

UN RECETARIO

# SANTANDEREANO



*Recetario*  
**SANTANDEREANO**

JAIR PEÑALOZA • PAULA MESA • LAURA COBOS

# ÍNDICE



## Entradas

Las criollitas	9 pág.
Chips de arracacha frijol y arveja	12 pág.
Deditos de pollo en salsa de mora	14 pág.
Escabeche de carne oreada con cítricos y mora	16 pág.
Arepitas de yuca	18 pág.



## Platos fuertes

Pizza de pollo con bbq de naranja y ají	21 pág.
Trucha en costra de sal y puré de papa amarilla	25 pág.
Lomo de res con salsa de café y chocolate	28 pág.
Pechuga de pollo con salsa de lulo y limonaria	31 pág.
Hamburguesa de carne de res y lentejas	34 pág.



## Postres

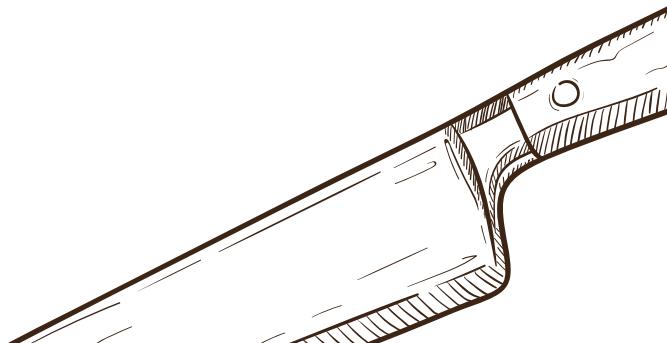
Eclair con Arequipe	37 pág.
Postre de Lulo	40 pág.
Flan de Piña	42 pág.
Torta de mango con uva	44 pág.
Galletas de limón	46 pág.





# Introducción

**Santander** es un departamento que produce una gran variedad de productos agrícolas, gracias a que su geografía presenta diferentes pisos térmicos que lo convierten en un lugar apto para el cultivo de diferentes tipos de hortalizas, frutas cítricas, tubérculos, entre otros. Todos estos productos cultivados por las manos de humildes campesinos que día a día buscan reflejar lo mejor del KM0 sin la necesidad de abusar del uso de químicos para acelerar su crecimiento y mejorar su calidad. Por el contrario, buscan cultivar productos de calidad e inocuidad para garantizar a sus comensales y compradores una gran variedad de alimentos que permitan una muy buena alimentación para una vida sana.



# Piedecuesta

## (Entradas)

**Piedecuesta**, se encuentra a 17 km de Bucaramanga con 116.914 habitantes. Forma parte del área metropolitana, limita por el norte con Toná y Floridablanca. Piedecuesta es uno de los pilares en la agricultura gracias a la variedad de sus relieves y pisos térmicos los cuales a su parte topográfica cuenta con zonas altas, medias y bajas. En la zona alta podemos encontrar cultivos de maíz, arveja, trigo, cebolla, hortalizas, arracacha, pastos en su variedad, verduras y algunas frutas. En la parte media yuca, tomate, caña y tabaco los cuales son los más representativos de Piedecuesta. Mientras que en la parte baja se da el plátano y la mora de castilla la cual ha sido un auge en la región pues es comercializada para realizar varios jugos de empresas reconocidas en la región.



# Criollitas

Para esta receta necesitarás:



Vinagre



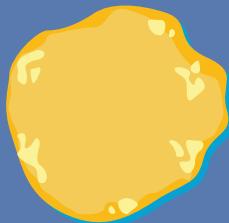
Sal



Pimienta



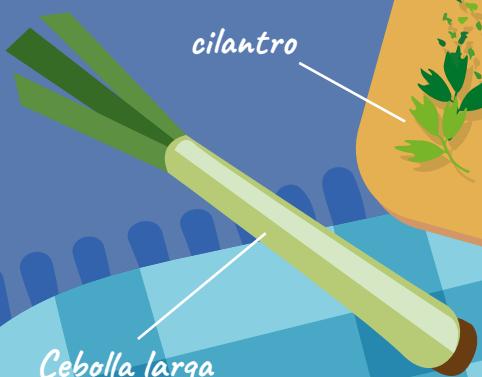
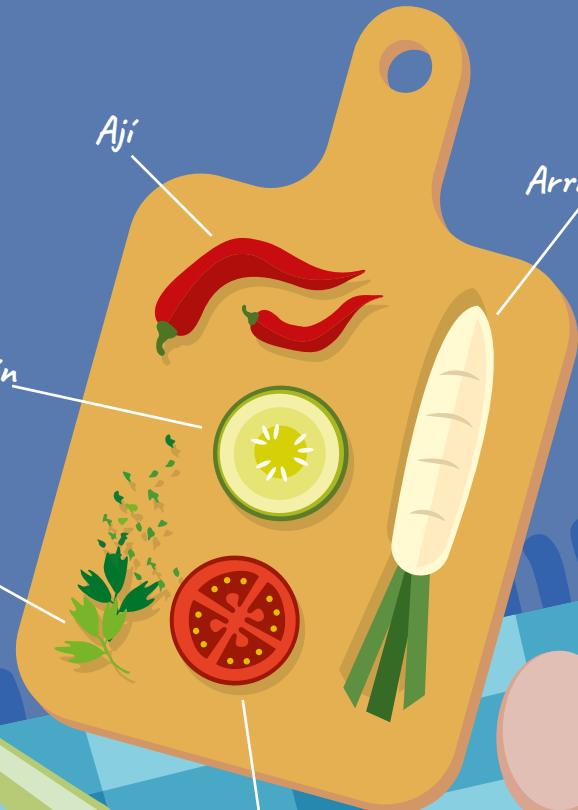
Comino



Masa para empanadas



Pechuga de gallina



Cebolla larga

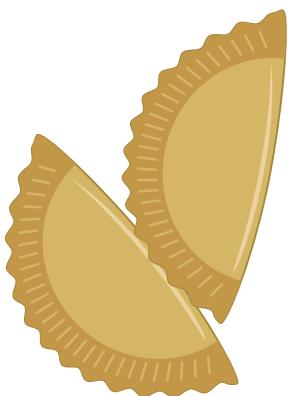


Huevos

# Criollitas

**15** unidades

Receta de empanadas



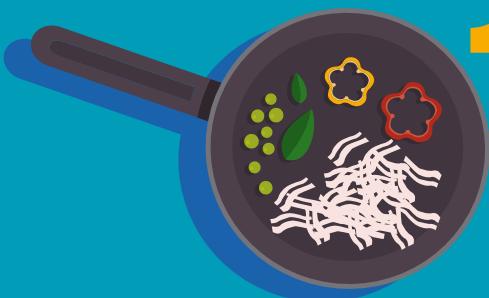
1 pechuga de gallina  
500 gr de cebolla larga  
500g de tomate chonto  
300 gr de arracacha  
60g de cilantro  
1 paquete de masa para empanadas  
4 huevos  
1 cabeza de ajo  
1 limón criollo  
1 L de aceite  
Sal  
Comino  
Azúcar  
Vinagre blanco

## Relleno

1. En la olla a presión colocar la pechuga de gallina con suficiente agua, sal y ajos. Dejar hasta que esté blanda, sacar y desmechar
2. En una olla con agua colocar a cocinar los huevos hasta que estén duros. Pelar y picar en cuadritos.



- 3.** Picar finamente 250g de cebolla larga, 3 dientes de ajo, y rallar 250gr de tomate chonto.



- 4.** En un sartén a fuego medio, añadir un chorrito de aceite, esperar a que se caliente y agregar la cebolla larga y el ajo, después de 3 minutos agregar el tomate. Agregar sal y comino al gusto. Dejar por 10 minutos y retirar del fuego.

- 6.** Colocar un sartén a fuego medio con suficiente aceite.

