

# 5 RECETAS

## -FLAN DE QUESO E CAFÉ:

-2 Tazas de café = 200 ml

-1 Vaso grande de leite = 300 cc

-1 Bote de leite condensada = 370 ml

-4 ovos = 250 g



Así se hace el flan de café en casa:

Primero, precalentamos el horno a 200 °C con calor por arriba y por abajo. Vamos a utilizar una baño María dentro del horno, así que es buena idea ir preparándolo antes.

En una olla mediana calentamos el azúcar a fuego medio-bajo, revolviendo constantemente, durante 5 a 7 minutos o hasta que se disuelva el azúcar y de paso a un caramelo marrón.

Lo vertemos rápidamente en el fondo de nuestro molde redondo de 22 cm de diámetro, y vamos girando el molde para que el caramelo se asiente en toda la superficie, y también en las paredes.

En un recipiente grande mezclamos la leche condensada, los huevos, la leche evaporada y el café instantáneo y lo batimos manualmente hasta tener una mezcla suave, sin grumos y con todos los ingredientes bien integrados.

Si vemos que nos cuesta batirlo todo, podemos usar la ayuda de una batidora eléctrica o un licuadora.

Vertemos el contenido en el molde previamente caramelizado y tapamos la superficie con papel de aluminio.

Introducimos el molde en una fuente o una bandeja honda y añadimos en ella agua llenándolo hasta aproximadamente 3 cm de profundidad.

Horneamos al baño María durante unos 55 o 65 minutos o hasta que al insertar un cuchillo en el centro, salga limpio. Retiramos el flan del horno y dejamos que enfríe sobre una rejilla.

Más tarde lo refrigeramos durante 4 horas o durante toda la noche. Para servirlo, pasamos una pequeña espátula alrededor del borde del molde. Invertimos el molde encima de un plato y agitamos un poco para despegar el flan y que caiga.

Se puede servir con nata montada por encima o cubierto de frutas.

# -TARTA DE QUEIXO:

- 25 Galletas María = 150 g
- 1 Bote de leite condensada = 200 ml
- $\frac{1}{2}$  Tarrina de mantequilla = 100 g
- 1 Tarrina de queixo filadelfia = 300 g
- 1 Brick de nata = 200 ml
- 1 Sobre de gelatina = 15 g
- 2 Cucharadas de azúcar = 40 g



1.- Trituramos las galletas María hasta que queden en polvo. Fundimos la mantequilla o margarina y la mezclamos con las galletas.1.- Trituramos las galletas María hasta que queden en polvo. Fundimos la mantequilla o margarina y la mezclamos con las galletas.

2.- Con esta pasta cubrimos un molde para tartas, aplastándola con una cuchara. Reservamos en la nevera.

3.- En un recipiente al fuego ponemos la nata, la gelatina y el azúcar, y removemos hasta que se disuelva la gelatina y el azúcar, intentando que no llegue a hervir. Apartamos del fuego y añadimos la tarrina de queso Philadelphia. Una vez batido todo incorporamos al molde de la tarta con la base de galletas.

4.- Cuando se enfríe, lo llevamos a la nevera. Una vez frío y sólido (como mínimo 6 horas), desmoldamos, ponemos la mermelada por encima y ya lo tenemos listo para comer. Si queréis que

se solidifique más rápido, una vez frío podéis meter al congelador cuidando que quede en posición horizontal. Una vez congelado, lo sacáis, añadís la mermelada y dejáis descongelar antes de comerla

# -SORBETE DE LIMÓN

-1 Botella de cava = 750 ml

-1 Tarrina de helado de limón = 900 g

-1 Brick de nata = 250 g

-3 Cucharadas de azúcar = 60 g



1. Colocamos en la **batidora de vaso** el helado todavía congelado, el cava muy frío, la nata líquida y opcionalmente el azúcar; en casa no añadimos azúcar porque ya nos parece suficientemente dulce. Si no tienes batidora de

vaso puedes utilizar una cazuela grande y una batidora normal.

