



WAFFLELAND TE REGALA UN RECETARIO!

AMAMOS LA COMIDA

¡Hola! Soy Julieta, la creadora de Waffleland.

Soy Tècnica

Gastronòmica hace ya un par de años.

No solo me gusta comer comida rica, sino, que no haya trabas a la hora de cocinar.

LO MEJOR

Haremos recetas fáciles que reemplacen productos caros del supermercado. Así gastamos menos y no consumimos tantos químicos

NUESTROS OBJETIVOS

- 01 Que cocinar sea fácil
- 02 Barato
- 03 Nutritivo
- 04 Si puede durar varias comidas, mejor
- 05 ¡Que sea rico!



WAFFLES PROTEICOS

Obvio que la primera receta iba a ser con los waffles. Porque cumple con todos los objetivos que nombramos.

INGREDIENTES

- Waffles

Para waffle dulce:

- Dulce de leche y queso crema
- Oreos
- Chocolate derretido
- Frutillas
- Manzanas caramelizadas
- Mantequilla de mani y banana
- Queso crema y mermelada

Para waffle salado:

- Jamon / tomate y queso
- Huevo revuelto y palta
- Hummus
- Salteado de verduras
- Carne mechada, BBQ, queso

PROCEDIMIENTO

01

Sacà un waffle del freezer y calentalo en tostadora o en horno hasta que dore un poco.

02

Agregale lo que màs te guste a tu waffle

03

Si querès un waffle salado, recomiendo volver a mandar al horno el waffle con el topping que màs te guste, para que todo salga calentito

TIEMPO DE PREP:

- 7 minutos



WAFFLES VEGANOS

Obvio que la segunda receta iba a ser con los waffles. Porque cumple con todos los objetivos que nombramos.

INGREDIENTES

- Waffles

Para waffle dulce:

- Queso crema de cajù o semillas de girasol y mermelada
- Mantequilla de manì y fruta
- Dulce de leche vegano

Para waffle salado:

- Tomate y queso vegan
- Hummus
- Salteado de verduras
- Hummus y hongos salteados
- Palta pisada con limon y sal y manzana verde

PROCEDIMIENTO

01

Sacà un waffle del freezer y calentalo en tostadora o en horno hasta que dore un poco.

02

Agregale lo que màs te guste a tu waffle

03

Si querès un waffle salado, recomiendo volver a mandar al horno el waffle con el topping que màs te guste, para que todo salga calentito

TIEMPO DE PREP:

- 7 minutos

CARITAS DE PAPA

¡Estas caritas de papa salen una fortuna en los supermercados! Y además vienen ya prefritas. Te voy a mostrar cómo hacerlas, es una tontería y super barato

INGREDIENTES

- 1/2kg de papa
- 3 cucharadas de harina
- 1 huevo

Opcional:

- Queso rallado
- Queso cremoso o mozzarella
- Ajo

TIEMPO DE PREP:

- 30 minutos

PROCEDIMIENTO

01

Limpiar bien las papas y ponerlas a hervir. Yo le deje la piel (googlea los beneficios)

02

Cuando esten para hacer puré, pisarlas y agregarles la harina, el huevo, sal y si querés podes rallarle un ajo y ponerles queso rallado

03

Ahora si las quieres rellenas podes ponerles un poquito de queso cremoso o mozzarella adentro y darles forma. Pasar por un poquito de harina y cocinar las caritas en una sartén o en el horno hasta que doren.

MASA DE TARTA

¡No compres màs las tapas de pascualina del super, no solo que son caras para lo que realmente son, sino que està lleno de conservantes y cosas extrañas. ¡Tambien podes usar esta masa como tapas de empanadas!

