



No. 21

LLÉVATE **GRATIS** Una bolsa de fino café

\$16.00
USD 2.75

Panadería

Mexicana Tradicional

Donas de...

- Azúcar
 - Café
 - Coco
 - Chocolate
- Berlinesas
Trenzas
Barras
glaseadas

**Donas,
Trenzas
y Berlinesas**

Candy chocolate



www.radareditores.com

Candychocolate

- 2 Carta editorial
- 3 Tecnología de los alimentos
- 4 Cómo elaborar la masa para donas
- 6 Crema pastelera
- 6 Glaseado de café
- 7 Salsa de chocolate o ganache
- 7 Vocabulario

Contenido



- 8 Donas
- 10 Donas de café
- 12 Donas de maple
- 14 Donas de chocolate
- 16 Donas de coco
- 18 Berlinesas
- 20 Barras
- 22 Trenzas glaseadas
- 24 Tabla de equivalencias



EDICIÓN CATORCENAL NO. 21

Editora: Edith Cabrera Fermoso
Arte y fotografía: Alejandro Vera Acha
y Isabel Martínez C.
Diseño Gráfico y de Portada: Beatriz A. Guerrero Escamilla
Chef: Refugio Delgado García

RADAR EDITORES, S.A. de C.V.

Presidente y Director General: Carlos Flores Muñoz
Gerente General y
Editor Responsable: Germán Flores Trujillo
Director Editorial: José Luis Flores Suárez
Administración: Miguel Ángel Sánchez
Hernández
Producción: Martha Álvarez Vega
Publicidad: Bruno Lombardo
publicidad@radareditores.com
Mercadotecnia: Antonio Alfaro Patiño
Circulación: Graciela Ramírez Fonseca
Ventas y atención a clientes: Alejandro César Cardullo
Correo Electrónico: atencionctes@radareditores.com
Oficinas: Salvador Díaz Mirón No. 154
Col. Santa María La Ribera
C.P. 06400 Tel. 5547-4279,
5547-7644, 5541-5647 y 5541-2971
Impresión de Grupo Ajusco
Portada e Interiores: José Ma. Agreda y Sánchez
No. 223 Col. Tránsito,
C.P. 06820, México, D.F.
Tel. 5740-5020, Fax 5740-1212

Registro Sepomex En trámite
No. de expediente de licitud de contenido y título:
1/432/02/15733

Certificado de Licitud de Título: 11906
Certificado de Licitud de Contenido: 8300
No. de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo:
04-2003-071517170000-102

Distribución D.F. Unión de Expendedores
y Zona Conurbada: y Vocadores de los Periódicos
de México, A.C. Guerrero 50
Col. Guerrero, C.P. 06350
Tel. 55-91-80-00 y 55-91-81-11
Por medio del Despacho
Guillermo Benítez Velasco,
Calle Morelos No. 70-A
Col. Juárez C.P. 06600
Deleg. Cuauhtémoc, México, D.F.

Distribución Foránea: CODIPYRSA,
Serapio Rendón No. 87
Planta Alta Col. San Rafael
C.P. 06470 Deleg. Cuauhtémoc,
México, D.F.

Locales Cerrados: Publicaciones CITEM,
S.A. de C.V.,
Av. Del Cristo No. 301
Col. Xocoynhuco Tlalrepantha,
Edo. de México, C.P. 55080

Distribución en Estados
Unidos, Centro y Sudamérica: Corporación SILCRES,
Xochimilco 645-5
Col. Letrán Valle, México,
D.F. C.P. 03050 Tel. 5005-3588

La revista Panadería Mexicana Tradicional investiga sobre la
seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza del
contenido de los anuncios ni de los efectos realizados por los
mismos. Ello es responsabilidad de los autores.

Es un gusto y satisfacción para
todo el equipo que
laboramos para Radar Editores
y hacemos posible Panadería
Mexicana Tradicional estar
nuevamente en sus hogares.
Queremos compartir con
ustedes, en esta edición No. 21,
los grandes cambios que
Panadería ha alcanzado
gracias a la preferencia que
siempre nos han brindado.
A partir de esta edición nos

comprometemos con una nueva imagen, renovado diseño,
fotografías con nuevos conceptos, sabrosas y variadas recetas,
temas nuevos y secciones con información
importante para ustedes como: tecnología de los alimentos,
tabla de equivalencias y un sinnúmero de tips.

Así mismo, queremos que ustedes disfruten la magia
y el placer de elaborar sus propios panes. La elaboración del
PAN es una pasión, desde el momento de elegir tan
innumerables ingredientes, mezclarlos mediante un amasado
suave y constante, esperar pacientemente sus tiempos de
reposos, fermentación y desarrollo, para culminar en la parte
especial de la obra: El Horno. Este será nuestro gran aliado
para dar el toque final.

Esperamos que este gran cambio contagie aún más el gusto
y placer de elaborar el tradicional pan mexicano en el hogar.

Edith Cabrera Fermoso
Editora



Candy chocolate

Envíenos sus comentarios, dudas y sugerencias a Radar Editores, S.A. de C.V. Salvador Díaz Mirón No. 154,
Col. Santa María La Ribera, C.P. 06400. Correo electrónico:
atencionctes@radareditores.com.mx. Teléfonos: 5547-4279 ó 5547-7644 ext. 218 ó 223.

