

Sazón



IX Edición

Comidas típicas
de Verano

Pág. 21



30

Nuevas recetas
de temporada

Sazón de la Calle
y la exquisita
cocina de Tela

Pág. 28

Sazón

IX Edición



SazonSula

Producción Ejecutiva:

Lacthosa SULA

Directora Ejecutiva:

Vivian Kafie

Jefa de Marca:

Stephany Rivera

Chef:

Alcides Hernández

Fotógrafo:

Daniel Mendoza

**Dirección de Arte, Diseño
y Postproducción:**

DUO
duohn.com



Secciones Especiales

Pág. 4 Consejos del Chef

Pág. 20 Del Huerto a la Mesa

Pág. 28 Sazón de la Calle

Pág. 48 Detrás de la Cocina



Índice

Boquitas

- Pág. 6** Trío Cevichero
- Pág. 8** Jalapeños Envueltos en Bacon
- Pág. 9** Fusión Caribeña
- Pág. 10** Dips de Verano
- Pág. 12** Camarones al Coco

Platos Fuertes

- Pág. 14** Choripán
- Pág. 15** Espaguetis con Mejillones
- Pág. 16** Pescado Frito Estilo Lago de Yojoa
- Pág. 18** Pollo Griego al Limón
- Pág. 19** Caracol al Ajillo

Comidas Típicas de Verano

- Pág. 22** Sopa de Capirotadas
- Pág. 23** Sopa de Tortas de Pescado
- Pág. 24** Sopa Marinera
- Pág. 26** Parrillada de Langosta

Bebidas

- Pág. 34** Chilate
- Pág. 35** Cóctel Criollo
- Pág. 36** Mai Tai
- Pág. 38** Chufa Libre
- Pág. 39** Monkey Lala
- Pág. 40** Mojito de Jamaica

Postres

- Pág. 42** Vasitos de Cheesecake
- Pág. 43** Sándwich de Helado de Vainilla
- Pág. 44** Pastel de Coco y Limón
- Pág. 46** Frutas en Miel
- Pág. 47** Cannolis

Comida Saludable

- Pág. 50** Zucchini Rellenos
- Pág. 51** Chili de Vegetales
- Pág. 52** Chinese Chicken Salad
- Pág. 53** Ensalada Nicoise
- Pág. 54** Quinoa Bowl

Consejos del Chef

Por: Alcides Hernández

¿A quién no le gusta disfrutar de un succulento plato de mariscos?

Sabemos que el gusto por los mariscos es casi mundial, pero el secreto es que estos estén preparados no solo con una buena receta o con el buen gusto de quien los prepara, el éxito está además, en lo fresco del producto, ya que esto influye para que al final de su preparación quedes satisfecho con el resultado.

Debes considerar algunos detalles al momento de seleccionarlos y así asegurarte que estos estén a la altura de tu receta.

Usa tus sentidos

Observa la carne esta debe estar firme.

El color de la piel debe de ser uniforme, y con apariencia saludable.

El olor debe de ser fresco como olor a mar, si dudas de su olor descarta el producto.

Los ojos (si estos los tienen) deben ser saltones, brillantes y transparentes. No comprarlos si miramos los ojos hundidos.

Deben estar casi congelados, esto nos asegura de que no están en descomposición.



Estos puntos son relevantes al momento de comprarlos, pero también considera el lugar y la hora donde los compras, que este sea el último producto en comprar antes de regresar a casa, de ser necesario considera una hielera para transportarlos.

Si los vas a consumir dentro de 24 horas, puedes almacenarlos en el refrigerador una vez hayas llegado a casa, de no ser así lo mejor es congelarlos.

Además:

Los mejores meses para conseguir mariscos son aquellos que en su nombre contienen una R, según los dichos de los pesqueros.

Los moluscos es mejor limpiarlos en agua con sal para que suelten la arena.

Cuando vayas a cocinarlos en agua siempre agrégales una corteza de limón, ya que los cítricos sazonan bien los sabores de los mariscos.

Cuando cocinas mariscos en agua, siempre ten un recipiente con agua y hielo, para que te queden suaves y no se reduzcan demasiado.

Ahora que ya sabes todos estos tips, solo necesitas tener tu revista Sazón SULA, los mejores ingredientes SULA a la mano y tu exquisito gusto para sorprender con tus creaciones de mariscos.



Boquitas

Trío Cevichero
Jalapeños Envueltos en Bacon
Fusión Caribeña
Dips de Verano
Camarones al Coco

TRÍO CEVICHERO

Ingredientes para el ceviche de pescado:

- 1 libra de filete de basa
- 1 taza de jugo de limón
- ½ taza de Jugo de Naranja SULA
- ½ taza de Jugo de Tamarindo SULA
- 1 tomate cortado en cubitos
- 1 chile morrón amarillo cortado en cubitos
- 1 cebolla roja en cubitos
- 2 hojas de laurel picadas
- Cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto



Dificultad Media



6 Porciones



25 Minutos

Procedimiento para el ceviche de pescado:

- Cortar el filete en cuadritos, agregar el tomate, la cebolla, el cilantro, el laurel y el chile morrón
- En otro recipiente mezclar el Jugo de Naranja SULA, el Jugo de Tamarindo SULA y el jugo de limón
- Incorporar esta mezcla al recipiente con el filete
- Dejar reposar durante 5 minutos
- Servir sobre una tostada





Ingredientes para el ceviche de pulpo:

- 1 libra de pulpo cocido
- 1 cebolla morada
- 1 taza de piña en cubitos
- 1 aguacate en cubitos
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- ½ taza de Jugo de Piña SULA
- ½ taza de Jugo de Manzana SULA
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- ½ zanahoria
- 4 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento para el ceviche de pulpo:

- Cortar el pulpo en lascas y agregar el vinagre de manzana
- Cortar la cebolla en media luna finamente y curtir con las cuatro cucharadas de limón
- En un bowl mezclar la piña, el aguacate, la zanahoria y el pulpo, agregar el Jugo de Piña SULA y el Jugo de Manzana SULA
- Incorporar la cebolla y mezclar bien
- Servir sobre una tostada

Ingredientes para el ceviche de camarón:

- 1 libra de camarón limpio
- 1 cebolla roja cortada en plumas
- 4 tomates cortados en cubitos
- 2 chiles verdes cortados en cubitos
- 1 maso de cilantro picado finamente
- ½ taza de jugo de limón
- ½ taza de Jugo de Naranja SULA
- 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 cucharadita de achiote
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento para el ceviche de camarón:

- Pre-calentar un sartén y agregar 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA
- Saltear los camarones por 3 minutos hasta que estén cocidos
- Retirar del fuego y enfriar a baño maría inverso
- En un tazón colocar la cebolla, el chile, el tomate, el cilantro y el jugo de limón
- Aparte mezclar en el Jugo de Naranja SULA, el achiote y agregar al tazón con el tomate y cebolla
- Salpimentar al gusto, mezclar bien e incorporar los camarones
- Servir sobre una tostada

JALAPEÑOS ENVUELTOS EN BACON



Dificultad Media



12 Porciones



30 Minutos

Ingredientes:

- ½ taza de Queso Gouda con Comino SULA
- ½ cucharada de Queso Cheddar SULA
- ½ taza de Queso Mozzarella SULA
- ¼ de taza de queso crema unttable
- 12 rebanadas de bacon
- 12 jalapeños frescos

Procedimiento:

- Pre-calentar el horno a 375°F
- Cortar los jalapeños por la mitad y remover las semillas y venas
- Rayar el Queso Gouda con Comino, Queso Cheddar y Queso Mozzarella SULA, colocarlos en un bowl junto con el queso crema unttable
- Mezclar hasta formar una pasta
- Rellenar los chiles con la pasta de queso
- Envolver con una tira de bacon en el centro de cada jalapeño
- Hornear de 15 a 20 minutos hasta que estén dorados





FUSIÓN CARIBENA



Dificultad Baja



6 Porciones



25 Minutos

Ingredientes:

- 1 libra de malanga
- 1 libra de yuca
- 1 remolacha
- 1 zanahoria
- 2 cebollas rojas
- 3 rábanos
- 3 tazas de Jugo de Naranja Premium SULA
- 3 tazas de Jugo de Piña SULA
- 2 tazas de vinagre blanco
- 1 taza de azúcar
- 4 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 chiles jalapeños
- ½ litro de agua
- ½ litro de aceite

