

octubre 2025

RECETARIO HALLOWEEN

Este recetario está pensado para ayudarte a sacarle el máximo provecho a tu calabaza de Halloween. ¡A cocinar!



PURÉ DE CALABAZA CASERO

Antes de comenzar con las recetas, es importante saber cómo preparar el ingrediente base: **el puré de calabaza**. Este puré es la clave para muchas preparaciones dulces y saladas, y hacerlo en casa es muy fácil.



Ingredientes:

1. Calabaza de Halloween Mr Lucky

Preparación

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. lava la calabaza, córtala por la mitad y retira semillas y fibras.
3. Coloca las mitades boca abajo en una bandeja para hornear.
4. Hornea durante 45 a 60 minutos.
5. Deja enfriar, retira la cáscara y procésala hasta obtener un puré suave.



COOK TIME

20 MIN

AL HORNO
MÁS SABROSO Y ESPESO

Ingredientes:

1. Calabaza de Halloween Mr Lucky

Preparación:

1. Corta la calabaza en cubos.
2. Hierve durante 20 a 25 minutos hasta que esté blanda.
3. Escurre bien y retira las cáscaras.
4. Tritura.



COOK TIME

60 MIN

HERVIDO
MÁS RÁPIDO Y LÍQUIDO

CREMA DE CALABAZA



PREP TIME
5 MIN



SERVINGS
3 PLATES



COOK TIME
15 MIN



CALORIES
90 KCAL/U



Ingredientes:

- 2 tazas puré de calabaza
- 1 taza caldo de verduras
- ½ cubo de caldo de pollo
- ½ cdita jengibre en polvo
- ⅓ taza de media crema.
- ½ taza de leche vegetal
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Licúa todos los ingredientes hasta que quede cremoso.
2. Calienta en una olla hasta que hierva suavemente.

Recomendación: tosta pan de tu preferencia y unta nuestra pasta de ajo Mr Lucky y ¡disfruta!

PANCAKES DE CALABAZA



PREP TIME
5 MIN



SERVINGS
6 PANCAKES



COOK TIME
10 MIN



CALORIES
60 KCAL/U



Ingredientes:

- ½ taza de puré de calabaza
- 1 taza de harina de trigo
- 1 huevo
- ¼ taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 cdita de canela
- ½ de cdita de bicarbonato de sodio
- 1 cdita de polvo para hornear
- ⅓ taza de leche (si queda muy espesa)

Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
2. Cocina en sartén antiadherente, 2–3 minutos por lado.
3. Sirve con frutas o nueces con yogurt.

MUFFINS DE CALABAZA



PREP TIME
10 MIN



SERVINGS
6 MUFFINS



COOK TIME
35 MIN



CALORIES
90 KCAL/U



Ingredientes:

- ½ taza de puré de calabaza
- 1 taza de harina de trigo
- ½ taza de aceite vegetal
- ¼ taza de nuez en trozos
- ½ taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- ⅛ de cdita de bicarbonato de sodio
- 1 huevo y 1 yema
- 1 cdita de royal
- 1 cdita de canela

Preparación:

1. Mezcla todo hasta formar una masa uniforme.
2. Vierte en moldes para muffins y hornea a 180 °C por 30-35 minutos.

SEMILLAS TOSTADAS



PREP TIME
10 MIN



SERVINGS
4 (1/4 TAZA C/U)



COOK TIME
25 MIN



CALORIES
180 KCAL/PORCIÓN



Ingredientes:

- Semillas limpias de calabaza
- 1 cdita de aceite de oliva
- Sal al gusto

Preparación:

1. Mezcla las semillas con aceite y condimentos.
2. Hornea a 160 °C por 20–25 minutos, revolviendo a la mitad, hasta que se vean doraditas



MR. Lucky



@mrluckyfresco