CandyChocolate

Tecnología de los alimentos

LA HARINA DE TRIGO como ingrediente esencial de nuestros panes tiene una característica importante llamada proteína. Cuando comenzamos el amasado y agregamos agua se transforma en Gluten, quien le dará la capacidad de elasticidad a la masa; así mismo atrapa el gas producido durante la fermentación aumentando su volumen.

El grano de trigo es sometido a un proceso de molienda y refinamiento para obtener harina. Al llegar el grano de trigo al molino:

1. *Se libera de suciedad e impurezas hasta que los granos quedan totalmente limpios.*
2. *Se pasa nuevamente entre 2 rodillos llamados trituradores para quebrarlo y dejar descubierto al endospermo de color blanco y harinoso.*
3. *Continúa pasando el trigo por una serie de rodillos para obtener un mejor refinamiento, al mismo tiempo que se va cerniendo para así llegar hasta el tipo de harina deseado.*
4. *La parte que se le ha retirado como cascarrilla la conocemos como salvado.*
5. *La harina integral resulta de haber molido el grano de trigo entero.*

Recuerda que la harina debe de ser almacenada en un lugar seco y sin humedad. Evita dejarla en el suelo y revísala antes de utilizarla, ya que debe estar libre de palomilla, telaraña o cualquier cosa extraña.

Una harina en buen estado es insabora, inolora e incolora.

LA LEVADURA tiene la función de provocar el crecimiento y la formación de la porosidad en un pan. Al proceso de crecimiento se le llama fermentación: la levadura convierte los azúcares en gases. Esto no sería posible sin la presencia de líquido y una temperatura tibia de 37°C.

Cuidados durante la fermentación.

1. *Evitar corrientes de aire.*
2. *No golpear la charola con el pan cuando ya está creciendo.*
3. *Si cuentas con una fermentadora utilízala. De lo contrario, calienta una olla con agua y al soltar el hervor baja la flama y déjala hirvien-*

do. La humedad del calor servirá para que la masa comience a fermentar. Las levaduras más utilizadas son:

Levadura fresca: Se deberá mantener en refrigeración ya que su durabilidad es muy corta. Para utilizarla disuélvela en agua tibia.

Levadura en polvo instantánea: Se reparte en la harina. Cuando adquieras un paquete de esta levadura verifica que esté cerrado al alto vacío. Al momento de que la abras comenzará su proceso de envejecimiento, por lo que se recomienda guardarla en un frasco de vidrio y tapado dentro del refrigerador.

La levadura dura hasta 1 año, mientras tanto deberá tener un olor suave. Si notas que esto se intensifica y se torna a un olor de pescado seco es muy probable que ya no sirva, así que deséchala.

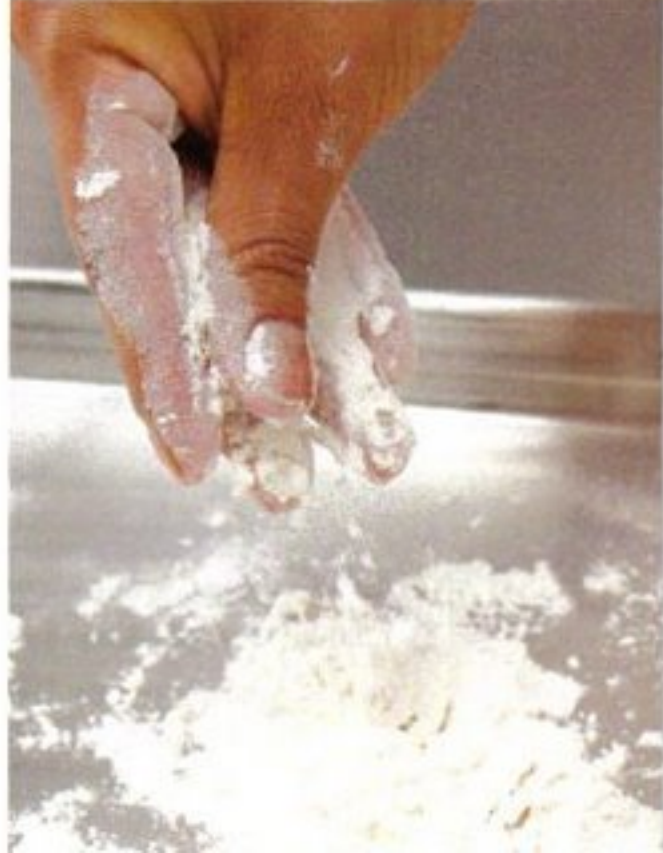
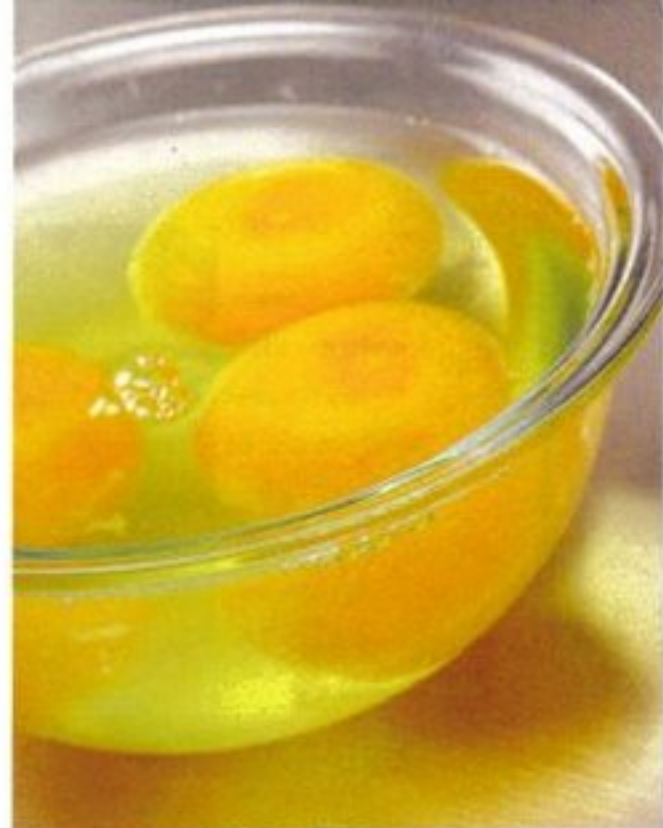
LASAL es un ingrediente básico en la elaboración de pan: regula la fermentación, acentúa los sabores, da estabilidad a la miga y ayuda a la conservación del pan.