2. **Trituramos** hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
3. **Servimos** inmediatamente en copas.

# -BIZCOITO DE IOGUR

-2 Iogures de limón = 250 g

-4 Vasos de azúcar = 500 g

-2 Vasos de aceite = 250 ml

-1 Limón = 35 g

-6 Ovos = 390 g

-6 Vasos de fariña = 750 g

-1 Sobre de levadura = 16 g



La base de esta receta es tomar como medida el vasito de yogur, lo que facilita mucho el tema de los

ingredientes. Lo ideal es utilizar **yogur de limón** porque le da un sabor especial, pero en caso de no tener podríamos utilizar uno natural y poner **ralladura de limón** para añadirle algo de sabor al bizcocho.

Precalentamos el horno a 180°C.

Echamos el yogur en un bol y **utilizamos el vasito como medida**. Batir los huevos con el azúcar, y luego añadir la levadura con la harina tamizada y el aceite. Utilizaremos la batidora eléctrica, batiendo después de cada adición de un nuevo ingrediente.

Cuando tengamos una masa homogénea y fina, volcamos sobre un molde desmontable, al que habremos untado de mantequilla y espolvoreado con harina para que luego resulte fácil desmoldar el bizcocho.

Horneamos durante 30-35 minutos a 180°C, o hasta que veamos que la punta de un cuchillo sale limpia al pinchar en el centro del bizcocho.

Desmoldamos y dejamos enfriar.

# -MOUSSE DE LIMÓN

-6 Iogures naturales = 750 g

-2 Limóns = 70 g

-1 Bote de leite condensada = 250 g



4.
  1. Poner el bote de leche Ideal en el refrigerador y dejarlo 24 horas.
  2. Verter la leche en un recipiente alto y batirlo. Cuando empiece a tomar volumen, añadir el zumo de los limones, poco a poco y sin dejar de batir, y luego el azúcar, cucharada a cucharada.
  3. Repartir la mousse en copas y dejarla en el refrigerador hasta el momento de servirla.

# TORTITAS

## • INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 120 g (1 taza) harina de trigo
- 200 ml (entre 3/4-1 taza) de leche entera (quieres una consistencia gruesa pero no imposible de verter!)
- 30 ml (2 cucharas) de aceite vegetal (o de girasol)
- 20 g (1,5 cucharas) de azúcar
- 15 g (3 cucharitas) de levadura en polvo (tipo Royal Baking Powder)
- 2,5 g (1/2 cucharita) de sal
- 5 g (1 cucharita) de canela molida (opcional, solo si te gusta la canela)

## -PREPARACION.

Mezcla primero los ingredientes secos .

1. Después, añade los ingredientes húmedos.

2. Mezcla bien, hasta que quede sin grumos.

3. Verte pequeñas cantidades en una sartén engrasada con mantequilla (fuego lento hasta medio para que no se quemem).

Dale la vuelta a la tortita cuando empiece a formar burbujas.



# Smoothie de moras azules y arándanos rojos, para el desayuno•

## INGREDIENTES:

- 1 1/2 taza de moras azules congeladas
- 1 1/2 taza de yogurt para beber de arándanos rojos y frambuesas
- 1/4 de taza de semillas de linaza molidas
- 1 1/2 taza de leche
- 2 cucharaditas de miel
- 5 hojas de menta

## 1. Modo de preparación:

2. En una licuadora coloca el yogurt para beber de arándanos rojos, la leche y las moras azules. Licúa hasta obtener una mezcla suave.

