

# Sazón

XII Edición



**Comida  
rápida  
y saludable**

**Pág. 26**

**28**  
**Nuevas recetas**

**El proceso  
de la leche;  
del campo,  
a la mesa.**

**Pág. 42**

**Bebidas  
a base  
de leche**

**Pág. 47**

# Sazón

XII Edición



[sazonsula.com](http://sazonsula.com)

**Producción ejecutiva:**

Lachosa SULA

**Directora ejecutiva:**

Vivian Kafie

**Jefa de marca:**

Stephany Rivera

**Chef:**

Isaac Arbañil

**Fotógrafo:**

Dany Barrientos

**Dirección de arte y diseño:**

Oscar Ardón

**Locación:**

La Bonita

**Utilería:**

In Vitro



SazonSula





# Índice

## Entradas

- Pág. 6** Ceviche de corvina al pesto
- Pág. 8** Summer rolls
- Pág. 10** Rellenitos de camarón
- Pág. 12** Crujientes de queso
- Pág. 14** Mac & cheese sandwich

## Platos fuertes

- Pág. 16** Pescado en tamarindo
- Pág. 18** Fideuá
- Pág. 20** Medallón de res a la pimienta
- Pág. 22** Camarones costeños
- Pág. 24** Pork belly a la piña y jalapeño

## Comida rápida

- Pág. 26** Penne en salsa de champiñones y pecorino
- Pág. 28** Huevos rancheros
- Pág. 29** Manzanas acaneladas
- Pág. 30** Panqueque holandés
- Pág. 32** Pollo en bandeja

## Postres

- Pág. 34** Arroz zambito
- Pág. 36** Tres leches de semita
- Pág. 38** Brownie de manzana y marañón
- Pág. 40** Budín de rosquilla
- Pág. 41** Suspiro limeño de nance

## Bebidas

- Pág. 48** Cacao latte
- Pág. 49** Vaini mango
- Pág. 50** Horchatón
- Pág. 51** Zacate milk
- Pág. 52** Nance colado
- Pág. 53** Ginger shake
- Pág. 54** Peach tail
- Pág. 55** Atoffee

## Secciones especiales

- Pág. 4** Consejos del chef
- Pág. 42** Sazón de la calle

# Consejos del chef

Por: Isaac Arbañil

## La leche de vaca

Es uno de los alimentos de origen animal más consumidos tradicionalmente, aquí te dejo algunos consejitos para poder aprovecharla al máximo:

### ¿Leche antes de dormir?

Según los expertos la leche es muy buena antes de dormir porque contiene un aminoácido llamado "TRIPTOFANO", el cual es convertido por nuestro cuerpo en SEROTONINA la cual es conocida también como la hormona del sueño.

### Leche vs estrés

La leche posee una proteína llamada LACTIUM la cual contiene propiedades relajantes, esta proteína ayuda a reducir los niveles de CORTISOL, hormona que es producida por nuestro cuerpo cuando estamos estresados, si tomamos leche tibia esta también nos ayudará a que el efecto relajante sea mejor.

### El calcio

El calcio de la leche, a diferencia de otros alimentos ricos en el mismo, es absorbido por nuestro organismo en mayor proporción. El calcio presente en la leche acompañado también por la vitamina D hacen que la leche cumpla un rol fundamental en la prevención y tratamiento de la osteoporosis.




### Queso

No todas las variedades de queso tienen los mismos valores nutricionales, sin embargo todas tienen algo en común y es la gran cantidad de calcio, proteínas, vitaminas A, B2, D y E. El queso presenta todas las vitaminas y minerales que nos aporta la leche, es por esto que es importante incluirlo dentro de nuestra dieta.

### Leche en la comida

La leche es un producto muy versátil dentro la preparación de platillos, podemos elaborar una gran variedad de salsas saladas a partir de ella como por ejemplo la "BECHAMEL" que es una salsa a base de mantequilla amarilla, harina y leche la cual es considerada como una de las 5 salsas básicas de la cocina.

Así mismo su aplicación y presencia dentro de las recetas de pastelería es muy amplia pudiendo preparar con ella pasteles, panqueques, waffles, cupcakes, mousses, etc.



# Entradas

**Ceviche de corvina al pesto**

**Summer rolls**

**Rellenitos de camarón**

**Crujientes de queso**

**Mac & cheese sandwich**

CEVICHE  
DE CORVINA AL  
PESTO





**Dificultad media**



**4 Porciones**



**25 Minutos**

#### **Ingredientes:**

- 1 libra de filete de corvina limpio
- 1 taza de cebolla roja en julianas
- ½ taza de tomates cherry cortados por la mitad
- ¼ taza de hojas de cilantro
- ½ taza de jugo de limón fresco
- 3 dientes de ajo
- ½ taza de cilantro (ramas y hojas)
- ½ taza de aceite de oliva
- ½ libra de Queso Crema SULA
- Queso Parmesano SULA
- Sal y pimienta al gusto

#### **Procedimiento:**

- Pesto: Disponer en una licuadora el cilantro (ramas y hojas) aceite de oliva, Queso Crema SULA y dientes de ajo, licuar hasta integrar bien, añadir un poquito de jugo de limón
- Licuar para integrar, probar y sazonar con sal y pimienta al gusto y reservar en frío
- Cortar el filete de corvina limpio en cubos medianos, disponer en un bowl y agregar cebolla, tomates y hojas de culantro, añadir una pizca de sal, mezclar todo, agregar jugo de limón y mezclar, probar y agregar más sal de ser necesario
- Servir el ceviche en un plato acompañado de la salsa pesto y Queso Parmesano SULA

# SUMMER Rolls





 **Dificultad alta**

 **4 Porciones**

 **35 Minutos**

### Ingredientes:

- 12 unidades de hojas de arroz
- 1 taza de chiles de colores en julianas
- 1 taza de zanahoria en julianas
- 1 taza de pepino en julianas
- 1 taza de Queso Crema SULA picado en cubos
- ½ taza de hojas de cilantro
- ¼ taza de hojas de menta
- 6 hojas de lechuga
- ½ taza de Jugo de Tamarindo SULA
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharada de miel de abeja
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- Sal, pimienta y comino al gusto
- ½ chile morrón
- ½ cebolla roja