EL AZÚCAR es el alimento principal de la levadura, acelera la fermentación, acentúa sabores y proporciona color a la corteza durante el horneado por la caramelización. La podemos encontrar como azúcar refinada, azúcar mascabado, miel, melaza, etc.

LOS HUEVOS aportan humedad a la masa, crecimiento y desarrollo de la miga, sabor y suavidad. Es necesario que verifiques la frescura del huevo.

LAS MATERIAS GRASAS aportan humedad, suavidad y sabor. Entre mayor cantidad de ésta, mayor será la suavidad del pan. Entre las más utilizadas están: mantequillas y mantecas de origen animal, margarinas, mantecas y aceites de origen vegetal. Se recomienda mantener las materias grasas, excepto el aceite, en refrigeración y tapadas para evitar que absorban olores y sabores, así como que se contaminen.

Al momento de utilizarlas deberán de estar a temperatura ambiente para su correcta integración.



Candychocolate



Ingredientes:

- 1 1/2 kg de harina de trigo
- 20 gr de sal
- 100 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar
- 7 piezas de huevo
- 15 gr de levadura en polvo
- 200 ml de agua
- 1/4 de taza de aceite vegetal

Equipo:

- 1 brocha angosta

Cómo elaborar la masa para donas

Masa para 100 piezas



Manera de preparar:

1 Elabora una fuente con 1 kilo de harina y coloca al centro el azúcar, la sal, la mantequilla, los huevos y por afuera la levadura.

2 Realiza un premezclado con los ingredientes del centro; en seguida, integra poco a poco la levadura y la mitad del agua. Talia hasta obtener una masa integrada.

3 Agrega el agua restante y continúa la tanda hasta darle elasticidad. Observa el momento en que la masa pueda despegarse de la mesa y comienza a voltearla para alisarla. Recuerda que debe quedar suave, lisa y elástica.

Candyrchocolate

- 4** Deja reposar durante 1 hora o hasta que doble su volumen. Unta ligeramente una capa de aceite para evitar que se le haga una costra.



- 5** Sácale el aire y torne a la masa; posteriormente, guárdala en el refrigerador de 8 a 24 horas.

- 6** Retírala y déjala un par de minutos a temperatura ambiente.

- 7** Extiéndela en forma rectangular; utiliza la harina restante para que no se pegue.

- 8** Barniza ligeramente la superficie con agua; ayúdase con la brocha.



- 9** Dobla la pasta en tres partes iguales. Gírala un cuarto de vuelta.



- 10** Vuelve a extenderla y repite el proceso del agua y el doblez.

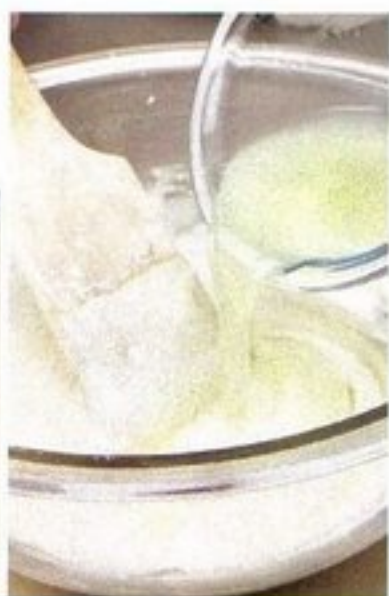
- 11** Finalmente, extiéndela hasta lograr 1 cm de espesor y elabora las donas que más se te antojen en nuestras siguientes páginas.

Si la masa está en un lugar caliente (más de 30°C) consérvala en refrigeración y sácala conforme la necesites.

Una vez preparada la masa para donas su tiempo de conservación es sólo de 2 días, ya que se agria y pierde fuerza de fermentación.

Verifique que los ingredientes para la masa sean frescos y de buen olor.

Es importante que la mantquilla esté siempre a temperatura ambiente cuando se incorpore a la masa.