Procedimiento:

- Limpiar y pelar la malanga y la yuca
- Cortar de manera formando chips
- En un bowl colocar el agua con ¼ de taza de vinagre, colocar las chips de malanga, yuca, dejar escurrir y secar
- En una freidora calentar el aceite con la Mantequilla Amarilla SULA y freír hasta quedar crocantes
- Limpiar y pelar la zanahoria, el chile y el rábano, luego cortar en lascas
- Picar la cebolla en forma de plumas
- Colocar todo en una olla, agregar el azúcar, el vinagre, el Jugo de Naranja SULA y el Jugo de Piña SULA
- Cocinar a fuego medio durante 15 minutos
- Dejar enfriar
- Servir y acompañar con los chips de malanga y yuca



DIPS DE Verano



Dificultad Media



12 Porciones



40 Minutos

Ingredientes para el dip de guacomole:

- 2 aguacates maduros
- 1 tomate cortado en cubitos
- 1 cebolla morada picada en cubitos
- 1 chile morrón anaranjado en cubitos
- ¼ de taza de Queso Crema SULA
- ¼ de taza de Queso Pecorino SULA
- ½ taza de Crema SULA
- ¼ de taza de maíz tostizado
- 1 chile jalapeño
- 1 limón
- Cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento para el dip de guacomole:

- Cortar el aguacate en 3 partes, colocar en un mortero y agregar el Queso Crema y Queso Pecorino SULA previamente rallados, agregar el jugo de ½ limón y la Crema SULA
- Machacar hasta formar una pasta
- Agregar el chile, el tomate, la cebolla, el cilantro y las rodajas de jalapeño
- Salpimentar al gusto

Ingredientes para el dip de queso fundido:

- 1 libra de Queso Mozzarella SULA
- ½ libra de Queso Cheddar SULA
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ libra de chorizo criollo suelto
- 1 tomate pera semi-maduro
- Cilantro al gusto

Procedimiento para el dip de queso fundido:

- Pre-calentar el horno a 365°F
- Rallar el Queso Mozzarella SULA y el Queso Cheddar SULA
- Reservar los quesos en la refrigeradora por separado
- En un sartén de acero colocar la Mantequilla Amarilla SULA y sofreír el chorizo
- Antes de que se termine de cocinar retirar del fuego y agregar el Queso Cheddar y el Queso Mozzarella SULA
- Llevar al horno por 9 minutos
- Colocar en broil el horno por 1 minuto más para gratinar los quesos
- Cortar el tomate en cubo y picar el cilantro, para luego incorporarlos al fundido

Ingredientes para el dip de atún:

- 2 tazas de atún
- ¼ de cebolla roja
- Hojas de mentas al gusto
- ½ taza de Crema SULA
- ½ libra de Queso Crema SULA

Procedimiento para el dip de atún:

- Cortar el Queso Crema SULA en cuadritos
- Colocar el atún en una licuadora junto con el Queso Crema y la Crema SULA
- Licuar hasta integrar todos los ingredientes
- Picar la cebolla en cuadritos y picar las hojas de menta finamente
- Colocar en un bowl la pasta de atún, agregar la cebolla y la menta picada con una espátula de mezclar



CAMARONES AL COCO



Dificultad Media



4 Porciones



25 Minutos

Ingredientes:

- 20 camarones limpios
- ½ taza de harina
- 3 huevos
- 2 tazas de Crema SULA
- 1 taza de Queso Parmesano SULA
- 2 tazas de coco rallado
- 2 cucharadas de consomé de camarón
- 1 cucharadita de cajun
- Aceite para freír



Ingredientes para la salsa tártara:

- 2 tazas de Crema SULA
- 1 huevo cocido
- ½ taza de alcaparras
- ½ taza de pepinillo dulce
- ¼ de cebolla blanca
- 1 cucharadita de mostaza
- Perejil picado al gusto

Procedimiento para los camarones:

- En una taza colocar la Crema SULA, los huevos y el consomé de camarón con un globo batir hasta que se integren todos los ingredientes
- En tazones colocar la harina y el coco
- Colocar el aceite en un sartén y pre-calentar
- Pasar los camarones por la harina, luego sumergirlos en la mezcla de huevo y Crema SULA de manera que no quede muy mojado, luego pasarlo por el coco, asegurando que el coco quede bien compactado
- Freír hasta que el coco este dorado y los camarones cocidos

Procedimiento para la salsa tártara:

- Picar finamente las alcaparras, el pepinillo, el huevo y la cebolla
- Incorporar la Crema SULA, el perejil picado y la mostaza
- Mezclar hasta formar la salsa cremosa

PLATOS FUERTES

Choripán
Espaguetis con Mejillones
Pescado Frito Estilo Lago de Yojoa
Pollo Griego al Limón
Caracol al Ajillo

CHORIPÁN



Dificultad Media



2 Porciones



25 Minutos

Ingredientes:

- 2 chorizos parrilleros
- 2 panes blancos
- ½ barra de Mantequilla Amarilla SULA

Ingredientes para el chimichurri:

- ½ taza de aceite de oliva
- 4 cucharadas de vinagre blanco
- 1 cucharada de pasta de ajo
- 1 mazo de perejil fresco
- 1 cebolla morada picada en cuadritos
- Jugo de 2 limones grandes
- 1 taza de Queso Parmesano SULA
- ¼ de taza de Jugo de Tamarindo SULA
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para los toppings:

- 1 cebolla morada
- 3 cucharadas de azúcar
- 5 cucharadas de Jugo de Naranja SULA
- 1 cucharada de Margarina SULA

Procedimiento para el chimichurri:

- Picar finamente el perejil, agregar el aceite de oliva, la pasta de ajo, el vinagre, el Jugo de Tamarindo SULA, el jugo de limón, la cebolla morada y el Queso Parmesano SULA
- Salpimentar, mezclar y dejar reposar por 20 minutos

Procedimiento para los toppings:

- Cortar la cebolla en forma de plumas finas
- En un sartén colocar la Margarina SULA y el azúcar, cuando comience a caramelizar agregar la cebolla y saltear por 2 minutos
- Agregar el Jugo de Naranja SULA y cocinar hasta que reduzca

Procedimiento para el choripán:

- Servir acompañado de los toppings





Espaguetis CON MEJILLONES

Ingredientes:

- 2 paquetes de espaguetis
- 1 libra de mejillones
- ½ litro de Jugo de Piña SULA
- ½ litro de agua
- ½ taza de Crema SULA
- 2 ajos picados
- 1 cucharadita de pimienta de cayena
- 3 cucharadas de sal
- 2 cucharadas de Margarina SULA
- Perejil al gusto picado finamente
- Aceite de oliva al gusto

Procedimiento:

- En una olla hervir el Jugo de Piña SULA, el ½ litro de agua y las 3 cucharadas de sal
- Al llegar al primer hervor agregar los espaguetis, cocinarlos hasta quedar al dente
- En un sartén caliente colocar dos cucharadas de Margarina SULA
- Saltear los mejillones con los ajos picados, añadir la Crema SULA formando una salsa y cocinar los mejillones hasta que abran
- Agregar los espaguetis y saltearlos por 3 minutos, incorporar el perejil, el aceite de oliva, luego retirar y servir

 Dificultad Media

 4 Porciones

 30 Minutos



Sazón Sula IX

Pescado frito

ESTILO LAGO DE YOJOA



Dificultad Media



1 Porción



20 Minutos

Ingredientes:

- 1 pescado entero y limpio
- 1 taza de Jugo de Naranja SULA
- 1 taza de Jugo de Piña SULA
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de consomé de camarón
- 1 cucharada de salsa Inglesa
- 1 taza de harina
- Aceite
- Tajadas
- Encurtido al gusto

Procedimiento para los pescados:

- Colocar los pescados en un bowl
- Condimentar con el Jugo de Naranja SULA y el Jugo de Piña SULA, sal, pimienta, consomé de camarón y salsa inglesa
- Pasar los pescados por harina de manera que quede una capa delgada de la misma
- Calentar aceite en un sartén, una vez caliente introducir el pescado, friendolo por ambos lados
- Servir acompañado de tajadas y encurtido

Un lago espectacular

Es el lago natural más grande de Honduras, una región rica en biodiversidad que promete ser un respiro para los viajeros de nuestra principal carretera.