- 5.** En un bowl agregar la pechuga de gallina desmechada, los huevos y el horno. Mezclar y reservar.

- 7.** En un molde para empanadas colocar la masa para empanadas, rellenar y echar a freír.

## **8. Servir**

*El aji*

- 1.** Cocinar 300g de arracacha pelada en suficiente agua con sal y azúcar al gusto.
- 2.** Picar finalmente 250 gr de cebolla larga, 60g de cilantro y rallar 250g de tomate chonto.

- 3.** Cuando esté la arracacha, rallarla en un bowl y adicionarle un poco del agua donde se cocinó (no mucha). Seguidamente adicionar la cebolla larga, el tomate y el cilantro. Mezclar bien.

- 4.** Adicionar el zumo de un limón criollo, un chorrito de vinagre y ají al gusto.

- 5.** Perfeccionar con sal y servir.

# Chips de arracacha frijol y arveja

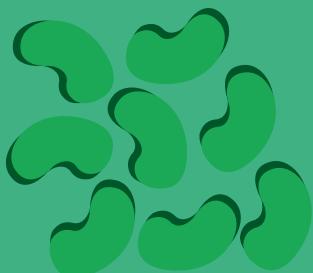
Para esta receta necesitarás:

ACEITES

Frijol verde

Oliva

Girasol



Arracacha



Arvejas

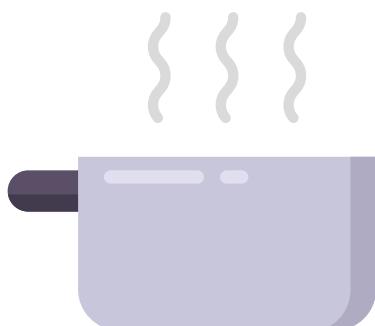


## Receta para el puré de arveja y frijol

250 gr de arveja  
 250 gr de frijol verde  
 1 arracacha  
 15 gr de zumo de limón  
 Sal



- 1.** En una ollas colocar a cocinar los frijoles verdes con suficiente sal, igualmente en otra olla con las arvejas, hasta que estén lo suficiente blandos
- 2.** Pelar muy bien la arracacha y junto a la ayuda de un pelador de papas empezamos a sacar láminas. Colocar en un bowl con suficiente agua para que no se vayan a oxidar.
- 3.** Cuando ya esté el frijol y la arveja, hacer un puré con los dos y luego pasarlo por un colador para que esté más suave y sin grumos.
- 4.** En un bowl mezclar bien los dos purés junto al zumo de limón y un chorrito de aceite de oliva. Perfeccionar con sal y reservar
- 5.** Colocar un sartén a fuego medio con suficiente aceite.
- 6.** Escurrir el agua muy bien de los chips y freír hasta que estén dorados.
- 7.** Servir junto al puré de arveja y frijol.



# Deditos de pollo en salsa de mora

Para esta receta necesitarás:



Harina



Panko



Sal y pimienta



Agua



Aceite



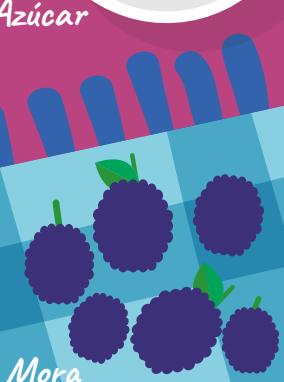
Azúcar



Pechuga de pollo



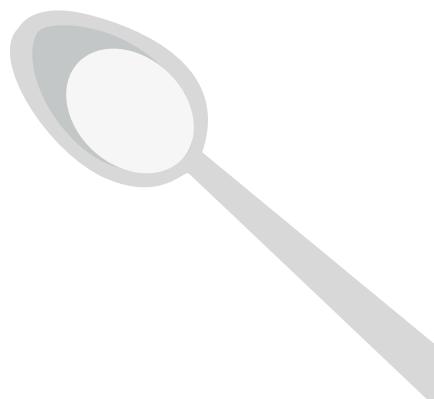
Huevos



Mora

## Para los deditos de pollo

1 pechuga de pollo  
 3 huevos  
 500 gr de harina  
 500 gr de panko  
 250g de mora  
 100 g de azúcar  
 1 L de aceite  
 Sal  
 Pimienta