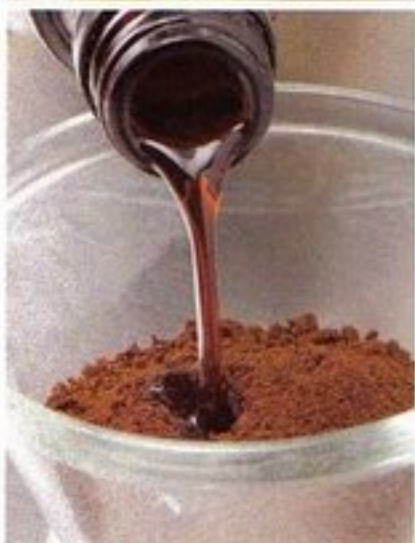


Ingredientes

- 2 claras de huevo
- 500 gr de azúcar
- glass cernida
- 4 piezas de limón (el jugo)

Esencia de café

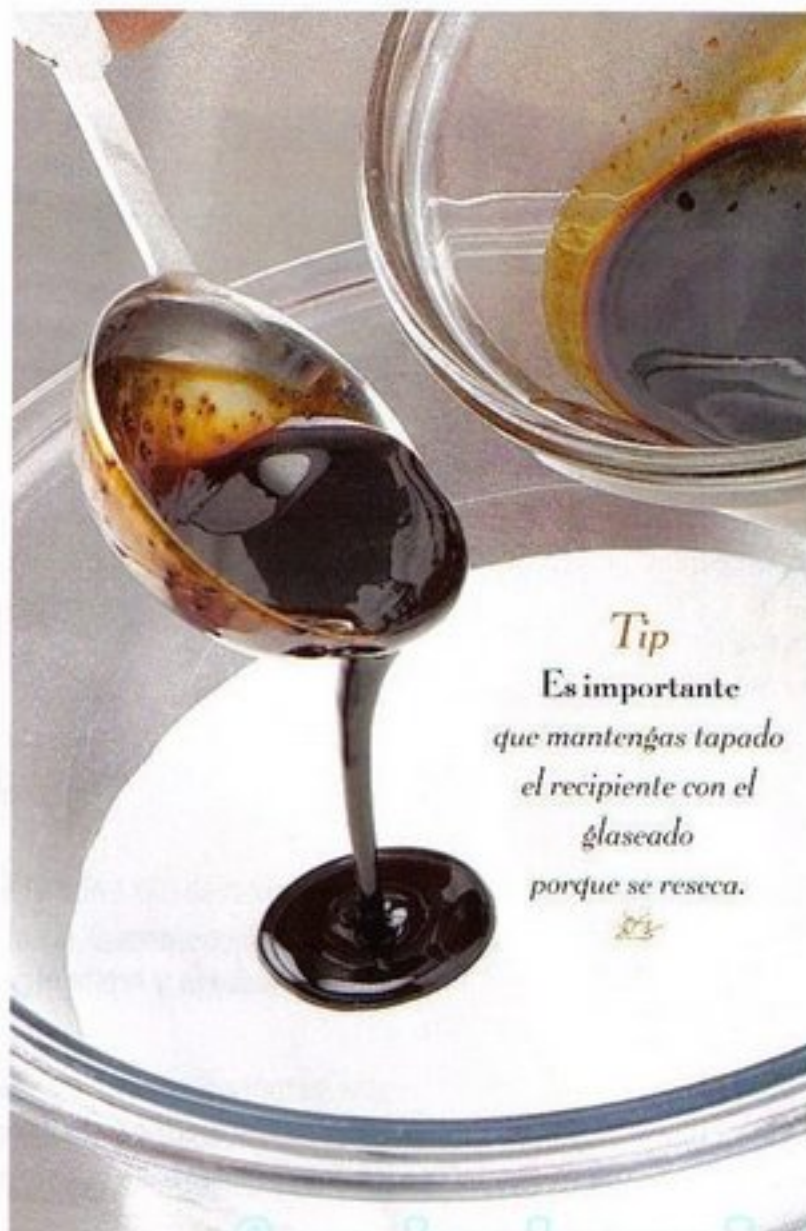
- 2 cucharadas de café soluble
- Licor de café o ron



glaseado de café

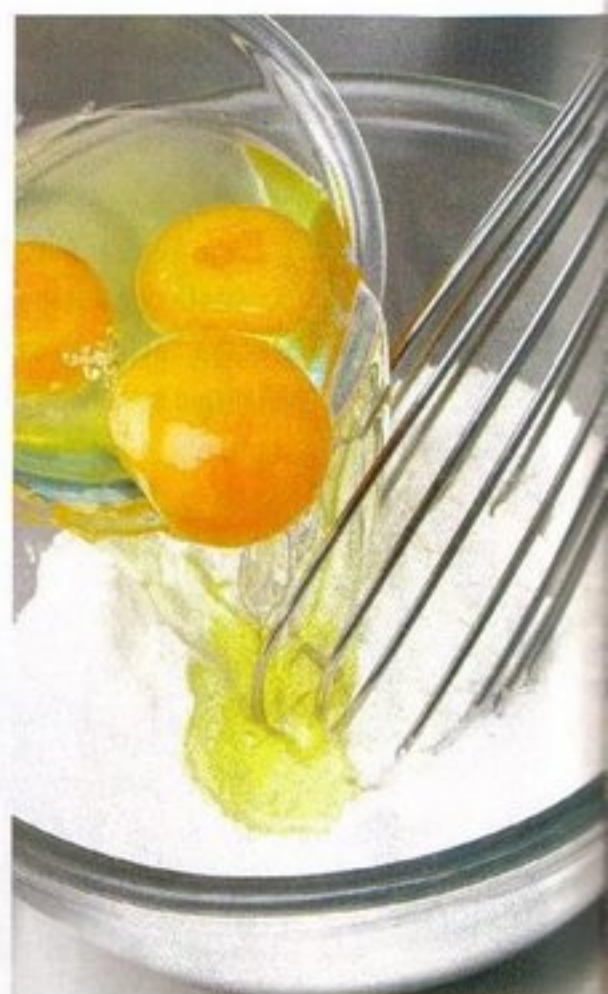
Manera de preparar:

1. *Para el glaseado* bate las claras sólo a espumar. Enseguida, agrega poco a poco el azúcar glass hasta que la mezcla quede dura.
2. *Agrega el jugo* de limón para suavizarla; mezcla y reserva bien tapado.
3. *Para la esencia* humedece el café con unas gotas del licor o ron e integra perfectamente hasta lograr una consistencia espesa.
4. *Vierte un poco* de la preparación anterior al glaseado y mezcla.
5. *Sumerge la dona* en el glaseado y sacúdela vigorosamente para retirar el excedente.
6. *Déjala secar* o decórala al gusto antes de que endurezca el glaseado.



Tip

Es importante que mantengas tapado el recipiente con el glaseado porque se reseca.



Ingredientes

- 1 sobre de fécula de maíz sabor vainilla
- 250 gr de azúcar
- 3 piezas de huevo
- 1 litro de leche



Crema pastelera



Manera de preparar:

1. *Mezcla en un tazón* la fécula, la mitad del azúcar y los huevos.
2. *Hierve la leche* con el azúcar restante. Al soltar el hervor agrega la mezcla del tazón y bate enérgicamente hasta que espese; deja cocer 3 minutos más.
3. *Retira del fuego* y deja enfriar la crema tapada directamente con un papel encerado.

Ingredientes:
 250 ml de leche
 500 gr de chocolate
 semi-amargo
 finamente picado
 1 cucharada
 de mantequilla



Salsa de chocolate o ganache



Manera de preparar:

1. *Hierve la leche* y la mantequilla. Al soltar el hervor retira del fuego.
2. *Coloca el chocolate* en un tazón, agrega la leche caliente y mueve hasta que se derritan los ingredientes y desaparezcan los grumos.

Vocabulario

Amasar: integrar la masa mediante movimientos envolventes y constantes con las manos.

Barnizar: untar agua, huevo, mantequilla... la superficie de un pan.

Extender: aplanar con un rodillo la masa hasta obtener el tamaño requerido.

Fermentar: tiempo de reposo de un pan crudo en el cual desarrollará y doblará su volumen.

Freír: sumergir en aceite hasta obtener la cocción deseada.

Fuente: formar un aro con la harina para colocar ingredientes en el centro.

Glasear: bañar o sumergir un producto en una preparación semi-líquida.

Integrar: mezclar 2 ó más ingredientes.

Reposar: darle un tiempo de descanso a la masa.

Tallar: acción de frotar enérgicamente una masa sobre la mesa para darle cuerpo y elasticidad.

Tornear: realizar una bola con la masa.

CandyChocolate

Donas

Rinde 30 piezas



Ingredientes:

Masa para donas
1/4 de taza de harina
2 litros de aceite

Equipo:

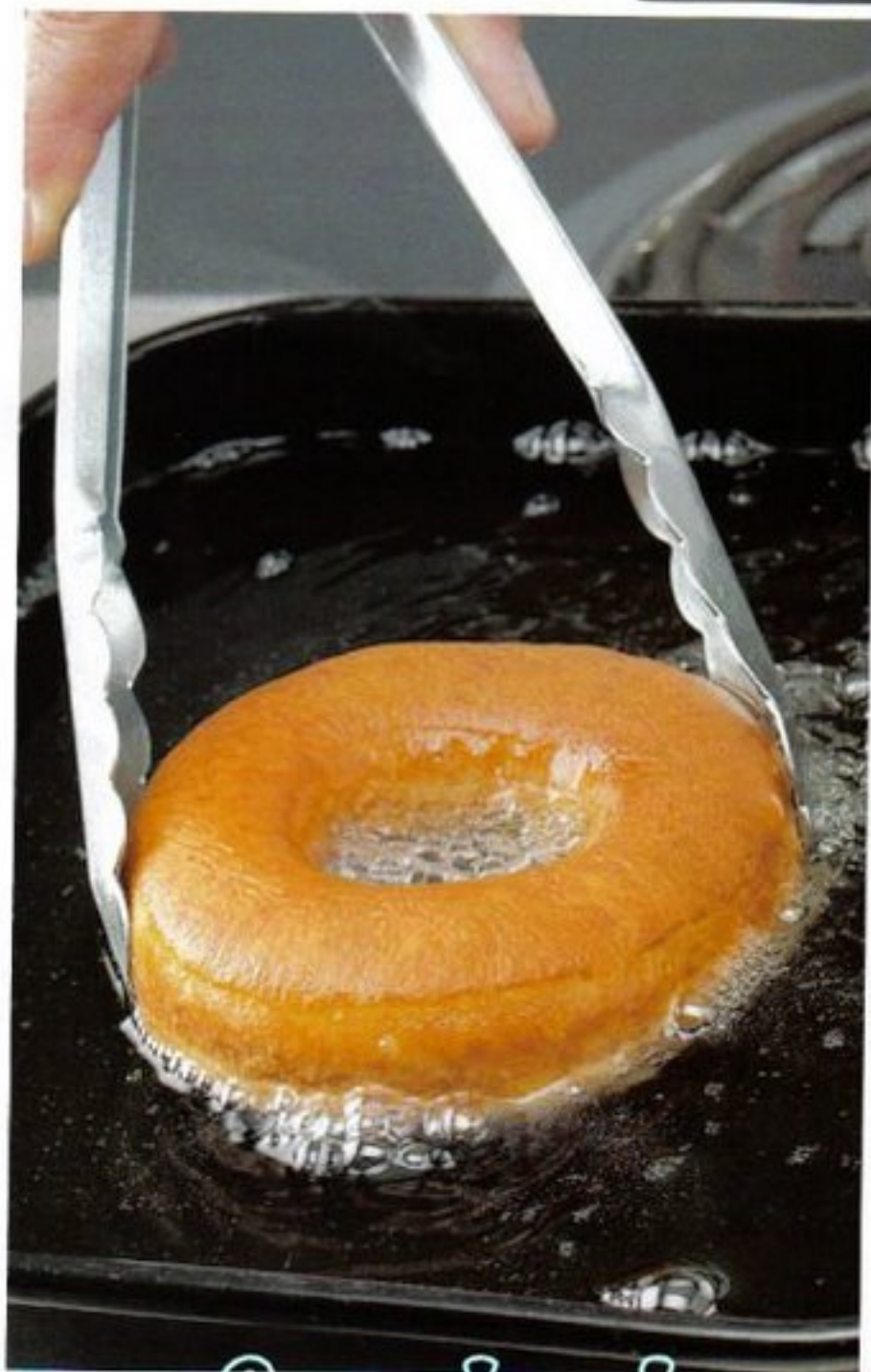
Cortador metálico
para dona
1/2 m de manta delgada

Manera de preparar:

1. *Prepara* una receta de masa para donas (ver páginas 4 y 5). Enseguida, corta la donas y reserva los centros.
2. *Abrelas* ligeramente y déjalas fermentar sobre la manta ligeramente enharinada y en un lugar tibio (también los centros).
3. *Calienta* el aceite y mantenlo a fuego medio.

Candychocolate

4. *Prueba* si el aceite está listo friendo una bolita de masa; notarás cómo alrededor comienza a hervir y su color aumenta paulatinamente.
5. *Introduce* las donas al aceite y fríelas hasta lograr un color dorado uniforme. Voltéalas para cocerlas por el otro lado.
6. *Retíralas* y escúrrelas en papel absorbente.



Respetar

el grosor de las donas al momento de cortarlas, así garantizará su volumen.

*Puedes conseguir
el cortador metálico*

*para donas en tiendas de artículos para panificación o
mercados populares.*

*Una vez formadas las donas,
barras, trenzas, etcétera, déjalas fermentar sobre una
tela de manta ligeramente enharinada, esto evitará que
se peguen a la superficie y las puedas desprender al
momento de freírlas.*

*Es importante que el aceite para freír las donas,
barras, trenzas, berlinesas esté bien caliente y se
mantenga a una temperatura media. Para verificar si
está en su punto, coloca en el aceite una bolita de
masa, ésta deberá burbujear de inmediato y tomar un
color dorado claro lentamente*





Ingredientes:

Masa para donas
Glaseado
100 gr de nuez finamente
molida

Donas de café

Rinde 30 piezas

Manera de preparar:

1. *Prepara* una receta de masa para donas (ver páginas 4 y 5).
2. *Elabora* las donas siguiendo las instrucciones de las páginas 8 y 9.
3. *Prepara* el glaseado (ver página 6)
4. *Sumerge* las donas en el glaseado y sacúdelas vigorosamente para retirar el excedente.
5. *Espolvoréalas* inmediatamente la nuez y deja secar.



Al momento de glasear o bañar con chocolate las piezas de pan, éstas deberán estar frías para que la cubierta no se derrita.



CandyChocolate



Candy chocolate



Candychocolate



Candy chocolate



Donas de *maple*

Rinde 30 piezas

Ingredientes:

- Masa para donas
- 1/2 taza de mantequilla fundida
- 1/2 taza de miel maple
- 2 tazas de panqué molido

Equipo:

- 1 brocha angosta



Manera de preparar:

1. *Prepara* una receta de Masa para Donas (ver páginas 4 y 5).
2. *Elabora* las donas siguiendo las instrucciones de las páginas 8 y 9.
3. *Mezcla* la mantequilla con la miel y barniza las donas con esta preparación.
4. *Revuelcalas* inmediatamente en el panqué molido.