3. Agrega las semillas de linaza molidas, la miel y la menta fresca a la mezcla y licúa una vez más, de 1 a 2 minutos.



# MUFFINS DE ARANDANO ROJO, MANZANA Y SALVADO

## INGREDIENTES:

1/2 taza de arándanos rojos canadienses deshidratados, picados en trozos grandes  
3/4 de taza de harina de trigo  
1/2 taza de harina de trigo integral  
1/2 de taza de salvado  
1 cucharadita de polvo para hornear  
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio  
1 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica•

## MODO DE PREPARACION:

1/2 cucharadita de nuez moscada rallada  
1/3 de taza de nueces picadas  
1 manzana Gala (pelada y rallada)  
2 tazas de leche  
3 cucharadas de miel  
1 cucharada de aceite vegetal  
1 huevo



# CREPAS DE TRIGO SARRACENO

## INGREDIENTES:

- Miel de maple canadiense al gusto
- 1/2 taza de harina de trigo de sarraceno
- 3 cucharadas de harina
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 5 cucharaditas de mantequilla derretida
- 100 ml de cerveza clara
- 1 cucharada de azúcar (opcional para crepas dulces)
- 1 cucharada de mantequilla sólida

## 1. MODO DE PREPARACION:

2. Todos los ingredientes deben estar a temperatura ambiente.

3. Mezcla las harinas y la sal, y haz un “pozo” o agujero en el centro del tazón (en forma de rosca).

4. En otro tazón mezcla la leche y los huevos, y vierte la mitad de este líquido en el centro de la “rosca”, sin que toque la harina. Bátelos de manera gradual con la harina. Mientras la mezcla se espesa, vierte el resto de la leche. La mezcla debe quedar homogénea y no tener grumos. Quita cualquier exceso de grumos y añade la mantequilla derretida.

5. Deja reposando en el refrigerador por lo menos una hora.

6. Pasado ese tiempo, saca el tazón del refrigerador y agrega la cerveza clara, hasta que la mezcla alcance la consistencia deseada.

7. Calienta un sartén de teflón. Úntalo con una ligera capa de mantequilla (sólida). Vierte la mezcla suficiente para cubrir el fondo del sartén con una capa fina y esparce la misma por el sartén con un movimiento circular y ligero. Cocina durante 30 segundos y voltéalo. Vuelve a cocinar durante otros 10 segundos y retira del sartén.

8. Dobla las crepas en cuatro y unta una cantidad abundante de miel de maple.

Se recomienda servir con frutas frescas.



# BARRAS DE GRANOLA

## INGREDIENTES:

- 2 tazas de avena tradicional
- 3/4 de taza de harina para pastel
- 2 cucharadas de germen de trigo
- 1/2 taza de nueces de pacana (o pecán) picadas y tostadas
- 1 pizca de sal
- 1/4 de taza de azúcar mascabado
- 1 taza de arándanos rojos secos
- 1 cucharadita de canela
- 2 huevos grandes
- 1/2 taza de miel maple
- 2 cucharadas de mantequilla derretida y enfriada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

## 1. MODO DE PREPARACION:

2. Precalienta el horno a 180°C/350°F.
3. Prepara una charola para horno, cubriéndola con papel aluminio untado con mantequilla.
4. En un tazón grande mezcla la avena, la harina, el germen de trigo, las nueces de pacana (o pecán), la sal, el azúcar mascabado, los arándanos rojos y la canela.
5. Bate bien los huevos en un tazón pequeño. Agrega a los huevos la miel de maple, la mantequilla derretida y la vainilla, y revuelve hasta que todo esté perfectamente mezclado.
6. Vierte la mezcla de los huevos en el tazón de los ingredientes secos y revuélvelos cuidadosamente hasta que la combinación esté húmeda. No mezcles de más. Presiona la mezcla en la charola preparada y pónla a cocer durante 25 minutos o hasta que ya esté lista. Deja enfriar por completo y corta en barras.



# Recetas

## 1. BACK ON TRACK GREEN MONSTER (FREE BANANA)

**Yield:** 3 cups

### Ingredients:

- 1 cup kale
- 1 large Gala apple (or other sweet apple), roughly chopped
- 1 English cucumber, peeled and roughly chopped
- 1 tbsp fresh lemon juice
- 1 tsp fresh grated ginger
- 1/2 tbsp coconut oil
- Maple syrup, to taste (I used 1/2 tbsp or so)
- 4-5 Ice cubes
- Protein powder, optional

### Instructions

1. Place all ingredients except maple syrup and ice into a high-speed blender and blend on high until very smooth. Blend in ice and maple syrup to taste.
2. Guzzle.
3. Feel amazing.