### Procedimiento:

- Para hidratar las hojas de arroz, tener una mesa de superficie lisa, despejada y limpia
- Tener un bowl (también puede ser un plato de la dimensión de la hoja de arroz) con agua a temperatura ambiente, sumergir la hoja de arroz en el agua un instante y disponerla sobre la mesa cuidando de que esta quede estirada, dejar que la hoja absorba el excedente de agua
- Para armar los summer rolls, sobre la hoja de arroz colocar media hoja de lechuga, un poco de chile morrón, zanahoria, pepino, Queso Crema SULA, hojas de cilantro y hojas de menta
- Enrollar primero, cerrando los lados de la hoja de arroz hacia el centro y luego envolver desde abajo hacia arriba presionado ligeramente para asegurar bien el rollito; repetir el mismo proceso con todas las hojas de arroz
- Para la salsa, mezclar el Jugo de Tamarindo SULA, aceite de sésamo, miel de abeja y jugo de limón fresco, cebolla, sazonar con sal, pimienta y comino al gusto
- Servir los summer rolls con la salsa aparte



# RELLENITOS DE CAMARÓN





**Dificultad media**



**4 Porciones**



**35 Minutos**

**Ingredientes:**

- 12 unidades de panecillos
- ½ taza de Quesillo SULA rallado
- ½ libra de camarón limpio
- 2 cucharadas de cebolla amarilla picada
- 2 cucharadas de tomate picado
- 2 cucharadas de chile verde picado
- 1 cucharada de cilantro picado
- Jugo de 1 limón fresco
- 2 cucharadas de Crema SULA
- 1 cucharada de Jugo de Naranja SULA
- 3 cucharadas de mayonesa
- Sal y pimienta al gusto

**Procedimiento:**

- Abrir los panecillos por el centro sin dividirlos por completo
- Cocinar los camarones, disponer una olla con agua hirviendo y una pizca de sal, agregar los camarones limpios y cocinar por 1 minuto como máximo, retirar de cocción y enfriar rápidamente en agua con hielo; escurrir y picar los camarones
- Preparar el relleno de los panecillos, en un bowl agregar los camarones picados, cebolla, tomate, chile verde y cilantro
- Añadir jugo de limón fresco, Crema SULA, Jugo de Naranja SULA y mayonesa, mezclar bien hasta integrar, sazonar al gusto con sal y pimienta
- Rellenar los panecillos con la mezcla ya preparada y agregar el Quesillo SULA encima, llevar al horno precalentado a 350° F por unos 5 minutos para que el queso se derrita, servir

# Crujientes de Queso





**Dificultad media**



**4 Porciones**



**45 Minutos**

#### **Ingredientes:**

- 1 taza de Queso Gouda SULA rallado
- 1 taza de Queso Mozzarella SULA rallado
- 1 taza de Queso Edam SULA rallado
- 2 tazas de harina de trigo
- 5 huevos
- 3 tazas de corn flakes
- 1 taza de chile morrón picado
- ½ taza de cebolla amarilla picada
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta la gusto
- 1 litro de aceite vegetal

#### **Procedimiento:**

- En un bowl mezclar todos los quesos, presionar fuerte para lograr integrarlos, armar pelotitas medianas (20 a 25 aproximadamente) y reservar.
- Empanizar las pelotitas de queso pasandolas por harina luego huevos batidos y finalizar con corn flakes triturados
- Reservar en frío por 15 minutos
- Preparar una salsa para los crispy cheese bites disponiendo en un sartén chile morrón, cebolla amarilla y dientes de ajo, soasar por unos 10 minutos todo ligeramente con un poco de aceite de oliva y una pizca de sal, retirar del fuego y licuar agregando aceite de oliva y sazonando con sal y pimienta al gusto
- Freír los crispy cheese bites en una ollita con abundante aceite, calentar previamente el aceite para que obtener un color dorado
- Freír de 2 a 3 minutos máximo, servir calientes acompañadas por la salsa.



# Mac & Cheese

## SANDWICH



Dificultad baja



2 Porciones



20 Minutos



### Ingredientes:

- 1 taza de pasta coditos
- ½ taza de Queso Cheddar SULA rallado
- ½ taza de Queso Mozzarella SULA rallado
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 4 tiras de tocino picado
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 4 slices de pan molde blanco o integral

### Procedimiento:

- Cocinar la pasta codito en una olla, abundante agua e hirviendo, agregar una pizca de sal al agua y disponer la pasta, cocinar hasta que esta quede al dente, retirar del agua y enfriar rápidamente en agua fría, escurrir y reservar
- En un sartén disponer la Mantequilla Amarilla SULA a fuego medio, sofreír en la misma el tocino picado, agregar la pasta previamente cocida, mezclar y añadir el Queso Cheddar SULA y Queso Mozzarella SULA, mezclar y retirar del fuego, finalizar con perejil picado
- Disponer la preparación en el pan molde para elaborar los sandwich, tostar ligeramente el sandwich en un sartén o plancha y servir.





# PLATOS FUERTES

Pescado en tamarindo

Fideuá

Medallón de res a la pimienta

Camarones costeños

Pork belly a la piña y jalapeño

# PESCADO EN TAMARINDO





**Dificultad media**



**1 Porción**



**30 Minutos**

**Ingredientes:**

- 1 pescado entero (pargo) de 1 libra limpio y sin escamas
- 1 limón persa
- ¼ taza de cebolla roja picada
- ¼ taza de chile morrón rojo picado
- ¼ taza de cebollín picado en julianas
- 1 taza de Jugo de Tamarindo SULA
- 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 cucharada de salsa de soja oscura
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cucharada de fécula de maíz
- Sal, pimienta y comino al gusto