INGREDIENTES

- 9 cucharadas colmadas de harina
- 6 cucharadas de aceite
- 9 cucharadas de agua

Opcional:

- Queso rallado
- Semillas
- Reemplazar la mitad de la harina por harina integral

TIEMPO DE PREP:

- 10

PROCEDIMIENTO

01

Mezclar todos los ingredientes y amazar hasta que sea una masa regular

02

Dejar descansar 5min y estirar sobre una placa. Esta masa te alcanza para una base. Si querès una pascualina con tapa, duplicà la receta

03

La podes rellenar con verduras ralladas, huevo, queso crema y muzzarella por arriba para gratinar. Podes hacerla con pollo que te haya sobrado. O simplemente con Jamon, tomate, queso y orègano.

LAS FAMOSAS RAPIDITAS

Si hay algo realmente desproporcional entre el producto y el precio en el supermercado son las rapiditas. Te voy a enseñar a hacerlas tanto comunes como integrales. Las puedes usar para wraps, para tacos, etc.

INGREDIENTES

- 1kg de harina (común o integral)
- 40cc aceite
- 600cc agua tibia

Opcional:

- Queso rallado
- Semillas

PROCEDIMIENTO

01

Mezclar todos los ingredientes y amasar hasta que sea una masa regular

02

Separar bollitos de 85gr y estirarlos del tamaño de tu sartén. Cocinarlos a fuego bajo vuelta y vuelta.

03

Podés comerlos en el momento o guardarlos en el freezer . Con esta receta salen aprox 20 rapiditas grandes

TIEMPO DE PREP:

- 20

BUDINES (APTO VEGANO)

Què increïble que los budines de supermercadu puecan estar meses adentro de un paquete sin secarse si hongearse, no? ahì nos damos cuenta de la cantidad de conservantes que tienen. Esta receta es para una budinera grande.

INGREDIENTES

Para budin de limòn:

- 500gr de harina
- 400gr azucar
- 2cdas polvo de hornear
- 2cditas de bicarbonato
- 400cc agua
- 100cc jugo de limòn
- 120cc aceite
- ralladura de limòn

Para otros sabores:

- Podes reemplazar el limòn por naranja
- Reemplazà el limon por leche y 50gr de la harina por cacao, podes tambien agregarle chips
- Reemplazà el limòn por naranja y dividi la mezcla en 2. A una mitad agregale cacao y hacè un budin marmolado

TIEMPO DE PREP:

- 50min

PROCEDIMIENTO

01

Mezclar todos los líquidos por un lado y los secos por otro. Unirlos.

02

Enmantecà y enharinà una budinera. Colocà la mezcla y llevà al horno por 40min a 150°. Si no podès medir la temperatura, pinchà con un palito de brochet o un cuchillo y si sale seco, està listo

03

Podès comerlos en el momento o guardarlos en el freezer . Con esta receta salen aprox 20 rapiditas grandes

SALSA DE TOMATE

Gracias al tetra pak los purè de tomates casi no tienen conservantes. Pero si hacemos esta receta en la època donde casi te regalan los tomates, te ahorràs un monton de plata. Y ademàs todas las comidas te van a salir màs ricas, obvio.

INGREDIENTES

- Tomates
- Cebolla
- Ajo
- Morron
- Zanahoria
- Laurel
- Romero
- Orègano

TIEMPO DE PREP:

- 30min

PROCEDIMIENTO

01

Cortar la verdura en trozos medianos, no hace falta ser muy detallista en esto. Poner a saltear la cebolla, el morron, la zanahoria y los ajos enteros. Masomenos 5/10 minutos.

02

Cuando esten cocidos agregar el tomate y los condimentos. Cocinar 10min. Recomendando atar con un hilo las hojas de laurel y el romero, asì despues podemos sacarlos.

03

Retirar el hilo con las hojas y mixear las verduras con el tomate para conseguir la salsa. Cocinar 10 minutos màs

04

Guardar la salsa en frascos limpios. Darlos vuelta para generar vacio y consevar en heladera

NUTELLA

¡Queeeeee? ¿Puedo hacer nutella en casa? Claro que yes. La Nutella original es realmente cara y las imitaciones son demasiado truchas (el de la Serenisima es dulce de leche con cacao, posta)

INGREDIENTES

- 200gr avellanas
- 200gr de leche (vegetal o común)
- 180cc de aceite / aceite de coco / manteca
- 100gr de azúcar común o azúcar mascabo
- 4 cdas de cacao

PROCEDIMIENTO

01

Meter todos los ingredientes en una licuadora o procesadora.