## 2. RICOTTA AND HONEY SANDWICH

### Ingredients

- 2 slices oat bread or oatmeal bread
- 3 tbsp. ricotta cheese
- 1 tsp. sourwood honey
- $\frac{1}{4}$  tsp. crushed red pepper flakes

### Instructions

Lightly toast oat bread until just golden. Spread one slice with ricotta, drizzle with honey, sprinkle with red pepper flakes, and top with remaining slice of bread.



### 3. MUFFINS

#### Ingredients

- 1/2 teaspoon coarse salt
- 1 1/4 cups all-purpose flour (spooned and leveled)
- 1/2 cup packed dark-brown sugar
- 1/2 teaspoon baking soda
- 1/2 teaspoon baking powder
- 1/2 teaspoon ground nutmeg
  
- 1/2 cup raisins
  
- 3 tablespoons extra-virgin olive oil
- 1 large egg
- 1/3 cup skim milk
- 4 medium carrots, shredded
- 1 medium ripe banana, mashed
  
- 1 cup old-fashioned rolled oats
  
- Nonstick cooking spray

#### Instructions

1. Preheat oven to 400 degrees. Coat a 12-cup muffin pan with cooking spray. In a large bowl, whisk together flour, brown sugar, baking soda, baking powder, nutmeg, and salt until there are no lumps. Stir in oats and raisins. Add oil, egg, milk, carrots, and banana and stir until blended.

2. Fill each muffin cup with 1/4 cup batter. Bake until a toothpick inserted in center of a muffin comes out clean, 23 to 25 minutes. Serve muffins warm or at room temperature.



## 4. APPLE PEANUT BUTTER SANDWICH

### Ingredients

2 small apples

¼ cup peanut butter

½ cup chopped pistachios

1 tablespoon dried currants

### Instructions

1. You can use any sorta apple here. If I was making a bunch of these, I would probably mix it up for variety, and you might want to adjust the ingredients accordingly. For example, with Granny Smith apples being so tart... maybe add in some white chocolate chips?
2. Trim the bottoms so the two apples sit flat and then cut them into three thick slices, leaving the top and stem intact. Sure, you aren't going to eat the stem, but it's so freaking pretty, leave it on! Mind you, if you are serving this much later than when you prepare them, coat the slices with a bit of lemon juice to prevent browning.
3. You are going to smear about 1 tablespoon of peanut butter onto each non-stemmed slice. Add the chopped pistachios to the bottom layer.
4. Now continue with the currants on the next layer.
5. Enjoy!



## EQUIVALENCIAS

1 taza= 236,588 mililitros

1 cucharada=15 mililitros

1 cucharadita= 5 mililitros

$\frac{1}{2}$  cucharada= 7,5 ml

3 cucharadas= 45 ml

$\frac{1}{4}$  cucharadita:

$\frac{1}{2}$  cucharadita= 2,5 ml

$\frac{1}{2}$  taza= 118.294

$\frac{1}{3}$  taza= 237 g

$\frac{1}{4}$  taza= 30 g

# Filete y huevos al estilo de la pradera

## Ingredientes:

- 1 medallón de rib-eye
- 1 cucharadita de mantequilla sin sal =15 gr
- 1 huevo de codorniz
- 1 tira de tocino grueso y crujiente

## Modo de preparación:

1. Calienta una parrilla a fuego medio alto y cocina el filete hasta llegar al punto de cocción deseado.
2. En lo que se cuece el filete, derrite la mantequilla en un sartén pequeño y fríe el huevo de codorniz de 45 a 60 segundos, cuidando que su interior no se solidifique.
3. Fríe la tira de tocino a fuego medio hasta que esté dorado y crujiente.
4. Seca con papel absorbente de cocina y manténlo tibio hasta utilizarlo.
5. Finalmente, coloca el huevo de codorniz sobre el filete, rodeándolo con la tira de tocino.