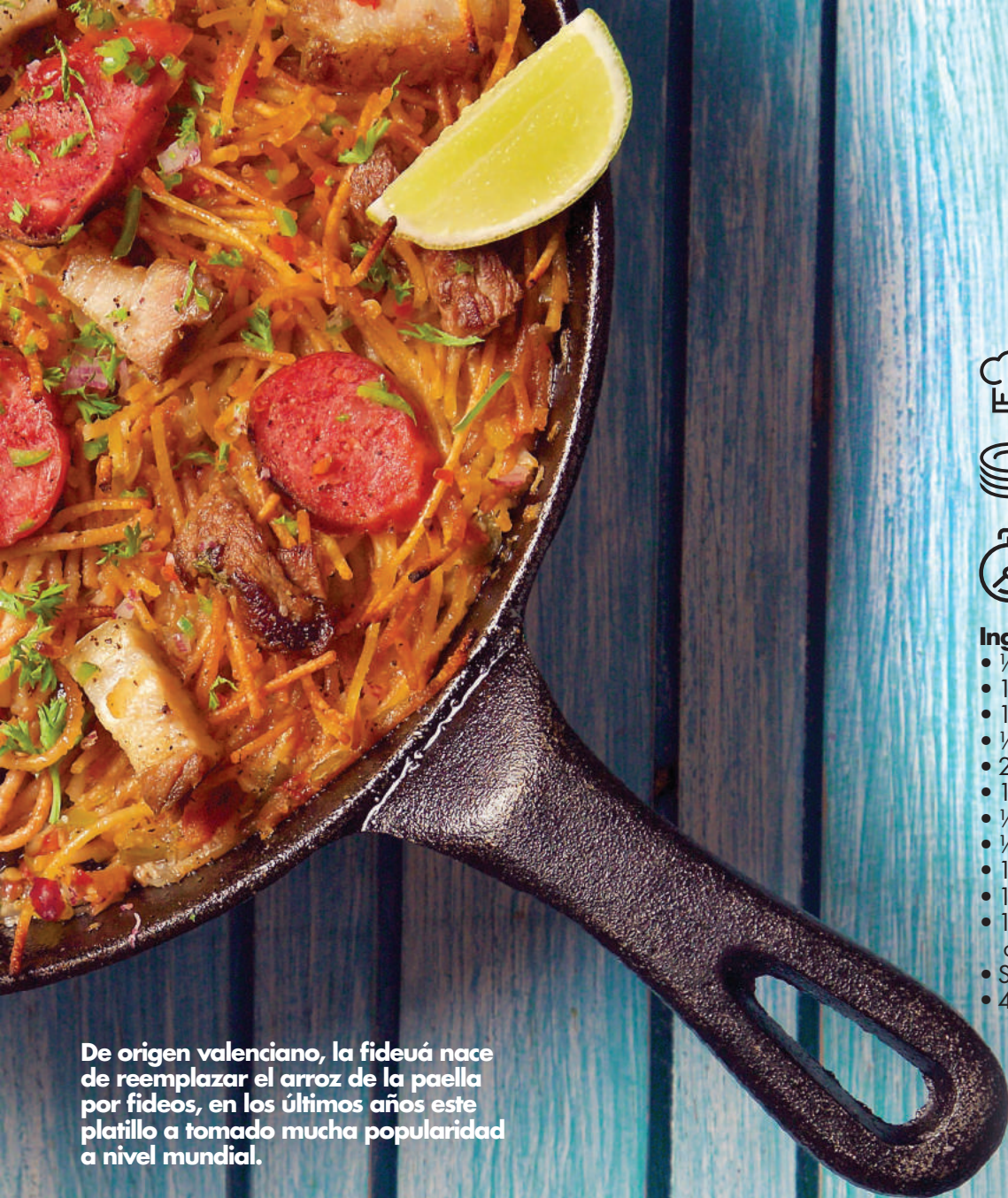
**Procedimiento:**

- Sazonar el pescado con sal, pimienta, comino y jugo de limón, freír en abundante aceite hasta que este cocido (10 a 15 minutos), reservar
  - Preparar la salsa de tamarindo disponiendo en un sartén ajo y jengibre molido, sofreír ligeramente un poquito de aceite,
- Agregar Mantequilla Amarilla SULA y luego el Jugo de Tamarindo SULA, agregar la salsa de soja oscura y espesar la preparación con la fécula de maíz (previamente diluida en 2 cucharadas de agua), retirar del fuego y agregar cebolla y chile morrón a la salsa
- Servir el pescado y bañar con la salsa, terminar decorando con cebollín



# Fideuía





De origen valenciano, la fideuá nace de reemplazar el arroz de la paella por fideos, en los últimos años este platillo a tomado mucha popularidad a nivel mundial.



**Dificultad media**



**2 Porciones**



**40 Minutos**

#### **Ingredientes:**

- ½ libra de fideo de espagueti
- 1 taza de cebolla amarilla picada
- 1 taza de tomate picado
- ½ taza de chile morrón de colores picado
- 2 cucharadas de ajo molido
- 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ taza de Jugo de Piña SULA
- ½ taza de Queso Parmesano SULA
- 1 taza de chorizo parrillero en rodajas
- 1 taza de pierna de cerdo en cubos
- 1 taza de muslos de pollo deshuesado en cubos
- Sal y pimienta al gusto
- 4 tazas de caldo de res (solo líquido)

#### **Procedimiento:**

- Disponer en una olla aceite para freír, calentar y freír los fideos por unos minutos (2 a 3 máximo) estos tomaran un color dorado y textura crujiente, escurrir el exceso de aceite en papel toalla, una vez listo romper los fideos fritos en 4 o 5 partes y reservar
- En una paella (o sartén amplio) sofreír el chorizo, la pierna de cerdo y los muslos de pollo, dorar ligeramente las carnes y retirar, reservar
- En el mismo sartén elaborar el sofrito con la Mantequilla Amarilla SULA, cebolla, tomate, chile morrón y ajo molido, sofreír por 10 minutos a baja temperatura, agregar una pizca de sal y pimienta y subir la temperatura, añadir el Jugo de Piña SULA para desglasar, mezclar y agregar los fideos fritos y las carnes, mezclar todo, bajar la temperatura al mínimo y extender la preparación por todo el sartén, agregar el caldo de res hasta cubrir al ras toda la preparación, probar y agregar más sal y pimienta de ser necesario
- Dejar cocinar a temperatura mínima de 10 a 15 minutos, servir acompañando con gajos de limón y Queso Parmesano SULA

# Medallón de Res a la Pimienta





#### Ingredientes:

- 1 libra de filete de res limpio
- 3 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ taza de Leche Entera SULA
- 2 tazas de papas cocidas y sin piel
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 cucharada de aceite de oliva

#### Procedimiento:

- Cortar el filete de res en 4 medallones, sazonar con sal, pimienta, ajo molido y aceite de oliva al gusto
- En un sartén caliente dorar los medallones de filete 2 minutos por lado
- Dejar reposar
- Para el puré de papa, en una olla disponer las papas cocidas sin piel y aplastar con un tenedor agregar 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA y media taza de Leche Entera SULA, mezclar hasta integrar bien el puré, agregar más leche de ser necesario o hasta obtener una textura densa y consistente, sazonar con sal y pimienta
- Servir el medallón de res caliente coronado con media cucharada de Mantequilla Amarilla SULA