Un verdadero oasis con 79 km² de agua formado en una depresión volcánica, rodeado de montañas cubiertas por la distintiva nubosidad brumosa.

Atenciones a más no poder

Como es de esperar el pescado destaca en los menús locales, siempre encontraremos un buen lugar para probar la pesca del día, acompañados de un panorama que no se incluye en la factura.

Lugares que haciendo referencia a su nombre, están llenos de atenciones y esas sonrisas que siempre acompañan a nuestra gente, enormes platos de pescado frito, tajadas, salsas picantes y una variedad de encurtidos caseros que nos dan la fortaleza necesaria para seguir y volver a la carretera.





Pollo Griego

AL LIMÓN



Dificultad Alta



5 Porciones



60 Minutos

Ingredientes para el pollo:

- 5 muslos de pollo con piel
- 2 limones
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA
- 4 dientes de ajo picados
- 1½ taza de Crema SULA
- ½ cucharadita de sal

Ingredientes para el arroz:

- 1 taza de arroz
- 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 cebolla pequeña cortada en cuadritos
- 1½ taza de agua
- ¾ de taza Jugo de Naranja Premium SULA
- 1 cucharada de orégano seco
- ¾ de cucharadita de sal
- 1 taza de jugo de limón
- 5 rodajas de limón
- Pimienta negra al gusto

Procedimiento para el pollo:

- Pre-calentar el horno a 375°F
- En un bowl colocar y mezclar la Crema SULA con el jugo de los dos limones integrar el orégano, los ajos y la sal
- Con esta mezcla marinar el pollo por 10 minutos
- En un sartén colocar la Mantequilla Amarilla SULA, una vez caliente retirar el pollo del marinado y sellar en el sartén hasta que la piel este dorada
- Sacar del fuego y reservar

Procedimiento para el arroz:

- Calentar en un sartén la Mantequilla Amarilla SULA y saltear la cebolla
- Incorporar el arroz, el resto de ingredientes, el marinado del pollo y el jugo de limón
- Hervir a fuego lento durante 30 minutos
- Colocar el pollo sobre el arroz junto con las rodajas de limón, cubrir el sartén con papel de aluminio y llevar al horno por 35 minutos
- Quitar el papel de aluminio y cocinar hasta que se reduzca
- Reposar por 5 minutos antes de servir



Caracol al ajillo



Dificultad Media



3 Porciones



25 Minutos

Ingredientes:

- 2 libras de caracol limpio
- 4 ramas de perejil picado
- 1 cucharada de Margarina SULA
- 5 ajos picados
- 1 ramita de tomillo
- 2 hojas de laurel

Procedimiento:

- Con un martillo de cocina machacar el caracol por ambos lados hasta que quede suave y se pueda cortar en tiras
- Picar el tomillo con las hojas de laurel
- En un sartén colocar la Margarina SULA, el ajo, laurel y el tomillo picado
- Saltear por 1 minuto e incorporar el caracol salteandolo por 5 minutos
- Agregar el perejil picado y retirar del fuego
- Servir



Del Huerto a la mesa

Por: Alcides Hernández

Si cuentas con un jardín o patio en casa puedes realizar tu propio huerto para tener vegetales frescos y orgánicos en casa sin necesidad de ir al mercado a conseguirlos. Eso sí, debes ser cuidadoso en cuidar la siembra si quieres cosechar buenos productos.

Huerto en Jardín

El huerto debe estar situado en la zona más soleada de tu jardín, una vez seleccionada la zona debes limpiar hasta dejar sin malezas, piedras y pasto.

Mueve la tierra bien con ayuda de una herramienta para que se ablande y se oxigene. Una vez hecho esto realiza surcos en la tierra, la cual debe tener de 2 a 10 cm de alto y una distancia entre cada surco de 20 cm para evitar que las raíces de cada producto a cosechar choquen. Consigue tierra de abono y esta irá colocada en cada surco, formando una capa de 8 cm de alto y ¡listo! Tenemos nuestra zona para comenzar el proceso de sembrado, recuerda que las semillas no deben estar sembradas tan profundo ya que tardarían demasiado en germinar.

Los más fáciles de cultivar son: tomates, perejil, cilantro, cebollas, orégano y zanahorias, pero de igual forma podemos sembrar y cosechar lo que queramos. Recuerda regar a diario tu siembra ya sea en la noche o por la tarde ya cuando el calor del sol ha disminuido, porque el regar mientras pega el sol produce que las plantas se sequen.



Huerto en Patio

De igual forma seleccionaremos la zona más soleada, solo que omitiremos la parte de limpiar la tierra y hacer surcos en este caso lo que haremos será fabricar nuestro huerto ya bien sea con recipientes de plástico grandes o bien fabricándolos con tablas de madera, de realizarlo con madera cubriremos todos sus lados, con plástico grueso, para evitar que se salga la tierra.

Conseguiremos mayor cantidad de tierra de abono para rellenar nuestros recipientes en los cuales, dejaremos las mismas distancia como lo hicimos en el jardín, de igual forma sembraremos las semillas a una profundidad adecuada para que germinen y comiencen a florecer, regándolo a diario en horario de noche o en la tarde.

Es bastante fácil el realizar un huerto en casa y sobre todo el saber que los vegetales que consumimos son orgánicos, que son cosas frescas las que consumimos a diario y que no contienen ningún tipo de pesticidas.



COMIDAS TÍPICAS DE VERANO

Sopa de Capirotadas
Sopa de Tortas de Pescado
Sopa Marinera
Parrillada de Langosta

Sopa de Capirotadas



Dificultad Media



4 Porciones



30 Minutos

Ingredientes para las capirotadas:

- 2 tazas de harina maíz
- ½ chile
- 2 tomates
- ½ cebolla
- ½ taza de queso seco
- ¼ taza de Queso Parmesano SULA
- ¼ de taza de Quesillo SULA
- 1 huevo
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- 1 taza de agua
- Aceite para freír

Ingredientes para la sopa:

- 2 cucharadas de Margarina SULA
- 2 cucharadas de consomé de pollo
- 1 chile verde
- 1 tomate
- 1 cebolla amarilla
- 2 litros de agua

Procedimiento capirotadas

- Rallar el Quesillo SULA y el queso seco
- Licuar el chile, el tomate, la cebolla y el agua
- En un bowl colocar la harina de maíz, el polvo de hornear, el queso seco, el huevo, el Queso Parmesano y el Quesillo SULA rallado
- Agregar la mezcla de tomate, chile y cebolla, mezclar hasta obtener una masa homogénea
- Formar bolas con la masa del tamaño deseado, freír en aceite suficiente, hasta que estén doradas

Procedimiento para la sopa:

- En una olla onda colocar la Margarina SULA, sofreír el chile, el tomate y la cebolla
- Agregar el agua, cilantro y cocinar por 10 minutos
- Agregar el consomé de pollo mientras movemos para evitar grumos, incorporar las capirotadas y cocinar 10 minutos
- Servir acompañado de arroz blanco y tortillas recién hechas





Sopa de tortas de pescado



Dificultad Media



4 Porciones



3 Horas

Ingredientes para la sopa:

- 2 litros de agua
- 2 cucharadas de consomé de camarón
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla blanca picada
- 1 chile verde picado
- 1 libra de yuca
- 4 zanahorias grandes
- 3 plátanos verdes
- ½ taza de Jugo de Naranja SULA
- ½ barra de Margarina SULA
- ¼ de cilantro picado
- 1 cabeza de pescado
- 2 limones

Ingredientes para las tortas:

- 2 libras de pescado seco
- 4 huevos separados
- 2 barras de Mantequilla Amarilla SULA

Procedimiento para las tortas:

- Colocar el pescado en agua por 2 horas para desprender la sal
- Cortar la cabeza y el espinazo, reservar la cabeza
- Cortar filetes de pescado del tamaño deseado
- En un bowl colocar las claras de huevo y batir a punto de nieve, agregar las yemas mientras se sigue batiendo dejando a punto de nieve
- Enhuevar el pescado y luego freír en la Mantequilla Amarilla SULA

Procedimiento para la sopa:

- Pelar la yuca, la zanahoria y el plátano y luego cortar en pedazos pequeños
- Colocar en una olla la cabeza de pescado, junto con el agua, la yuca, el plátano y la zanahoria, hervir por 20 minutos
- Agregar el consomé de camarón y hervir por 10 minutos más
- En un sartén colocar la Margarina SULA y sofreír el chile, el tomate, la cebolla y el ajo hasta que comiencen a reducirse
- Agregar el sofrito previamente hecho al caldo, el Jugo de Naranja SULA y hervir por 5 minutos
- Incorporar el cilantro y las tortas de pescado
- Cocinar por 5 minutos y servir