02

Procesar hasta que no queden grumos. ¡Listo!

TIEMPO DE PREP:

- 10min

BIZCOCHUELO

¿Para qué comprar las cajas de bizcochuelos cuando con 3 ingredientes podés hacer uno casero?

INGREDIENTES

- 5 huevos
- 150gr azucar
- 150gr harina

Opcional:

- Ralladura de algún cítrico
- Esencia de vainilla
- Reemplazar 30gr de harina por coco
- Reemplazar 30gr de harina por cacao

TIEMPO DE PREP:

- 50min

PROCEDIMIENTO

01

Batir los huevos con el azúcar hasta punto letra (levantas el batidor y podés escribir sobre la mezcla sin que se borre)

02

Incorporar la harina en 2 partes con movimientos envolventes para no perder todo el aire que logramos con el batido

03

Poner la mezcla en un molde enmantecado y enharinado y llevar al horno precalentado a 170^a por 30min aprox. Si no podés ver la temperatura de tu horno, a los 20 minutos de haberlo puesto a cocinar pinchalo.

MERMELADA

La diferencia de sabor entre las mermeladas de supermercado y las caseras es abismal. Te dejo una receta para que la puedas hacer con la fruta o incluso verdura que quieras

INGREDIENTES

- Fruta o verdura que quieras
- Entre el 30% y el 50% de la fruta elegida (El porcentaje varía en si lo querés mas dulce o no)

Opcional:

- Coco rallado
- Semillas
- Frutos secos
- Pasas
- Jugo de naranja/limón

TIEMPO DE PREP:

- 50min

PROCEDIMIENTO

01

Cortar o rallar la fruta/verdura y dejarla reposar con el azucar durante media hora.

02

Llevar a cocinar a fuego medio. Si cortaste la fruta/verdura en cubos, cuando este cocido pero todavía le falte a la mermelada, podes pisarla con un pisa papas.

03

Podes sacar una cucharada y llevarlo al freezer 5 min para bajarle la temperatura, ahì vas a poder ver cómo està de consistencia. Si la consistencia de tu mermelada te gusta, guardala en frascos limpios.

MANTEQUILLA DE MANÌ

Es una verdadera tontería hacerlo, y es super barato. Te cuento cómo:

INGREDIENTES

- Manì
- Un chorrito de aceite de girasol o de coco

Opcional:

- Coco rallado
- Vainilla
- Cacao
- Azucar

PROCEDIMIENTO

01

Poner el manì en una procesadora o en una licuadora. Procesarlo hasta obtener la consistencia deseada. Cuidado, deja descansar la licuadora para que no se queme.

02

Ahora puedes agregarle el saborizante que quieras. Dura un montón de tiempo en la heladera.

TIEMPO DE PREP:

- 15min

NACHOS

3 ingredientes, los màs baratos, miles de nachos

INGREDIENTES

- 250gr Polenta
- 250gr harina
- 2cdas de aceite de oliva
- 250cc agua
- C/N Aceite

Opcional:

- Queso rallado
- Pimentòn
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo

PROCEDIMIENTO

01

PUnir los ingredientes.
Estirar la masa y cortar en triángulos

02

Podes freirlos o cocinarlos al horno hasta que doren.
¡Listo! Prepara uno guacamole para acompañar

TIEMPO DE PREP:

- 15min

CUBOS DE CALDO

Lo mejor de esta receta, es que es apta hipertensos, no la vamos a llenar de sal.

INGREDIENTES

- 1 zanahoria
- 1 zapallito
- 1 cebolla
- 2 rodajas de calabaza
- 1 rama de apio
- 1 cebolla de verdeo
- 1 puerro

PROCEDIMIENTO

01

Cortar los ingredientes en cubos y cocinar en una olla tapados.