**Dificultad media**



**4 Porciones**



**40 Minutos**

# Camarones costeños



**Dificultad media**



**3 Porciones**



**35 Minutos**

## Ingredientes:

- 15 camarones jumbo limpios con cola
- ½ taza de Quesillo SULA rallado
- 1 lámina de kasabe triturado
- 2 tazas de harina de trigo
- 5 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- 1 limón
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 taza de pulpa de maracuyá
- ½ taza de Jugo de Naranja SULA
- ½ taza de azúcar blanca
- 1 jalapeño
- 1 litro de aceite vegetal

## Procedimiento:

- Lavar y secar bien los camarones, sazonar con sal y pimienta al gusto, jugo de 1 limón y ajo molido
- Abrir los camarones haciéndoles un corte por el lomo sin llegar a dividir el camarón, rellenar los camarones con el Quesillo SULA rallado y cerrar cada camarón haciendo presión con las manos para que el relleno quede firme
- Reservar en frío por 15 minutos
- Empanizar los camarones pasándolos por harina, huevo batido y kasabe triturado, realizar el proceso de forma cuidadosa para evitar que el relleno del camarón se salga, una vez empanizados asegurar la preparación haciendo una ligera presión entre las manos con cada camarón
- Reservar en frío por 15 minutos
- Preparar la salsa disponiendo la pulpa de maracuyá y el Jugo de Naranja SULA en un sartén pequeño, agregar azúcar y dejar cocinar hasta que esta se disuelva, agregar jalapeño picado en rodajas y una pizca de sal, reservar
- Freír los camarones en abundante aceite por 5 minutos
- Servir acompañados de la salsa de maracuyá





# PORK BELLY

## A LA PIÑA Y JALAPEÑO



**Dificultad media**



**4 Porciones**



**1 Hora 20 minutos**

### Ingredientes:

- 3 libras de costillar de cerdo con piel sin hueso
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 cucharadas de ajo molido
- ½ taza de jugo de limón fresco
- ½ taza de Jugo de Piña SULA
- ½ taza de piña picada
- 1 jalapeño entero

### Procedimiento:

- Mantener el costillar de cerdo con la piel, realizar incisiones por el lado de la carne para sazonar, agregar sal, pimienta comino y ajo molido, sazonar todo el costillar
- Agregar jugo de limón al final y disponer en una bandeja para horno con la piel del costillar hacia arriba.

- Precalentar el horno por 10 minutos a 350°F cocinar el costillar por 1 hora o hasta que la piel empiece a dorar y ponerse crujiente
- Para la salsa, en un sartén disponer la Mantequilla Amarilla SULA, agregar la piña picada y el Jugo de Piña SULA, dejar cocinar 1 minuto y añadir el jalapeño en rodajas, mezclar y sazonar con una pizca de sal
- Una vez esta lista la panceta con la piel crujiente, sacar del horno y cortar en porciones, servir acompañado de la salsa





# COMIDA RÁPIDA

**Penne en salsa de champiñones  
y pecorino**

**Huevos rancheros**

**Manzanas acaneladas**

**Panqueque holandés**

**Pollo en bandeja**

# Penne en salsa de champiñones y pecorino



**Dificultad media**



**2 Porciones**



**20 minutos**

## Ingredientes:

- 2 tazas de pasta penne
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 4 tazas de Leche Entera SULA
- ½ taza de Queso Pecorino SULA rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- ½ taza de tomates cherry cortados en 2
- 1 cucharada de tomillo picado
- ¼ taza de cebolla amarilla picada
- 1 taza de champiñones cortados en lascas

## Procedimiento:

- Cocinar la pasta en una olla con agua hirviendo, añadir una pizca de sal y cocinar hasta que la pasta este al dente, retirar del agua, escurrir y lavar con agua fría para detener la cocción, reservar
- Para la salsa, en un sartén a temperatura media disponer la Mantequilla Amarilla SULA, dejar que se derrita, agregar la harina, integrar y dejar cocinar por 2 minutos, añadir de a poco la Leche Entera SULA integrando todo sin permitir que se formen grumos, una vez se agrega toda la leche dejar cocinar por 5 minutos y reservar
- En un sartén caliente agregar un poco de aceite de oliva y sofreír ligeramente la cebolla picada con los champiñones, agregar la salsa preparada previamente y añadir Queso Pecorino SULA rallado a la preparación, mezclar y sazonar con sal y pimienta al gusto
- Servir y acompañar con tomates cherry y tomillo al gusto



# HUEVOS Rancheras



Dificultad baja



1 Porción



15 minutos

## Ingredientes:

- ½ taza de Jugo de Naranja SULA
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ aguacate hass
- ½ taza de frijoles parados
- Queso Crema SULA
- 4 láminas de tocino
- Hojas de cilantro
- ½ taza de tomas cherry a la mitad
- 2/3 taza de tomate picado
- ½ taza de cebolla picada
- ½ jalapeño en rodajas
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos





## Procedimiento:

- Para la salsa ranchera: En un sartén sofreír el tomate, cebolla y ajo picado con un poco de Mantequilla Amarilla SULA, sofreír por 5 minutos con una pizca de sal, agregar el Jugo de Naranja SULA y dejar integrar por 2 minutos, llevar todo a licuar y regresar a cocinar, sazonar con sal, pimienta y comino al gusto y terminar con jalapeño en rodajas
- Sazonar los tomates cherry ligeramente con un poco de aceite de oliva, reservar
- Dorar el tocino en un sartén y reservar
- En un sartén a fuego medio derretir la Mantequilla Amarilla SULA, agregar los huevos para freír y dejar cocinar al gusto, sazonar con sal y pimienta
- Sobre estos servir aguacate, frijoles parados, tocino, tomates cherry soasados en aceite de oliva, Queso Crema SULA y salsa ranchera



 **Dificultad baja**

 **6 Porciones**

 **15 minutos**

**Ingredientes:**

- ½ cucharada de canela en polvo
- 3 manzanas rojas
- 4 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ taza de Néctar de Manzana SULA
- 3 cucharadas de azúcar
- Helado de vainilla