SOPA MARI NERA



 **Dificultad Media**

 **5 Porciones**

 **30 Minutos**

Ingredientes:

- 1 libra de camarones limpios
- 1 libra de calamar limpio
- 2 libras de cangrejo
- 3 langostas
- 1 libra de pulpo cocido
- 2 tazas de leche de coco
- ½ taza de Leche Descremada SULA
- 3 cucharadas de Margarina SULA
- 1 taza de Crema SULA
- 1 sobre de consomé de camarón
- 3 litros de agua
- 2 libras de yuca pelada y cortada
- 3 plátanos pelados y cortados
- 1 mazo de cilantro
- ½ chile dulce picado
- ½ tomate picado
- ½ cebolla picada

Procedimiento:

- Calentar la Margarina SULA en una olla onda y luego en ella sofreír el chile, el tomate, el cilantro y la cebolla
- Agregar el agua, el consomé de camarón, la leche de coco, la Leche Entera SULA y la Crema SULA
- Al primer hervor agregar el plátano verde, y la yuca
- Cocinar por 15 minutos e ir probando el sazón de la sopa
- Agregar el cangrejo y el pulpo
- Cocinar a fuego medio por 5 minutos
- Integrar el resto de mariscos faltantes
- Cocinar por 10 minutos más y retirar del fuego






PARRILLADA DE LANGOSTA





 **Dificultad Baja**

 **4 Porciones**

 **15 Minutos**

Ingredientes:

- 4 colas de langosta limpias
- 1 barra de Margarina SULA
- 1 taza de perejil picado
- 3 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para la salsa:

- 4 ajos picados
- 1 taza de Crema SULA
- 2 cucharadas de Margarina SULA
- 2 cucharadas de Leche Descremada SULA
- ½ cucharadita de sal de ajo

Procedimiento:

- Colocar en un bowl la Margarina SULA derretida, el ajo, la sal y la pimienta
- Con una brocha barnizar las langostas por ambos lados y luego llevar a la parrilla por 7 minutos, barnizar 3 veces más mientras están en la parrilla

Procedimiento para la salsa:

- En un sartén colocar Margarina SULA y sofreír los ajos hasta que estén dorados, en ese momento agregar la Crema SULA, la Leche Descremada SULA y la sal de ajo
- Mezclar bien y cocinar por 2 minutos
- Servir junto a las langostas





SAZÓN DE LA CALLE



Tela, Atlántida

Fotografías y textos por:
Guni Matamoros - El fotógrafo

El litoral atlántico de Honduras es uno de los destinos favoritos para nacionales y extranjeros, un lugar lleno de sol, playa, bellas mujeres y exquisita cocina.

¡Tela lo tiene todo!



Esta hermosa ciudad comenzó siendo una base del comercio nacional, a finales de los años 1800, se fueron instalando importantes empresas extranjeras, principalmente americanas, comenzaron a instalarse y así atraer personas de todo el país a trabajar en esta hermosa bahía.

Aquí podemos encontrar aun los restos de la Tela RailRoad Company, cuya estación principal se encuentra frente al muelle turístico de Tela, en este momento se encuentra en proceso de restauración y es posible entrar a sus instalaciones, apreciar el paso del tiempo y ver como en algún momento funcionaba la producción de banano en nuestro país.

Uno de los lugares íconos de la Bahía es su muelle, en el pasado incluía líneas ferroviarias pues por esa vía se cargaban los botes que exportaban los bananos, luego fue destruido por un incendio y el huracán Mitch acabo con el mismo, ahora se tiene un precioso muelle que es una de las fotos obligatorias para visitantes de todas partes del país y del mundo.

¡Así que, si vienes a este precioso muelle, no dejes de tomarte tu selfie, mejor aún si es en el atardecer.

La ciudad de Tela ha ido creciendo con el tiempo, pero como toda ciudad tiene su parque central, en este caso resalta su mercado, una fiesta de colores donde encontrarás productos de toda clase; plásticos, utensilios, frutas, verduras y mucho más, pero lo mejor de todo es la comida.

¡Sí! es un lugar perfecto para contagiarte de los platillos hechos a base de aceite de coco, también podrás degustar de baleadas y ¡jojo! las baleadas son distintas en cada ciudad del país, prepárate para unas tortillas más gorditas y pequeñas, pero bien cargaditas de aguacate, plátano, frijolitos, huevo y mantequilla, también puedes pedir las con carne al coco.





Son pocos los lugares donde podemos tener una laguna y el mar al mismo tiempo, Tela es uno de ellos, la Laguna de los Micos como es conocida popularmente, es uno de los lugares más hermosos del país, con sus manglares, las exóticas aves que ahí habitan, un lugar perfecto para pasar la tarde, se encuentra en uno de sus extremos junto con la comunidad de Miami, donde habitan principalmente garífunas.

Se puede disfrutar de un pescado a las brasas, algo poco común en nuestro país, se prepara carbón sobre arena y se sostiene el pescado a manera de pincho giratorio, así el mismo va llegando a su punto de cocción sin necesidad de agregarle ningún condimento, luego se acompaña de tajadas y se disfruta debajo de una champita de palma y bambú ¡Es Delicioso!

Para los lugareños de la Laguna de los Micos, la actividad comienza muy temprano, los hombres salen de madrugada en pequeñas canoas a pescar y las mujeres los reciben a su retorno para limpiar y preparar los pescados para vender, tanto a los visitantes de la comunidad, como también se lleva el excedente a la ciudad.

El pescado es fresco todos los días, ya que la comunidad carece en su mayoría de energía eléctrica por lo que todos sus productos son frescos y del lugar.

Llegada la noche recomendamos acercarnos a cualquier comunidad garífuna, ellos preservan su cultura y sus tradiciones y muy probablemente tendrás la oportunidad de disfrutar de un baile autóctono y único, al ritmo de timbales, zapateo y cantos que te harán entrar en un ambiente de costa sin igual, seguramente serás invitado a acompañarles en la danza, no pierdas la oportunidad de divertirte y gozar del ritmo.

¡Aquí es de donde viene el guiffity!

En Tela tendrás todo tipo de opciones para tu estadía, no es un lugar que puedas visitar en un solo día, puedes encontrar estadías desde los 350 a 400 lempiras la noche, hasta los más lujosos resorts en donde puedes disfrutar de un paquete todo incluido por \$100 la noche y no preocuparte de nada

nuestra recomendación es que no importa en qué lugar te hospedes, porque cuando salgas de ahí, hay mucho más que ver que solo mar y piscina, las personas te guiarán si les consultas y estarán muy contentos de poderte ayudar para conocer todos sus destinos, gran parte del comercio depende del turismo y ellos sabrán valorar tu visita.

Comenzar la mañana con un tour por el Jardín Botánico de Lancetilla es una gran opción, te recomendamos que lo visites temprano por la mañana o después de las 2:00 pm, así podrás disfrutar sin sofocarte por el calor y prestarás más atención a todas las plantas y árboles medicinales que se encuentran aquí, te recomendamos entrar con uno de los guías, ellos podrán indicarte de dónde proviene cada planta, qué fin medicinal tiene, si es autóctona del país o si fue una planta importada de otra parte del mundo. Podrás tomarte fotos con enormes y hermosos palos de bambú, como también disfrutar de las lichas que se venden a la salida, las mejores de toda Honduras.

¡Vamos al grano o mejor dicho, a la cocina!

A muchos de nosotros nos encanta viajar, conocer nuevos destinos, personas y culturas, pero hay algo que todos compartimos, el amor por la comida, así es, vamos a hablar acerca de los platillos tradicionales de la Zona Norte de nuestro país, delicias y más delicias.