Candy chocolate

Ingredientes:

Masa para donas
Salsa de chocolate
Glaseado
Papel encerado

Manera de preparar:

1. **Prepara** una receta de masa para donas (ver páginas 4 y 5).
2. **Elabora** las donas siguiendo las instrucciones de las páginas 8 y 9.
3. **Prepara** una receta de salsa de chocolate y una receta de glaseado sin esencia de café (ver páginas 6 y 7).
4. **Sumerge** las donas en el chocolate y sacúdelas vigorosamente para retirar el excedente.
5. **Realiza** un cono con el papel encerado, llénalo con el glaseado hasta la mitad y presiona sobre las donas formando espirales.
6. **Dales** el acabado con un palillo (observa la foto).



También puedes decorar
las donas con granillo
de chocolate



Donas de *chocolate*

Rinde 30 piezas



Candy chocolate

Candy Chocolate



Ingredientes:

Masa para donas
Glaseado
200 gr de coco rallado



Manera de preparar:

1. *Prepara* una receta de masa para donas (ver páginas 4 y 5).
2. *Elabora* las donas siguiendo las instrucciones de las páginas 8 y 9.
3. *Prepara* el glaseado sin la esencia de café (ver página 6).
4. *Sumerge* las donas en el glaseado y sacúdelas vigorosamente para retirar el excedente.
5. *Espolvoréales* inmediatamente el coco rallado y deja secar.

Donas de COCO

Rinde 30 piezas



Si lo prefieres,
puedes decorar
las donas con
chochitos
de colores.



Candychocolate

Berlinesas

Rinde 30 piezas

Manera de preparar:

1. **Elabora** una receta de masa para donas (ver páginas 4 y 5).
2. **Enseguida**, corta círculos. Déjalos fermentar sobre la manta previamente enharinada y en un lugar tibio.
3. **Calienta** el aceite y mantenlo a fuego medio.
4. **Introduce** las berlinesas al aceite y fríelas por ambos lados hasta lograr un color dorado uniforme.
5. **Retíralas** del aceite y escúrrelas por unos segundos sobre una rejilla.
6. **Revuélcalas** de inmediato sobre el azúcar.
7. **Aparte**, prepara una receta de crema pastelera (ver página 7), corta las berlinesas por la mitad y rellénalas con la preparación.

Ingredientes:

Masa para donas
Crema pastelera
Harina para extender
2 litros de aceite
2 tazas de azúcar

Equipo:

1/2 m de manta delgada
Cortador metálico circular de 8 cm de diámetro
Manga pastelera



Es importante azucarar las berlinesas, las donas y las trenzas en el momento que estén calientes, de lo contrario el azúcar no se pegará.

Respetar el grosor de las berlinesas al momento de cortarlas, así garantizará su volumen.

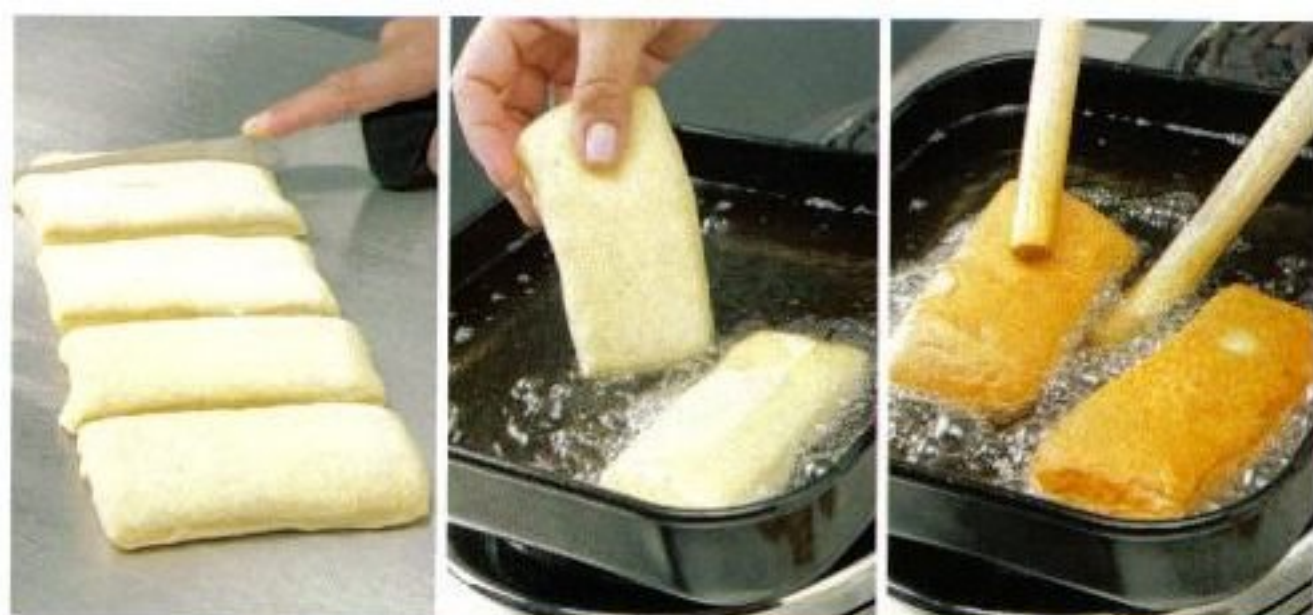
La manta ligeramente enharinada evitará que las berlinesas, cuando estén fermentadas, se deformen al momento de levantarlas.