# MANZANAS ACANELADAS



**Procedimiento:**

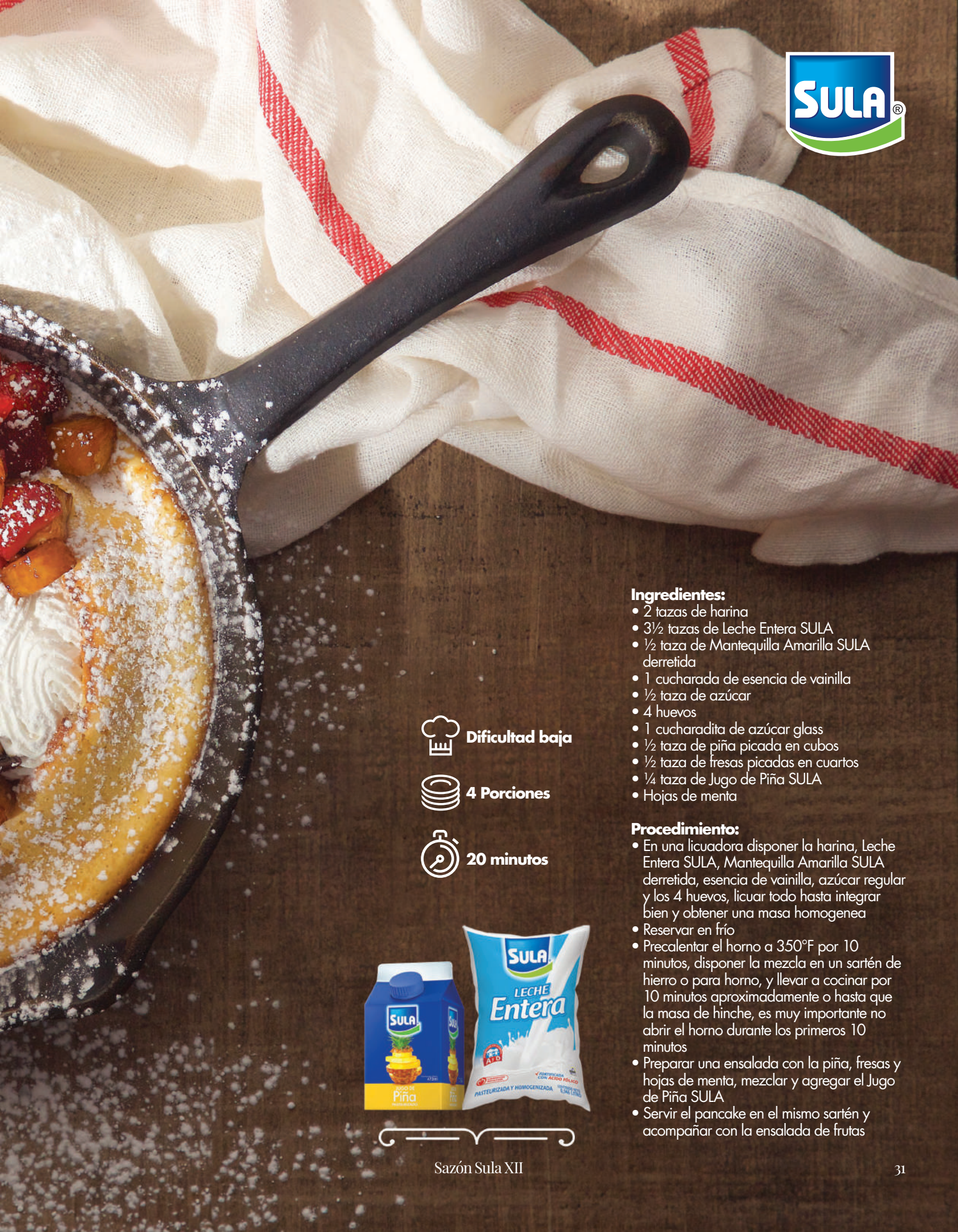
- Cortar las manzanas en 4 por el centro, retirar el corazón y cortarlas en gajos (8 a 10 piezas por manzana), reservar
- En un sartén a fuego medio, derretir la Mantequilla Amarilla SULA y agregar las manzanas cortadas, mezclar y dejar dorar unos minutos, añadir el Néctar de Manzana SULA, azúcar y la canela en polvo
- Integrar la preparación y cocinar 5 minutos a temperatura media, reservar
- Servir las manzanas acaneladas tibias y acompañar con el helado de vainilla



PANQUEQUE

# HOLANDÉS





**Dificultad baja**



**4 Porciones**



**20 minutos**



#### **Ingredientes:**

- 2 tazas de harina
- 3½ tazas de Leche Entera SULA
- ½ taza de Mantequilla Amarilla SULA derretida
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- ½ taza de azúcar
- 4 huevos
- 1 cucharadita de azúcar glass
- ½ taza de piña picada en cubos
- ½ taza de fresas picadas en cuartos
- ¼ taza de Jugo de Piña SULA
- Hojas de menta

#### **Procedimiento:**

- En una licuadora disponer la harina, Leche Entera SULA, Mantequilla Amarilla SULA derretida, esencia de vainilla, azúcar regular y los 4 huevos, licuar todo hasta integrar bien y obtener una masa homogénea
- Reservar en frío
- Precalentar el horno a 350°F por 10 minutos, disponer la mezcla en un sartén de hierro o para horno, y llevar a cocinar por 10 minutos aproximadamente o hasta que la masa de hinche, es muy importante no abrir el horno durante los primeros 10 minutos
- Preparar una ensalada con la piña, fresas y hojas de menta, mezclar y agregar el Jugo de Piña SULA
- Servir el pancake en el mismo sartén y acompañar con la ensalada de frutas





# POLLO EN BANDEJA



**Dificultad baja**



**2 Porciones**



**50 minutos**

**Ingredientes:**

- 1 limón
- 1 medio pollo (pechuga y pierna juntos)
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 taza de Jugo de Naranja SULA
- ½ taza de Mantequilla Amarilla SULA

- 2 papas medianas con piel
- 2 zuchinis medianos
- 2 berenjenas medianas
- 1 cabeza de ajo
- Aceite de oliva

**Procedimiento:**

- En una bandeja para horno (sheet pan) disponer en bastones la berenjena, zucchini y papa en la base, agregar dientes de ajo y sazonar todos los vegetales con aceite de oliva, sal y pimienta
- Sobre los vegetales disponer el medio pollo, previamente marinado con jugo de limón, Jugo de Naranja SULA, sal, pimienta, comino y oregano seco



- Sazonar bien y colocar sobre los vegetales
- Barnizar el pollo con la Mantequilla Amarilla SULA, llevar a cocinar en horno precalentado a 320°F por 45 minutos
- Servir de la misma bandeja



# Postres

Arroz zambito

Tres leches de semita

Brownie de manzana y marañón

Budín de rosquilla

Suspiro limeño de nance



# Arroz Zambito



Dificultad baja



8 Porciones



25 minutos

## Ingredientes:

- 2 tazas de arroz blanco
- 1½ taza de Leche Entera SULA
- ½ taza de Malteada VainiSULA
- 1 taza de dulce de rapadura rallado
- 1 raja de canela
- 2 cucharadas de coco tostado
- ½ taza de pasas