El ingrediente más importante es sin lugar a dudas el coco, es sumamente accesible, se tiene en grandes cantidades y con muy poco esfuerzo, la naturaleza misma se encarga de proveerlo y es algo que se utiliza para preparar un sinfín de platillos entre los que se encuentran: Tabletas de coco, aceite de coco (Muy recomendado para problemas de piel) leche de coco, agua de coco (Se recomienda para limpiar los riñones y se debe tomar en ayunas), pan de coco, coco rayado (Ingrediente básico para hacer un buen rice and beans o una sopa marinera), la nata de coco, el arrack o licor de coco, coco deshidratado para golosinas y la harina de coco entre otros

Estos por mencionar algunos de sus principales derivados, el coco se encuentra plasmado en toda la gastronomía de nuestra costa y es quizás el producto más cotizado junto con los mariscos, existen muchos lugares donde comer mariscos y otras delicias.

Podemos recomendar que visites un popular sitio llamado **All Sandwich** en donde encontrarás la mayor variedad de sándwich que te puedas imaginar, pocas personas lo saben pero Tela, ha sido siempre un lugar en donde se acostumbra a comer ese tipo de platillos, tanto así que los sándwich de pierna de cerdo, se conocen como algo tradicional del lugar.

Si lo que buscas es endulzarte, te recomendamos **Café del Mar Bakery Shop**, un lugar donde podrás degustar el mejor café y un delicioso postre

Dicen que es muy frecuentado por parejas en la tarde y noche y que cada vez les buscan más por sus postres que también llevan un toque de coco o de rambután.

Nosotros tenemos una recomendación sin igual, el lugar favorito de locales y extranjeros, un ganador de Trip Advisor, es hotel, restaurante e historia, hablamos de **Cesar Mariscos**.

El Drive Inn y los Tom Collins eran los platillos principales de Cesar Mariscos en sus inicios, allá por los años 50, cuando se encontraba muy cerca de la "Chiquita" Banana Fruit Company, en donde todo visitante era recibido con un pequeño caldo de mariscos como boquita, servido en una copa similar a las tequileras.

El Drive Inn o los tacos del Cesar, consistía en una orden de tres tacos de pierna de cerdo, no era un plato de mariscos, pero era seguramente el platillo más vendido junto con los Tom Collins, una bebida sencilla a base de gin y zumo de limón con hielo y agua mineral, perfecta para el clima de la zona.



El local trabaja en un 80% con productos locales, siendo así un respaldo importante para la zona, a pesar de ser uno de los lugares más visitados por los turistas, es el lugar más recomendado por los locales, la encargada de restaurante, Irís Funez, nos confiesa que más del 60% de sus visitantes son personas del lugar y turistas, la demanda de alimentos es constante.

Absolutamente todo es hecho en el lugar, ingredientes frescos, las salsas son recetas especiales de la casa y los residuos de sus preparaciones son transformadas en productos útiles, un claro ejemplo es el jabón que produce el restaurante a base del aceite utilizado previamente en sus deliciosos platillos, este se utiliza para lavar todo, excepto sus vajillas e implementos de cocina. Tiene muy buen olor y su costo de fabricación es mínimo debido a que se cuenta con la materia prima.

Sus platillos más vendidos son:
El camarón empanizado, la sopa marinera y el Ceviche de caracol.

Es muy sencillo diferenciar a un cliente local de un turista nos explica Irís, el cliente local llega y pide un platillo de bocas acompañado del chile bravo (Otro producto creado en la casa) y un Mojito Teleño (trago común de la zona e inventado en Cesar Mariscos).

Su cocina es exquisita, teniendo como ingredientes principales el aceite de coco y el vinagre de piña, su personal es atento y todos conocen la historia de este magnifico lugar.

Al despedirnos, nos invitan a probar el licor de rambutan, una nueva especialidad de la casa, que pretende convertirse en el digestivo más pedido del Triunfo de la Cruz.

Sin duda Cesar Mariscos es hoy en día el restaurante más popular y reconocido en toda la ciudad, así que en su próxima visita, no deje de pedir sus camarones empanizados, su chile bravo y para cerrar su copita de licor de rambután.



BEBIDAS

Chilate
Cóctel Criollo
Mai Tai
Chufa Libre
Monkey Lala
Mojito de Jamaica



CHILATE



Dificultad Media



5 Vasos



30 Minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de masa de maíz
- 1 cucharadita de pimienta gorda
- ½ litro de Leche Entera SULA
- ½ litro de Malteada Vainisula
- ¼ taza de azúcar

Procedimiento:

- Preparar la masa de maíz y diluirla en ½ litro de Leche Entera SULA y ½ litro de Malteada Vainisula
- Cocinar a fuego bajo, agregar el azúcar, la pimienta gorda y hervir
- Cocinar de 20 a 25 minutos, moviendo enérgicamente



CÓCTEL CRIOLLO



Dificultad Baja



2 Vasos



5 Minutos

Ingredientes:

- 1 onza de malibú
- 3 onzas de Tito's Handmade Vodka
- 1 onza de ron de coco
- 1½ taza de Jugo de Naranja SULA
- ½ taza de Jugo de Ponche de Frutas SULA
- Hielo

Procedimiento:

- En el vaso mixer colocar el hielo, el malibú, el Jugo de Naranja SULA, el Jugo de Ponche de Frutas SULA, el Tito's Handmade Vodka y el ron de coco
- Servir hielo en un vaso y luego la mezcla





MAI TAI





Dificultad Baja



2 Vasos



5 Minutos

Ingredientes:

- ½ onza de ron
- ½ onza de ron de coco
- 1 cucharada de granadina
- ½ taza de Jugo de Piña SULA
- ½ taza de Jugo de Naranja SULA
- 1 taza de hielo

Procedimiento:

- Colocar el hielo en un vaso mixer
- Agregar el ron, y el ron de coco, el Jugo de Piña SULA y el Jugo de Naranja SULA
- Servir hielo en un vaso seguido de nuestra mezcla de jugos
- Agregar la granadina



CHUFA LIBRE



Dificultad Baja



3 Vasos



5 Minutos

Ingredientes:

- 1½ taza de Leche Descremada SULA
- 3 onzas de Tito's Handmade Vodka
- 1½ taza de Malteada Vainisula
- ½ taza de horchata en polvo
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- Canela en polvo al gusto
- Hielo

Procedimiento:

- En una jarra agregar el Tito's Handmade Vodka, la Malteada Vainisula, la horchata, la Leche Descremada SULA y la ralladura de limón
- Mezclar hasta disolver la horchata
- Colocar hielo en un vaso, agregar la canela al gusto y servir





IL MONKEY LALA



Dificultad Baja



2 Vasos



5 Minutos



Ingredientes:

- 2 onzas de Tito's Handmade Vodka
- ½ taza de Malteada Vainisula
- ½ taza de Malteada Chocosula
- ½ taza de crema de leche
- 2 tazas de helado sabor vainilla
- ½ taza de crema de coco
- 1 onza de kahlúa
- Chocolate líquido
- Crema chantilly al gusto
- Hielo para granizar

Procedimiento:

- Con el chocolate líquido decorar la copa al gusto y refrigerar mientras se realiza el resto del procedimiento
- Licuar, las Malteada Vainisula y Chocosula, la crema de leche y la crema de coco
- Agregar el helado sabor vainilla, el hielo, la kahlúa y el Tito's Handmade Vodka, luego licuar hasta que quede cremoso
- Servir en la copa previamente decorada
- Colocar en una manga pastelera la crema chantilly, decorar sobre la bebida y bañar con chocolate líquido

MOJITO DE JAMAICA



Dificultad Media



3 Vasos



35 Minutos

Ingredientes:

- 20 hojas de menta
- 2 onzas de jugo de limón
- 4 onzas de Tito's Handmade Vodka
- ½ taza de flor de jamaica
- 2 tazas de agua
- 1½ taza de soda
- ¼ de taza de Jugo de Manzana SULA
- ¼ de taza de Jugo de Ponche de Frutas SULA
- 4 cucharadas de azúcar
- Hielo

Procedimiento:

- En una olla hervir en agua las flores de jamaica a fuego lento de 20 a 30 minutos
- Colar la jamaica, agregar el azúcar y enfriar
- Colocar las hojas de menta en una jarra y aplastarlas ligeramente con un majador de cócteles
- Agregar el Tito's Handmade Vodka, el jugo de limón, el Jugo de Manzana SULA y la infusión de jamaica
- Mezclar y agregar el hielo
- Servir mitad de jamaica y mitad de soda al vaso





Postives

Vasitos de Cheesecake
Sándwich de Helado de Vainilla
Pastel de Coco y Limón
Frutas en Miel
Cannolis

Vasitos de Cheesecake



Dificultad Media



10 Porciones



30 Minutos

Ingredientes para el relleno:

- 2 tazas de Queso Crema SULA
- 3 tazas de crema chantilly
- ¼ de taza de azúcar
- ½ taza de Malteada VainiSula
- 2 cucharadas de gelatina sin sabor
- 10 cucharadas de agua
- 2 tazas de galletas de vainilla molidas
- 1 barra de Margarina SULA

Ingredientes para salsa de moras:

- 1 taza de moras
- ¼ de taza de Jugo de Ponche de Frutas SULA
- 5 hojas de hierba buena
- 1 taza de azúcar

Ingredientes para salsa de fresas:

- 1 taza de fresas
- ¼ de taza de Jugo de Naranja SULA
- 5 hojas de menta
- 1 taza de azúcar

Procedimiento para las salsas:

- En una olla colocar el azúcar, el Jugo de Naranja SULA y la hierba buena, cocinar a fuego lento hasta que reduzca formando una salsa espesa

Procedimiento para el relleno:

- Derretir la Margarina SULA, y mezclar con las galletas molidas en un bowl hasta que se humedezcan
- Colocar tres cucharadas de la mezcla en el fondo del vasito
- Batir a velocidad media el Queso Crema SULA, el azúcar, la Malteada VainiSula y 2 tazas de crema chantilly
- En una taza colocar la gelatina sin sabor con el agua para que se hidrate durante 1 minuto, luego calentar por 30 segundos en el microondas
- Agregar a la mezcla de queso y batir por 2 minutos hasta lograr una consistencia cremosa
- Llenar cada vasito dejando ¼ del vaso libre
- Llevar a la refrigeradora por 15 minutos
- Retirar de la refrigeradora y colocar la salsa preferida




SÁNDWICH de Helado de vainilla



 **Dificultad Media**

 **15 Porciones**

 **1 Hora y 10 Minutos**

Ingredientes:

- 1/4 de taza de azúcar
- 1/4 de taza de azúcar morena
- 1 1/2 taza de Margarina SULA al tiempo
- 2 cucharaditas de vainilla
- 3 huevos
- 4 1/4 tazas de harina
- 2 cucharaditas de polvo de bicarbonato
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 tazas de chispas de chocolate
- 2 cucharas de Malteada Vainisula
- 1/2 galón de ice cream de vainilla
- 2 tazas de chocolate en barra
- Papel manteca

Procedimiento:

- Pre- calentar el horno a 375°F
- Crear la Margarina SULA en una batidora con el azúcar y el azúcar morena, hasta blanquear
- Agregar la vainilla, la Malteada Vainisula y los huevos, batir integrando bien
- Incorporar la harina, el bicarbonato y sal hasta obtener una masa manejable
- Añadir las chispas de chocolate e incorporar a la masa
- Formar bolas del tamaño deseado y luego refrigerar
- Enharinar una bandeja para horno, colocar las bolas de masa dejando espacio entre ellas ya que se esparcirán en el horno

- Hornear de 8 a 10 minutos, enfriar por 1 minuto antes de retirar de la bandeja
- Sacar bolas de ice cream, cortar por mitad y colocar una de las partes entre dos galletas formando un sándwich
- Envolver en papel manteca y colocar en una bandeja, llevar al freezer por 10 minutos
- Colocar el chocolate a baño maría, hasta que derrita, seguir moviendo para evitar que se queme o se pegue
- Una vez derretido servir en un bowl
- Introducir los sándwich hasta la mitad
- Colocar en una bandeja y regresar al freezer



PASTEL DE COCO Y LIMÓN



Dificultad Media



15 Porciones



1 Hora y 20 Minutos

Ingredientes para la torta:

- 2 tazas de azúcar
- 1½ taza de Mantequilla Amarilla SULA
- 5 huevos separados
- 1 cucharadita de extracto de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 3½ tazas de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato
- ½ cucharadita de sal
- 1¼ taza de leche de coco
- 1 taza de Leche Descremada SULA
- 4½ cucharadas de vinagre blanco
- 2 tazas de coco tostado

Ingredientes para el betún:

- 1 taza de Margarina SULA
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 5 tazas de azúcar glass
- 2 cucharadas de Leche Entera SULA

Ingredientes para el relleno de limón:

- ¾ taza de azúcar
- ¼ taza de fécula de maíz
- 1 pizca de Sal
- ¾ taza de agua
- ¾ taza de jugo de limón
- 2 huevos
- 3 cucharadas de Margarina SULA
- 2 cucharaditas de ralladura de Limón

Procedimiento para la torta:

- Pre- calentar el horno a 375°F
- En la batidora cremar el azúcar, y la Mantequilla Amarilla SULA
- Agregar las yemas, el extracto de coco, extracto de vainilla y mezclar
- En un bowl mezclar la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal
- En un bowl agregar y mezclar la Leche Descremada SULA, la leche de coco y el vinagre blanco
- Agregar los ingredientes secos a la batidora poco a poco e intercalar con los líquidos
- Batir las claras a punto de nieve y de forma envolvente con la ayuda de una espátula
- Agregar la mezcla anterior
- Agregar la mezcla a un molde previamente engrasado y hornear de 40 a 60 minutos
- Una vez lista la torta, rayar con un rayador para retirar la cobertura de pan tostado y solo dejar el interior
- Cortar la torta por la mitad

Procedimiento para el betún:

- Cremar la Margarina SULA y agregar el jugo de limón, la ralladura y la Leche Entera SULA
- Batir y agregar poco a poco el azúcar glass
- Reservar hasta cubrir el pastel

Procedimiento para el relleno:

- En un bowl y con la ayuda de un globo mezclar el azúcar, la fécula de maíz y la sal
- En una olla a fuego medio agregar el agua y el jugo de limón
- Incorporar la mezcla del bowl a la olla y cocinar a fuego medio
- Batir los huevos en un bowl y agregar ½ taza de la mezcla caliente
- Agregar a la olla, batir, quitar del fuego y agregar la Margarina SULA y la ralladura
- Dejar enfriar
- Una vez fría rellenar el pastel, colocando 1 taza de relleno por cada etapa, con ayuda de una espátula esparcir de forma uniforme y una vez hecho colocar una capa de pan, repetir hasta obtener el tamaño deseado
- Cubrir con el betún toda la torta y luego decorar por completo con coco tostado



Frutas en Miel



Dificultad Baja



8 Porciones



2 Horas

Ingredientes para la papaya:

- 4 tazas de papaya verde en cuadros
- 2 tazas de dulce de rapadura
- 2 tazas de agua
- 3 tazas de Jugo de Naranja SULA
- 2 tazas de Jugo de Ponche de Frutas SULA
- 6 rajas de canela

Ingredientes para las ciruelas:

- 1 libra de ciruelas verdes
- 4 pimentas gordas
- 2 rajas de canela
- 3 tazas de dulce de rapadura
- 3 tazas de Jugo de Piña SULA
- 3 tazas de Jugo de Manzana SULA

Procedimiento para la papaya:

- Quitar las semillas y cascara
- Cocinar la papaya con agua, al primer hervor escurrir el agua y lavar la papaya
- Agregar el Jugo de Ponche de Frutas SULA y cocinar a fuego bajo por 20 minutos

- En otra olla colocar el Jugo de Naranja SULA, con el dulce de rapadura y la canela, cocinar por 30 minutos
- Agregar la papaya con el Jugo de Ponche de Frutas SULA y cocinar por 20 minutos a fuego lento

Procedimiento para las ciruelas:

- Lavar las ciruelas
- Colocar en una olla el Jugo de Piña SULA, el Jugo de Manzana SULA y el dulce de rapadura
- Cocinar a fuego medio y al llegar a primer hervor agregar la canela, la pimentas gordas y las ciruelas, cocinar por 40 minutos a fuego bajo



Sazón Sula IX

CANNOLIS



Ingredientes para la masa:

- 3 tazas de harina
- ¼ de taza de azúcar
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 3 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 huevos
- 1 yema
- 1 clara
- ½ taza de vino blanco
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 2 cucharadas de agua
- Aceite para freír

Ingredientes para el relleno:

- 4 yemas de huevos
- 1 litro de Malteada Vainisula
- 6 cucharadas de fécula de maíz
- ¼ taza de azúcar

Toppings:

- 1 taza de chispas de chocolate
- 1 taza de maní picado
- 1 taza de almendras picadas
- ½ taza de azúcar glass