# Muffins de arándano rojo, manzana y salvado

## Ingredientes:

- 1/2 taza de arándanos rojos canadienses deshidratados, picados en trozos grandes =170 gr
- 3/4 de taza de harina de trigo=450 - 50 g.
- 1/2 taza de harina de trigo integral=450 - 50 g.
- 1/2 de taza de salvado =100 gr
- 1 cucharadita de polvo para hornear=
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal=15gr
- 1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica=10 gr
- 1/2 cucharadita de nuez moscada rallada
- 1/3 de taza de nueces picadas
- 1 manzana Gala (pelada y rallada)
- 2 tazas de leche=17gr
- 3 cucharadas de miel=21gr
- 1 cucharada de aceite vegetal=15gr



- 1 huevo
- Modo de preparación:
  1. Mezcla todos los ingredientes secos en un tazón grande y agrega la manzana.
  2. En otro tazón, mezcla bien la leche, la miel ligeramente tibia, el aceite y el huevo.
  3. Haz un agujero en el centro de los ingredientes secos y vierte en el mismo líquido.
  4. Revuelve ligeramente hasta suavizar la mezcla.
  5. Vacía la mezcla en varios moldes individuales para muffins previamente engrasados, llenándolos hasta  $\frac{3}{4}$  partes de su capacidad.
  6. Hornea a 155 °C (325 °F) durante 25 minutos

## Barras de granola



### Ingredientes

- 2 tazas de avena tradicional=
- $\frac{3}{4}$  de taza de harina para pastel=15gr
- 2 cucharadas de germen de trigo=
- $\frac{1}{2}$  taza de nueces de pacana (o pecán) picadas y tostadas=
- 1 pizca de sal=15gr
- $\frac{1}{4}$  de taza de azúcar mascabado=15gr
- 1 taza de arándanos rojos secos =
- 1 cucharadita de canela =
- 2 huevos grandes =
- $\frac{1}{2}$  taza de miel maple =21gr
- 2 cucharadas de mantequilla derretida y enfriada=15gr
- 1 cucharadita de extracto de vainilla=

## 1. Modo de preparación

2. Precalienta el horno a 180°C/350°F.
3. Prepara una charola para horno, cubriéndola con papel aluminio untado con mantequilla.
4. En un tazón grande mezcla la avena, la harina, el germen de trigo, las nueces de pacana (o pecán), la sal, el azúcar mascabado, los arándanos rojos y la canela.
5. Bate bien los huevos en un tazón pequeño. Agrega a los huevos la miel de maple, la mantequilla derretida y la vainilla, y revuelve hasta que todo esté perfectamente mezclado.
6. Vierte la mezcla de los huevos en el tazón de los ingredientes secos y revuélvelos cuidadosamente hasta que la combinación esté húmeda. No mezcles de más. Presiona la mezcla en la charola preparada y pónla a cocer durante 25 minutos o hasta que ya esté lista. Deja enfriar por completo y corta en barras.

## Smoothie de moras azules y arándanos rojos, para el desayuno



### Ingredientes

- 1 1/2 taza de moras azules congeladas
- 1 1/2 taza de yogurt para beber de arándanos rojos y frambuesas
- 1/4 de taza de semillas de linaza molidas
- 1 1/2 taza de leche=17gr
- 2 cucharaditas de miel=
- 5 hojas de menta **la** = 15 gr
- **Mermelada** = 20 gr
- **Miel** = 21 gr

- **Nata líquida**

### **Modo de preparación:**

1. En una licuadora coloca el yogurt para beber de arándanos rojos, la leche y las moras azules. Licúa hasta obtener una mezcla suave.
2. Agrega las semillas de linaza molidas, la miel y la menta fresca a la mezcla y licúa una vez más, de 1 a 2 minutos.