## Procedimiento:

- Lavar el arroz y cocinarlo a temperatura media con 6 tazas de agua y la raja de canela, mover constantemente y despacio para que el arroz no se pegue en el fondo, ir probando el arroz hasta sentir que este cocido, llegado a este punto retirar el arroz de cocción y escurrir para eliminar todo el exceso de agua
- Retornar el arroz a la olla, añadir las 2 tazas de Leche Entera SULA y volver a cocinar el arroz a temperatura mínima, añadir el dulce de rapadura y las pasas, cocinar lentamente por espacio de 10 minutos para obtener la textura deseada
- Servir el arroz acompañado de coco tostado





De origen peruano, es un postre derivado del arroz con leche, tiene como principal ingrediente el dulce de rapadura (chancaca en Perú) la cual le da el color "zambito" característico.



# Tres Leches de Semita





**Dificultad media**



**8 Porciones**



**35 minutos**

**Ingredientes:**

- 10 unidades de semita
- ½ lata de leche condensada
- ½ lata de leche evaporada
- 1 taza de Leche Entera SULA
- 1 taza de Malteada ChocoSULA
- 2 cucharadas de cocoa en polvo
- ½ taza de cobertura de chocolate oscuro
- 3 claras de huevo
- ½ taza de azúcar regular

**Procedimiento:**

- Romper en trozos pequeños las semitas en disponerlas en un molde para cake u otro molde de nuestra preferencia, se pueden usar tazas o bowls pequeños
- Mezclar las 3 leches hasta integrar, agregar la Malteada ChocoSULA, añadir la cocoa en polvo, derretir la cobertura de chocolate y agregar a la mezcla, volver a integrar y reservar
- Bañar con la mezcla las semitas hasta que estas queden embebidas, dejar refrigerada
- Elaborar con ayuda de un batidor globo (eléctrico o de mano), batir las claras a punto nieve y agregar de a pocos la azúcar regular en forma de lluvia, batir hasta que la azúcar se disuelva por completo en el merengue
- Para servir, disponer el merengue en una manga y cubrir la semita embebida






# BROWNIE DE MANZANA Y MARAÑÓN

 **Dificultad alta**

 **12 Porciones**

 **50 minutos**

**Ingredientes:**

- 1 taza de cocoa
- 2 tazas de harina de trigo
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de semillas de marañón
- 4 huevos

- ¼ taza de Néctar de Manzana SULA
- ¼ taza de Leche Entera SULA
- 2 tazas de manzana roja cortada en cubos
- 1¾ taza de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 taza de cobertura de chocolate oscuro



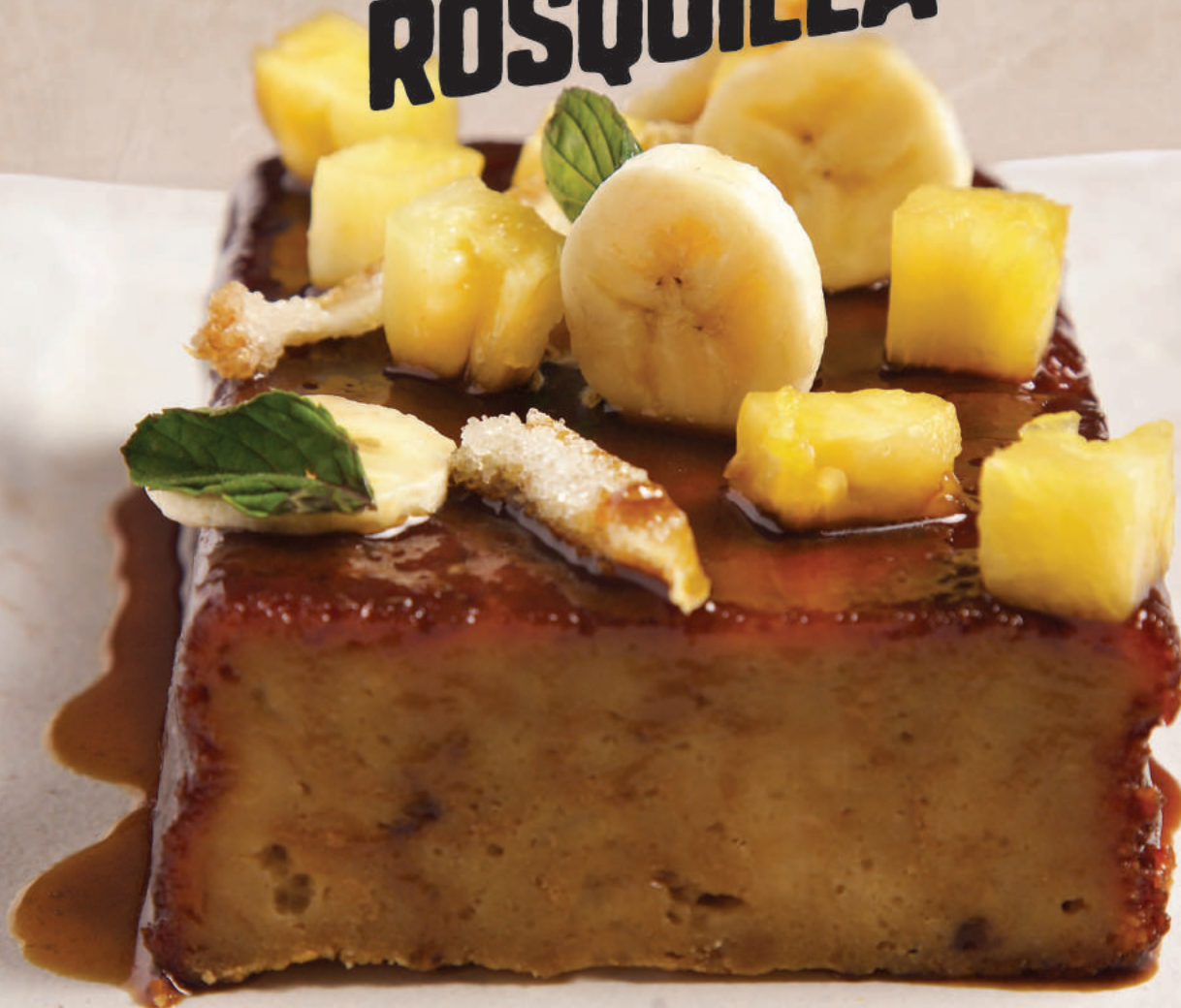


### Procedimiento:

- Derretir en baño maría la Mantequilla Amarilla SULA junto con la cobertura de chocolate, reservar
- En un bowl y con ayuda de una cuchara de madera mezclar todos los ingredientes y agregar la Mantequilla Amarilla SULA derretida con la cobertura de chocolate oscuro, mezclar muy bien hasta integrar toda la preparación, añadir la manzana en cubos
- Disponer la preparación en una bandeja pequeña para hornear, podemos usar papel manteca en la base para que sea más sencillo retirar la preparación del molde
- Precalentar por 15 minutos el horno a 350°F y luego hornear el brownie por 30 minutos