Procedimiento para la masa:

- Colocar en un bowl de batidora la harina, el azúcar y la canela, batir a velocidad media
- Cortar la Mantequilla Amarilla SULA en cuadros pequeños y agregar a la batidora poco a poco.
- Agregar los huevos, la yema, el vino, el vinagre y el agua, batir hasta obtener una masa homogénea
- Refrigerar por 2 horas
- Dividir la masa en dos partes y estirar la masa hasta dejarla delgada
- Enharinar levemente
- Enrollar sobre los cilindros de aluminio sellando con un poco de clara de huevo
- En un sartén oondo, colocar aceite necesario para freír la masa de 3 a 5 minutos

Procedimiento para el relleno:

- Separar ½ taza de Malteada Vainisula y el resto colocarla en una olla junto con el azúcar a fuego bajo
- Por aparte diluir la fécula de maíz con la ½ taza de Malteada Vainisula, las yemas de huevo
- Cuando rompa a hervir la malteada agregar la mezcla de fécula de maíz y batir energicamente para evitar que se adhiera
- Retirar del fuego cuando comience a espesar, continuar batiendo hasta que entibie
- Una vez fría colocarla en una manga pastelera con punta larga para rellenar los cannolis, en bowls separados colocar los toppings
- Introducir la punta de los cannolis en el toppings deseados
- Glasear con el azúcar glass



Dificultad Media



20 Porciones



2 Horas y 20 Minutos

Sazón Sula IX



DETRÁS DE LA COCINA EL SAZÓN DE LAS ESTRELLAS

Por: Stephany Rivera

El doctor **José Ramón Solórzano** fue un médico ejemplar, a lo largo de su carrera logró cambiar la vida de miles de hondureños, los que hoy en día son testimonio e inspiración para quienes les rodean, continuando así con el legado de nuestro querido doctor.

Egresado de la carrera de medicina por la Universidad Autónoma de Honduras, además estudió Pedagogía de la nutrición en la UPNFM, Actividad física para la salud y entrenamiento personalizado en la Universidad de Córdoba en Argentina.

Hace unas semanas tuvimos la oportunidad de sentarnos a platicar con él, sin imaginar que días más tarde este espacio se convertiría en un homenaje. A continuación compartimos un fragmento de la entrevista realizada el 3 de marzo del 2017.

Dr. Solórzano, ¿Qué lo motivó a enfocar su carrera en la nutrición?

Fue cuando trabajé en el área de rehabilitación del Hospital Escuela, donde trabajaba con pacientes que llegan después de una cirugía en la columna, hernias, problemas en las rodillas, entre otras enfermedades relacionadas con la obesidad. Fue entonces cuando descubrí que ayudar a estos pacientes a tratar únicamente los síntomas no era una solución a largo plazo, la solución estaba en prevenir y ayudar a solventar los problemas por medio de un plan integral que cambiara su estilo de vida. La obesidad mata; Ser obeso nos abre una larga lista de enfermedades, que podríamos evitar comiendo saludablemente y haciendo ejercicio.

¿En qué consiste su plan de pérdida de peso?

Mi programa es llamado FEVA- Frutas, Ejercicio, Verduras y Agua. Es un plan integral que ayuda a las personas a cambiar su estilo de vida. El primer paso es evaluarse y saber cómo está y como debería estar, luego el paciente toma conciencia de su situación actual y le enseño cómo lograr su meta.

Se trata de aprender a comer y entender cuántas calorías necesita consumir y cuantas utiliza. Sin embargo para cada paciente tiene sus variantes, las dietas no funcionan igual para cada organismo.

Antes de que una persona inicie con un plan de pérdida de peso es importante que sea evaluada por un médico que le indique un plan ideal para su organismo.

¿Cuál es la clave para bajar de peso y estar saludable?

Yo lo resumo en tres **D**:

- Dios en primer lugar
- Disciplina en el camino
- Determinación para cumplir metas

Y el día que pierda la disciplina y determinación, regrese a Dios que en él encontrará la fuerza necesaria.

Producto SULA favorito

A mis hijos les gustan los Jugos SULA en todos sus sabores. SULA tiene una muy buena iniciativa apoyando el deporte e incentivando a tener un estilo de vida saludable por medio de la Maratón SULA.

Compártanos una receta FEVA.

Jugo de pantano:

- Pepino, Jengibre, Manzana verde, Piña, Naranja, Brócoli y Lechuga
- Licuar y listo

Hay personas que dejan huellas eternas en esta vida, que marcan la diferencia y llegan para cambiarnos, nos hacen mejores personas y nos acercan a Dios. Estoy segura que su recuerdo vivirá siempre en nuestros corazones.





COMIDA SALUDABLE

Zuchinis Rellenos
Chili de Vegetales
Chinese Chicken Salad
Ensalada Nicoise
Quinoa Bowl

ZUCCHINIS RELLENOS



Dificultad Media



6 Porciones



60 Minutos



Ingredientes:

- 2 zucchinis
- 1 taza de hongos
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 libra de carne molida
- ½ taza de Queso Mozzarella SULA rallado
- ¼ taza de Queso Cheddar SULA rallado
- ¼ de taza de cebollina picada
- 1 cucharadita de consomé de res
- 1 taza de pasta de tomate
- 5 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de Margarina SULA
- Orégano en polvo
- Hierba buena al gusto

Procedimiento:

- Cortar los zucchinis por la mitad y con una cuchara hacer un canal en el centro de los mismos
- Colocar en un sartén la Margarina SULA sofreír la cebollina junto con la carne molida, y cocinar por 10 minutos
- Agregar la pasta de tomate y el azúcar
- Pre-calentar el horno a 360°F
- Agregar al sartén los hongos, los garbanzos y sazonar con el consomé de res

- Colocar el papel manteca en una bandeja
- Colocar los zucchinis y rellenar
- Cubrir con el Queso Mozzarella SULA y el Queso Cheddar SULA
- Tapar con papel aluminio y llevar al horno por 50 minutos, pasado el tiempo destapar y cocinar 10 minutos para gratinar los quesos
- Servir al momento decorando con orégano en polvo y hierba buena picada



CHILI DE VEGETALES

Ingredientes:

- 1 cucharada de Margarina SULA
- ½ cebolla picada
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de especias
- 2 cucharadas de orégano seco
- 1 cucharada de sal
- 2 ramas de apio
- 2 chiles verdes picados
- 2 jalapeños picados
- 3 ajos picados
- 2 zanahorias en julianas
- 4 aguacates maduros
- 3 tazas de tomates picados
- 1 cucharadita de chile en hojuelas
- 1 cucharada de pimienta negra molida
- 2 tazas de frijoles cocidos
- ½ taza de caldo de frijoles
- 1 lata de maíz dulce
- ½ taza de Crema SULA
- ¼ de taza de Queso Cheddar SULA
- Cilantro al gusto



Dificultad Media



8 Porciones



50 Minutos

Procedimiento:

- En un sartén calentar la Margarina SULA a fuego medio y sofreír la cebolla, agregar el laurel, las especias, el orégano y la sal, cocinar hasta que la cebolla este suave
- Agregar el apio, el chile verde, los chiles jalapeños, la zanahoria y los ajos
- Sofreír
- Añadir los tomates, bajar el fuego y cocinar por 5 minutos
- Incorporar el chile en hojuelas, la pimienta negra, los frijoles, el caldo de frijoles y el maíz tapar y cocinar por 45 minutos
- Servir con la mitad de un aguacate en julianas, la Crema SULA y el Queso Cheddar SULA acompañado de pan tostado

Chinese Chicken Salad



Dificultad Baja



4 Porciones



40 Minutos

Ingredientes:

- 4 cucharadas de salsa soya
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 4 pechugas de pollo
- 8 hojas de lechuga
- 1 taza de repollo morado
- 2 tazas de zanahoria rallada
- 20 gajos de mandarina
- 1 taza de Jugo de Naranja y Mandarina SULA
- ½ taza de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 2 cucharadas de Margarina SULA
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1½ cucharadita de chile
- ¼ taza de almendras
- 1 taza de fideos fritos
- 1 taza de Queso Pecorino SULA

Procedimiento:

- En un bowl colocar la salsa soya, ½ cucharada de aceite de sésamo y el Jugo de Naranja y Mandarina SULA
- Pinchar las pechugas de pollo e introducir las en el marinado de Jugo, dejar reposar por 5 minutos
- En una olla colocar las pechugas con el marinado y cocinar por 15 minutos
- Cortar en tiras y una vez cocidas desmenuzar las pechugas de pollo
- Picar la lechuga y el repollo finamente
- Colocarlos en un bowl grande junto con la zanahoria, el jengibre, el chile, las almendras y la sal de ajo
- En un sartén colocar la Margarina SULA, y saltear los gajos de mandarina con el vinagre de manzana y el azúcar morena
- Incorporar al bowl, las mandarinas, los fideos fritos, el pollo desmenuzado y el Queso Pecorino SULA rallado
- Mezclar con la ayuda de dos cucharones y servir





ENSALADA NICOISE



Dificultad Media



4 Porciones



35 Minutos

Ingredientes para el aderezo:

- 2 tazas de Crema SULA
- ½ taza de chive
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de sal de ajo

Ingredientes:

- 2 libras de falda de res
- 2 libras de papas
- 1 taza de maíz dulce
- ½ libra de frijolitillos verdes
- 1 pepino
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 3 cucharadas de Jugo de Piña SULA
- 5 rábanos
- 1 cucharadita de consomé de res
- 1 litro de agua
- Sal al gusto

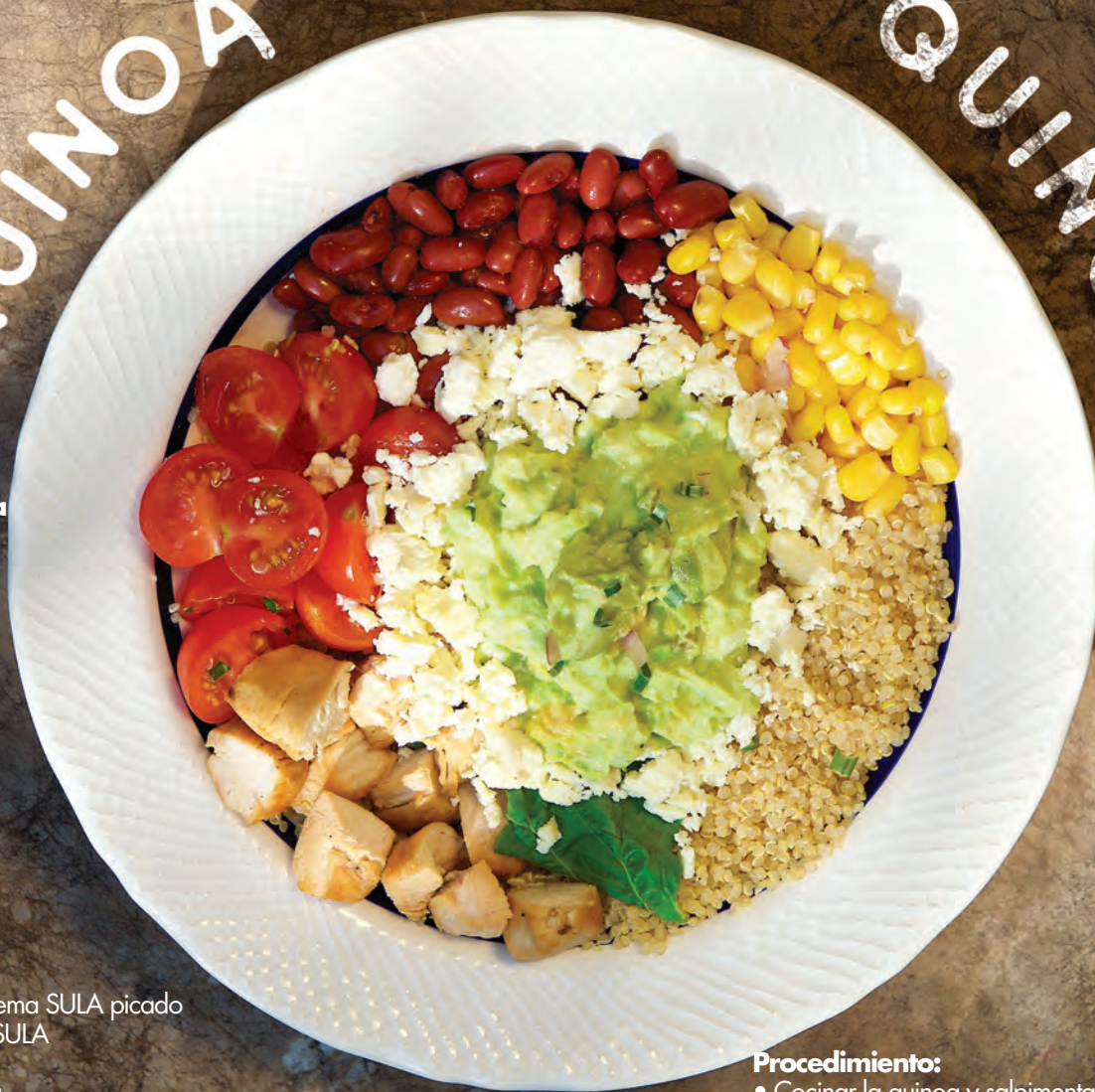
Procedimiento para el aderezo:

- En bowl colocar la Crema SULA, el vinagre de manzana y la sal de ajo
- Picar finamente el chive e incorporar a los demás ingredientes, mezclar hasta estar cremoso

Procedimiento:

- Colocar en una olla ½ litro de agua, una vez hirviendo agregar los frijoles verdes y cocer por 10 minutos
- En otra olla colocar ½ litro de agua con sal al gusto y cocinar las papas hasta que estén suaves
- Cortar el pepino en rodajas finas y los rábanos en ¼
- Condimentar la falda de res con el consomé de res
- En una parrilla caliente cocinar la falda hasta ¾ de cocción
- Cortar la falda en lascas y reservar
- En un sartén caliente derretir la Mantequilla Amarilla SULA, agregar las papas, los frijoles verdes, el maíz dulce, la falda de res y el Jugo de Piña SULA
- Saltear por 5 minutos y servir con el pepino y los rábanos acompañado por el aderezo de chive y encurtido

QUINOA BOWL • QUINOA BOWL



Dificultad Baja



4 Porciones



35 Minutos

Ingredientes:

- 1½ taza de Queso Crema SULA picado
- ¼ de taza de Crema SULA
- 1½ taza de quinoa
- 3 cucharadas de agua
- 1 cucharada de consomé de pollo
- 2 aguacates
- 3 tazas de arúgula
- 1 cebolla morada
- 2 tomates cherrys picados
- 2 pechugas de pollo
- ½ taza de maíz dulce
- Sal y pimienta al gusto
- Limón al gusto

Ingredientes para el aderezo de manzana:

- 1 taza de Néctar de Manzana SULA
- ½ taza de Crema SULA
- 2 cucharadas de jugo de jengibre
- Sal y pimienta al gusto



Procedimiento para el aderezo:

- Mezclar los ingredientes en un bowl, salpimentar y batir con un globo hasta integrar todo

Procedimiento:

- Cocinar la quinoa y salpimentar
- Cocinar las pechugas de pollo con el consomé de pollo
- Picar la mitad de la cebolla en plumas finas y la otra mitad picar en cuadritos
- Pelar aguacates y colocarlos en un mortero junto con la cebolla en cuadritos, el jugo de medio limón, la Crema SULA, salpimentar y machacar hasta formar un guacamole
- En un bowl colocar los tomates cherrys, la arúgula, el maíz, la quinoa y la cebolla morada en plumas luego mezclar
- Cortar las pechugas de pollo en cuadritos y picar el Queso Crema SULA
- Servir la quinoa en un plato semi-hondo y sobre este colocar el guacamole, el pollo y el Queso Crema SULA



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





EN VERANO ES
NATURAL GANAR
CON JUGO SULA

LLENATE DE ENERGÍA DEL SOL Y DE TU JUGO SULA.



BUSCÁ EL CÓDIGO EN CADA CAJA DE JUGO SULA



ENVÍALO AL 2021 SI SOS TIGO O AL 7002 SI SOS CLARO



O ENVÍALO A FACEBOOK@SULAHN O WWW.PROMOSULA.HN



PODRÁS GANAR AL INSTANTE. RECIBIRÁS UN MENSAJE INDICÁNDOTE SI GANASTE.

PARLANTES • TOALLAS • RECARGAS • HIELERAS • CUATRIMOTOS