de 2 limones
- Sal, pimienta y comino al gusto

Ingredientes:

- 9 tortillas de harina
- 1 taza de filete de res cortada para fajitas
- ½ taza de cebolla picada en julianas
- ½ taza de chile verde cortado en julianas
- ¼ taza de culantro picado
- 3 cucharadas de Margarina SULA
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 1 taza de Queso Mozzarella SULA (rallado)
- ½ taza de Crema SULA
- Aceite vegetal

Procedimiento:

- Saltear la carne con Margarina SULA, cebolla, chile verde y culantro picado
- Sazonar al gusto, retirar de cocción y dejar enfriar, mezclar con el Queso Mozzarella SULA y usar para rellenar las tortillas
- Rellenar cada tortilla y envolver en forma de flauta, asegurar cada una con la ayuda de palillos para dientes
- Freír con abundante aceite, este debe estar caliente para que los taquitos no absorban tanta grasa, freír hasta dorar la masa
- Servir acompañado de chismol y Crema SULA



Pasta Bolognesa



Dificultad media



2 Porciones



1 Hora

Ingredientes:

- 2 tazas de pasta penne cocida
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 libra de carne molida
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 taza de cebolla picada
- 2 tazas de tomate picado
- 4 hojas de albahaca
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- Hojas de albahaca
- ½ taza de Queso Gouda SULA



Procedimiento salsa pomodoro:

- En una sartén disponer a sofreír con la Mantequilla Amarilla SULA y el aceite de oliva, cebolla, ajo y tomate cocinar lentamente
- Añadir la pasta de tomate y dejar cocinar por 5 minutos más y agregar la carne molida, mezclar y agregar ½ taza de agua, dejar cocinar por 10 minutos y agregar la albahaca, sazonar con sal y pimienta al gusto y reservar

Procedimiento pasta:

- Calentar la pasta penne en una sartén con un chorrito de aceite de oliva y una cucharada de Mantequilla Amarilla SULA
- Sazonar con una pizca de sal y servir
- Colocar la salsa pomodoro y terminar con aceite de oliva, hojas de albahaca y Queso Gouda SULA rallado



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





Nuevo por fuera, Puro por dentro

Cambiamos por fuera pero seguimos teniendo por dentro el mismo sabor natural.