# BUDÍN DE ROSQUILLA



**Dificultad media**



**8 Porciones**



**45 minutos**

## Ingredientes:

- 2 tazas de rosquillas molidas
- ¼ taza de Mantequilla Amarilla SULA derretida
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de harina
- 4 slices de pan molde blanco
- 4 huevos
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- ½ cucharada de canela molida
- ½ taza de dulce de rapadura molido
- 1 taza de Leche Entera SULA
- 1 taza de azúcar regular (para el caramelo)

## Procedimiento:

- En un bowl mezclar todos los ingredientes hasta integrar bien
- En un sartén disponer el azúcar para el caramelo, derretir el azúcar hasta que se haga líquida (cuidado de no quemarla)
- Verter el caramelo en el molde elegido para el budín de rosquillas, asegurar que se cubra todo el fondo con el caramelo
- Agregar la mezcla del budín al molde, precalentar el horno a 320°F por 15 minutos y hornear por 40 minutos
- Dejar enfriar y reposar toda la noche antes de desmoldar



# SUSPIRO LIMEÑO DE NANCE



**Dificultad media**



**6 Porciones**



**30 minutos**

## Ingredientes:

- 2 tazas de Leche Entera SULA
- 2 tazas de leche evaporada
- 2 tazas de leche condensada
- ¼ taza de Néctar de Pera SULA
- 1 taza de nances
- 2 claras de huevo
- ½ taza de azúcar regular

## Procedimiento:

- En una olla disponer todas las leches y cocinar a temperatura mínima, lentamente sin dejar de mover para que la preparación no se pegue o queme en el fondo, cocinar por espacio de 30 minutos o hasta que la preparación espese lo suficiente para que se vea el fondo de la olla
- Licuar el nance con ayuda de ¼ de taza de agua, pasar por un colador presionado toda la fruta para poder extraer la pulpa, usar la pulpa para añadirla a la preparación de las leches
- Integrar bien la pulpa de nance a la preparación y cocinar por unos minutos más para recuperar la textura deseada
- Disponer la preparación en copas o vasitos para postre y dejar enfriar
- Batir las claras a punto nieve para hacer un merengue con el azúcar, batir hasta que el azúcar quede integrada al merengue y este forme picos, servir el suspiro de nance cubriéndolo con el merengue

De origen peruano, es un postre que se hereda de los españoles, se prepara desde tiempos coloniales y se atribuye el nombre de suspiro limeño ya que en aquella época "Lima" era considerada la ciudad de los reyes (virreyes).



A photograph of a dark brown cow in a barn. The cow is the central focus, with its head and neck visible on the right side. The background shows other cows and people in a dimly lit barn with wooden pillars. Overlaid on the cow's body is the text "SAZÓN DE LA CALLE" in a bright yellow, brush-stroke font. The word "SAZÓN" is the largest and most prominent, with "DE LA" in a smaller font size below it, and "CALLE" in a large font size below that. The overall mood is rustic and traditional.

SAZÓN  
DE LA  
CALLE



## Del campo a tu mesa

**Fotografías:** Hashtag Labs en colaboración con Geovanny Ra-Pu (Giz) y Erick Solís

**Redacción:** Stephany Rivera

**Locación:** Finca El Rodeo

Conoce como llega la leche desde las fincas productoras hasta la puerta de tu casa. En este artículo conocerás la cadena de valor que sigue la leche desde las fincas del productor hasta los supermercados, pulperías y mercaditos.

El proceso inicia con los pequeños productores ubicados en las distintas aldeas y municipios del país, donde cada mañana realizan el ordeño de sus vacas de forma manual o automatizada siguiendo una serie de cuidados para mantener el líquido en las condiciones ideales para la venta. Una vez realizado el ordeño, el productor traslada la leche en yogos de aluminio al centro de recolección y enfriamiento de leche (CREL) más cercano. Donde se aplican una serie de medidas para el control de calidad del producto que es ingresado a los tanques donde será almacenado en frío a una temperatura de 4° C con el objetivo de mantener el líquido a temperatura ideal y garantizar la calidad durante el traslado hasta la fábrica.

Existen productores que dentro de sus fincas tienen instalados tanques para el enfriamiento de la leche, por lo que no deben trasladarse al CREL, realizan el ordeño y pasan el líquido directamente a los tanques fríos donde la leche pasará las siguientes horas hasta que se realizan las pruebas de calidad y sea trasladado a la cisterna que va directamente a la fábrica. Durante todo este proceso la leche se mantiene fría, controlando en cada paso la temperatura para evitar variaciones que puedan afectar la calidad del producto.

SULA, apoya a los productores a través de programas que impulsan el desarrollo de sus fincas, constantemente SULA realiza visitas para proporcionar asesoría y de esta forma contribuir al manejo ideal de la leche desde una primera etapa. Existen más de 104 Centros de Recolección y Enfriamiento de Leche en todo el territorio nacional, con el objetivo de que el productor no tenga que recorrer largas distancias para poder depositar su producto en los tanques. Diariamente las cisternas se desplazan a recolectar la leche y trasladarla a la planta, donde al ser recibida también pasa por un nuevo control de calidad para garantizar un traslado efectivo.

Una vez en la fábrica, la leche pasa a un proceso de homogenización, para entender este punto es necesario explicar de que está compuesto dicho líquido. La leche desde el punto de vista químico está compuesta por agua, proteínas, lípidos, hidratos de carbono, grasas, minerales y vitaminas. Si la leche recién ordeñada se deja en un recipiente, comenzaremos a notar que las partículas de grasa se agrupan en la parte superior del líquido, separándolo en dos partes, si la leche es calentada a una temperatura baja, se volverá a integrar, pero al enfriar volverá a separarse, esto podría beneficiar la aparición de bacterias.