02

Cuando estén cocidos, mixear, poner la mezcla en cubeteras de hielo y llevar al freezer. Despues vas sacando de a un cubito de hielo cuando lo quieras usar.

TIEMPO DE PREP:

- 15min

PATITAS DE POLLO

El precio de las patitas de pollo en el super es una locura! Te voy a enseñar a hacerlas.

INGREDIENTES

- 1 suprema
- 1 huevo
- 1 cebolla salteada
- Pan rallado para rebozar

Opcional:

- Queso rallado
- Ajo y perejil
- Semillas en el rebozador

PROCEDIMIENTO

01

Procesar la suprema con el huevo y la cebolla. Podes agregarle el condimento que quieras acá.

02

Haces patitas con la mezcla y lo pasas por el pan rallado.

03

Las cocinas al horno hasta que doren.

TIEMPO DE PREP:

- 30min

CHIPA

Basta de comprar el paquetito de chipa! Estos son mil veces màs ricos

INGREDIENTES

- 1/2 kg. almidón de mandioca
- 3 huevos
- 120gr de aceite
- 250g. queso pategrás
- 150g. queso parmesano
- 100ml. leche
- 1 cdita de polvo para hornear

PROCEDIMIENTO

- 01** rallar los quesos y mezclarlos con los líquidos.
- 02** Agregar los secos e incorporar. Armar bolitas de 55gr
- 03** Los cocinas al horno hasta que doren.

TIEMPO DE PREP:

- 30min

PEPITOS

Te voy a pasar unos tips para hacerlos mas fit.

INGREDIENTES

- 100gr manteca o margarina
- 200gr azúcar
- 1 huevo
- 1 cdia esencia de vainilla
- 2 tazas de harina leudante o harina común + 1 cdita de polvo de hornear
- 100gr de chips de chocolate o chocolate picado

Opcional para hacerlo más light:

- Usar la mitad de harina integral, o también puedes usar avena
- Usa azúcar mascabo o reemplázalo por edulcorante
- Usa chocolate 80% cacao

PROCEDIMIENTO

01

Mezclar la manteca pomada con el azúcar. Incorporar el huevo y la vainilla

02

Incorporar los secos y los chips

03

Hacer bolitas y llevar al horno por 7-10 minutos. La idea es que solo doren un poco la base, cuando se enfrien van a endurecer y quedar como las pepitos originales

TIEMPO DE PREP:

- 20min

CHCOLINAS

Acà hay 2 recetas en una, despues te haces una chocotorta con tus propias chcolinas, ufffff.

INGREDIENTES

- 170gr harina
- 10gr cacao
- 1 yema
- 100gr manteca
- 75gr de azucar impalpable

¿còmo hacer tu propia azucr impalpable?

Poner azucar comùn en la licuadora con una cucharada de almidòn de maiz. Procesar hasta que quede un polvo.

PROCEDIMIENTO

01

Mezclar la manteca pomada con el azucar. Incorporar la yema.

02

incorporar los secos y llevar a la heladera por media hora.

03

Estirar la masa y cortar con la forma que quieras.
Cocinar por 12min en horno a 180^a

TIEMPO DE PREP:

- 50min

PIONONO

Al igual que el bizcochuelo, solo lleva 3 ingredientes y se hace con el mismo procedimiento. Solo cambia la forma de cocción.

INGREDIENTES

- 3 huevos a temp. ambiente
- 30gr azúcar
- 1 cdita de miel
- 60gr harina

TIEMPO DE PREP:

- 50min

PROCEDIMIENTO

01

Batir los huevos con el azúcar y la miel hasta conseguir el punto letra

02

Incorporar la harina en 2 partes con movimientos envolventes.

03

Poner la mezcla en una bandeja para horno en la que previamente le pusiste papel manteca y la enmantecaste por arriba..

04

Hornear por 8-10 min a 180^a