- 1.** Deshuesar la pechuga y cortarla en tiras.
- 2.** Colocar en un bowl harina, en otro los huevos y por último en una bandeja el panko.
- 3.** Salpimentar las tiras de pechuga.
- 4.** Colocar un sartén con suficiente aceite y calentar a fuego medio.
- 5.** Pasar las tiras de pechuga primero por harina, luego por huevo y por último por panko. Reservar.
- 6.** Cuando el aceite esté bien caliente incorporar las tiras, cuando estas ya estén lo suficiente doradas retirar del aceite y servir.

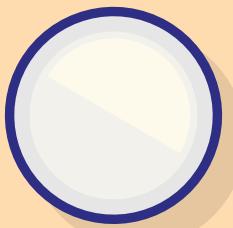
## Para la salsa



- 1.** En un sartén a fuego medio colocar 250 gr de mora limpia, sin hojas ni tallos, 50ml de agua, 100g de azúcar.
- 2.** Revolver muy bien hasta incorporar todos los ingredientes y tenga una textura lo suficientemente espesa.
- 3.** Cuando obtenga esta consistencia retirar del fuego y servir.

# Escabeche de carne oreada con cítricos y mora

Para esta receta necesitarás:



Vinagre blanco



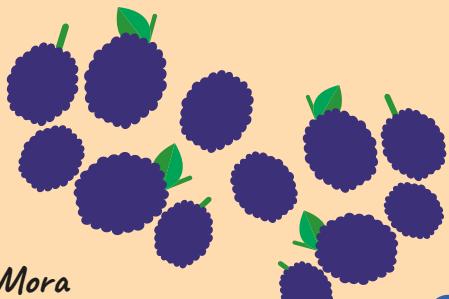
Cilantro



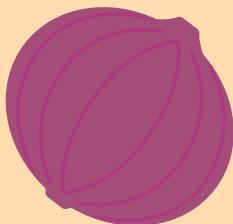
Azúcar



Carne oreada



Mora



Cebolla morada



Sal y pimienta



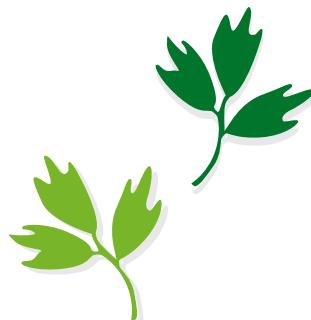
Zumo de laranja



Zumo de limón

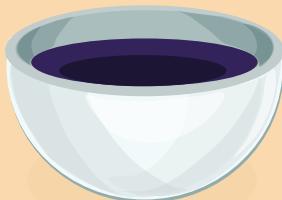
## Escabeche de carne

200g de carne oreada  
 100 gr de cebolla morada  
 200g de mora  
 50g de cilantro  
 90 ml de zumo de limón  
 90ml de zumo de naranja  
 50ml de vinagre blanco  
 Sal  
 Azúcar  
 Pimienta



- 1.** Cortar la carne oreada y la cebolla morada en medias julianas.
- 2.** En un bowl agregar la carne y la cebolla, ir salpimentando poco a poco, adicionalmente agregamos el zumo de los cítricos.
- 3.** Adicionar la salsa de mora.
- 4.** Picar finamente el cilantro y adicionar a la preparación para aportar frescura.

### Para la salsa



- 1.** En un sartén a fuego medio colocamos los 200g de mora junto a 60 ml de agua y 80 gr de azúcar, dejar reducir hasta que estén bien incorporados los ingredientes y la salsa se encuentre ligeramente espesa. Retirar del fuego y reservar.