La homogenización es el primer paso del proceso en fábrica, consiste en llevar la leche a una alta temperatura para estabilizarla y que todos sus componentes estén repartidos de forma homogénea, esto proporciona un fluido mucho más estable y que no se separe la grasa de forma involuntaria. Este es un proceso independiente al tipo de empaque en que saldrá de la fábrica.

Una vez entendiendo la homogenización como un proceso donde la leche se vuelve estable, se procede a pasteurizarla, que es el proceso mediante el cual se minimiza la posibilidad de crecimiento de los microorganismos, esto garantiza que el producto final sea inocuo. Una vez finalizado este paso, la leche está lista para ser trasladada en empaques de larga duración, como es el caso de las que vemos en supermercados, este tipo de empaques UHT permiten que la leche se conserve en buen estado durante un período sin refrigeración, una vez abierto el empaque se debe mantener refrigerado para su consumo posterior.



La leche también es empacada en bolsas de un litro y medio litro, estas se mantienen en refrigeración desde la planta productora hasta llegar al supermercado, la cadena de frío no se rompe en ningún momento para seguridad del alimento, este tipo de producto se almacena en cámaras frías y se traslada en camiones refrigerados hasta su llegada a los supermercados o pulperías.



SULA, es una empresa que se preocupa por el bienestar de todas las piezas claves en la cadena de valor que sigue la elaboración de cada producto, desde las fincas de los más de 2,000 proveedores de leche en el campo, hasta el momento de su consumo en los hogares de las familias hondureñas.

Te invitamos a descubrir entre las diferentes leches SULA, la que mejor se adapte a tu estilo de vida. En SULA nos preocupamos por innovar y ofrecer productos que aporten los nutrientes necesarios para una alimentación saludable.

**¡Somos pura confianza!**



---

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





# **BEBIDAS**

**Cacao latte**

**Vaini mango**

**Horchatón**

**Zacate milk**

**Nance colado**

**Ginger shake**

**Peach tail**

**Atoffee**

# Cacao latte



 **Dificultad media**

 **2 vasos**

 **20 minutos**

## Ingredientes:

- 2 cucharaditas de café molido instantáneo
- 2 cucharaditas de cacao molido (cocoa)
- 1½ taza de Leche Entera SULA
- ½ taza de Malteada ChocoSULA
- 3 cucharadas de azúcar regular

## Procedimiento:

- Calentar la Leche Entera SULA y la Malteada ChocoSULA en una ollita, agregar el café molido y la cocoa, mezclar y agregar las 3 cucharadas de azúcar o al gusto, una vez caliente e integrado todo pasar la preparación por un colador y servir en 2 tazas





# VAINI MANGO



**Dificultad baja**



**2 vasos**



**15 minutos**

### Ingredientes:

- ½ taza de Malteada VainiSULA
- ½ taza de pulpa de mango
- ¼ taza de Leche Entera SULA
- 1 taza de hielo

### Procedimiento:

- Disponer en una licuadora todos los ingredientes y licuar hasta obtener un licuado homogéneo, servir bien frío

# MORCHATÓN



Dificultad media



2 vasos



20 minutos



## Ingredientes:

- ½ taza de horchata (preparada)
- 1 taza de Malteada ChocoSULA
- ½ taza de Leche Entera SULA
- Hielo
- Crema batida o chantilly
- 2 cucharadas de chocolate derretido

## Procedimiento:

- En una licuadora disponer la horchata, Malteada ChocoSULA y Leche Entera SULA, licuar con media taza de hielo hasta que quede integrado
- Servir en una taza y terminar coronando con chantilly y el chocolate derretido



# ZACATE MILK



Dificultad baja



2 vasos



20 minutos

## Ingredientes:

- 1 taza de Leche Entera SULA
- 3 ramas de zacate limón
- 1 cucharada de azúcar
- ½ taza de piña picada en cubos
- ½ taza de Jugo de Piña SULA
- Hielo.

## Procedimiento:

- En una olla pequeña, disponer el zacate limón y la Leche Entera SULA, calentar por 3 minutos, apagar y tapar para que la leche quede infusionada con el zacate, agregar azúcar y reservar hasta que se enfríe
- En un vaso alto, disponer la piña en cubos y machacarla en el fondo, agregar Jugo de Piña SULA y hielo a llenar el vaso, añadir la leche infusionada y servir



# Nance colado



Dificultad media



2 vasos



15 minutos

## Ingredientes:

- 1 taza de jugo de nance
- 1 cucharada de crema de coco
- ½ taza de Leche Entera SULA
- ½ taza de Néctar de Melocotón SULA
- 1.5 onzas de ron blanco
- Hielo

## Procedimiento:

- Disponer todos los ingredientes en una licuadora con 1 taza de hielo
- Licuar bien hasta integrar y servir





# Ginger Shake

-  **Dificultad media**
-  **2 vasos**
-  **20 minutos**

- Ingredientes:**
- 1 taza de Néctar de Pera SULA
  - ½ taza de Leche Entera SULA
  - ½ cucharadita de jengibre rallado
  - ½ taza de Jugo de Piña SULA
  - 1 cucharada de azúcar

- Procedimiento:**
- Disponer todos los ingredientes en una coctelera con 1 taza de hielo, agitar hasta integrar bien y servir colando la preparación





# Peach Tail



 **Dificultad media**

 **2 vasos**

 **25 minutos**

**Ingredientes:**

- 1 durazno entero
- ½ taza de Néctar de Melocotón SULA
- 1 taza de Jugo de Naranja SULA
- 1 cucharada de azúcar
- ½ taza de Leche Entera SULA
- Cerezas (para decorar)
- Hielo

**Procedimiento:**

- Licuar 1 taza de hielo, azúcar, Néctar de Melocotón SULA, Jugo de Naranja SULA hasta integrar y obtener una mezcla frappé, servir agregando al final y directo en el vaso la Leche Entera SULA y decorar con gajos de durazno enteros y cerezas

# Attoffee



Dificultad baja



2 vasos



25 minutos

## Ingredientes:

- 1 onza de café instantáneo
- ½ taza de Malteada VainiSULA
- ½ taza de Leche Entera SULA
- 1 taza de atol

## Procedimiento:


- En una olla pequeña, disponer todos los ingredientes, mezclar y dejar calentar unos minutos, servir caliente en taza



Sazón Sula XII



*Cremoso sabor*  
que nunca puede faltar.

Otro producto de calidad  LACTOSA