Candy chocolate

Candy Chocolate





Donut holes

Ingredientes:

- Masa para donas
- Glaseado
- Salsa de chocolate o ganache
- Harina para extender
- 2 litros de aceite
- 1/2 m de manta delgada



Es importante que el aceite para freír las donas, barras, trenzas, berlinesas esté bien caliente y se mantenga a una temperatura media. Para verificar si está en su punto, coloque en el aceite una bolita de masa, ésta deberá burbujear de inmediato y tomar un color dorado claro lentamente.

Al momento de glasear o bañar con chocolate las piezas de pan, éstas deberán estar frías para que la cubierta no se derrita.

**Manera de preparar:**

1. **Elabora** una receta de masa para donas (ver páginas 4 y 5).
2. **Enseguida**, corta rectángulos de 10 x 4 cm.
3. **Déjalos** fermentar sobre la manta previamente enharinada y en un lugar tibio.
4. **Calienta** el aceite y mantenlo a fuego medio.
5. **Introduce** las barras al aceite y fríelas por ambos lados hasta lograr un color dorado uniforme.
6. **Retíralas** del aceite. Escúrrelas y déjalas enfriar sobre una rejilla.
7. **Aparte**, prepara una receta de glaseado y una de salsa de chocolate (ver páginas 6 y 7).
8. **Cubre** las barras con estas preparaciones y decóralas con nuez, coco, glaseado, etc.

Candy chocolate

Trenzas glaseadas

Rinde 30 piezas

Candy chocolate



Ingredientes:

- Masa para donas
- Glaseado
- Harina para extender
- 2 litros de aceite
- 100 gr de coco rallado
- Papel encerado
- 1/2 m de manta delgada



Manera de preparar:

1. **Elabora** una receta de masa para donas (ver páginas 4 y 5).
2. **Enseñuida**, corta tiras de 20 x 1 cm de grosor y extiéndelas girándolas sobre la mesa enharinada para que se alarguen.
3. **Dobla** las tiras a la mitad y tréznalas. Déjalas fermentar sobre la manta previamente enharinada y en un lugar tibio.
4. **Calienta** el aceite y mantenlo a fuego medio.
5. **Introduce** las trenzas al aceite y fríelas por ambos lados hasta lograr un color dorado uniforme.
6. **Retíralas** del aceite. Escúrrelas y déjalas enfriar sobre una rejilla.
7. **Aparte**, prepara una receta de glaseado sin esencia de café (ver página 6).
8. **Realiza** un cono con el papel encerado, llénalo con el glaseado hasta la mitad y presiona sobre las trenzas formando hilos irregulares.
9. **Decóralas** inmediatamente con el coco rallado.

Conversiones sólidas en peso

Ingredientes	Tazas	Métrico	Imperial
<i>Harina</i>	1/4 taza	30 gr	1 onza
	1/3 taza	45 gr	1 1/2 onzas
	1/2 taza	60 gr	2 onzas
	2/3 taza	90 gr	3 onzas
	3/4 taza	100 gr	3 1/4 onzas
	1 taza	125 gr	4 onzas (1/4 de libra)
	2 tazas	250 gr	8 onzas
<i>Azúcar</i>	1/4 taza	50 gr	1 3/4 onzas
	1/3 taza	60 gr	2 onzas
	1/2 taza	100 gr	3 1/4 onzas
	2/3 taza	135 gr	4 1/2 onzas
	3/4 taza	150 gr	5 onzas
	1 taza	200 gr	6 1/2 onzas
<i>Mantequilla</i>	1/4 taza	60 gr	2 onzas
	1/3 taza	75 gr	2 1/2 onzas
	2/3 taza	150 gr	5 onzas
	3/4 taza	180 gr	6 onzas
	1 taza	200 gr	6 1/2 onzas

Grados para hornear

Centígrados Farenheit

250	482
225	437
220	428
215	419
210	410
200	392
190	374
180	356
170	338
165	329
160	320
150	302
140	284
130	266

Tabla de conversiones líquidas

Tazas	Métrico	Imperial
2 cucharadas	30 ml	1 fl onza
1/4 taza	60 ml	2 fl onzas
1/3 taza	70 ml	2 1/2 fl onzas
1/2 taza	125 ml	4 fl onzas
2/3 taza	150 ml	5 fl onzas
3/4 taza	175 ml	6 fl onzas
1 taza	250 ml	8 fl onzas
1 1/2 tazas	375 ml	12 fl onzas
2 tazas	500 ml	16 fl onzas
2 1/2 tazas	600 ml	20 fl onzas
3 tazas	750 ml	25 fl onzas
4 tazas	1 litro	33 fl onzas

Tabla de medidas

1 cucharada	15 ml
1 cucharadita	5 ml
1 taza	250 ml
1 onza	28 gr
1 fl onza	30 ml
1 libra	454 gr
1 galón	3.75 litros

Medidas y Equivalencias

Producto	1 cda	1 cdta	1 taza
Levadura	5 gr	3 gr	120 gr
Sal	12 gr	5 gr	260 gr
Cocoa	3 gr	1 gr	75 gr
Leche en polvo	3 gr	1 gr	100 gr

Consejos importantes

Al momento de medir en tazas procura que el producto no se asiente, déjalo así y no rellenes nuevamente.
Al momento de medir cucharadas o cucharaditas ambas deben ser rasas.

CandyChocolate