# Arepitas de yuca rellenas de ropa vieja

Para esta receta necesitarás:



Yuca



Ajo



Queso campesino

Sal



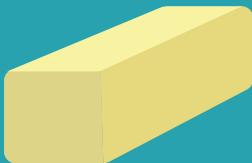
Comino



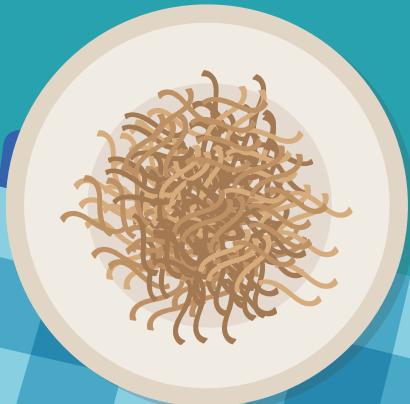
Carne para desmechar



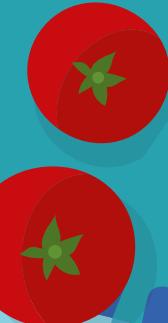
Cebolla larga



Mantequilla



Harina



Tómate

## Para las arepitas

500g de yuca  
 500 gr de carne para desmechar  
 500g de harina  
 250g de cebolla larga  
 250 gr de tomate  
 250 g de queso campesino  
 1 cabeza de ajo  
 1 barritita de mantequilla  
 Sal  
 Comino

- 1.** En una olla a fuego medio con suficiente agua y sal colocar la yuca pelada y desvenada. Dejar hervir hasta que esté blanda.
- 2.** Rayar 250g de queso campesino.

**3.** Sacar del agua la yuca y aplastarla hasta lograr un puré, agregar el queso campesino, incorporar harina poco a poco hasta obtener una masa firme y perfeccionar con sal.

**4.** Armar las arepas y reservar.

- 5.** Colocar un sartén a fuego medio un poco de mantequilla y cuando ya esté caliente incorporar las arepas.
- 6.** Cuando estén bien doraditas retirar del sartén y reservar..

## Para el relleno

- 1.** En una olla a presión a fuego medio colocar la carne para desmechar junto con ajos, sal y las hojas de la cebolla larga. Dejar hasta que la carne esté lo suficientemente blanda, retirar, desmechar y reservar.
- 2.** Picar finamente 250g de cebolla larga y 4 dientes de ajo, rallar 250 gr de tomate.

**3.** En un sartén a fuego medio incorporar una cucharadita de mantequilla, la cebolla y el ajo, después de 5 minutos el tomate. Por último, agregamos la sal y el comino.

- 4.** En un bowl agregamos la carne desmechada y el hogo, revolvemos muy bien y procedemos a llenar nuestras arepitas con este.
- 5.** Servir y disfrutar nuestras arepitas.

## La mesa de los Santos (Platos fuertes)

**La Mesa de los Santos**, con el pasar del tiempo fue creciendo poco a poco formando parte de la provincia de soto siendo habitada por 12.185 habitantes. Los santos cuentan con un gran reconocimiento en la parte agrícola en cuanto a que también hay gran reconocimiento en la parte de cultivos de tomate, pimentón, tabaco, frijol, variedad de hortalizas y la patilla. La época de verano genera sequías pues las diferentes quebradas que abastecen a los habitantes se secan, aunque no es impedimento para que estos sigan con sus cultivos contando con algunas reservas en pozos cercanos que guardan el agua de las lluvias para seguir generando productos para el servicio de la comunidad.



# Pizza de pollo con BBQ de naranja y ají

Para esta receta necesitarás:



Ajo

Zanahoria



Cebolla



Pechuga de pollo



Ají

Zumo de naranja



Salsa Worcester



Vinagre  
de vino tinto



Tomate triturado



Levadura



Harina de trigo



Sal



Pimienta



Agua



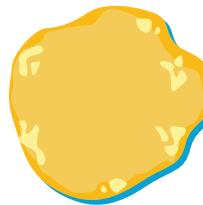
Aceite

## Masa de pizza

25gr de levadura fresca  
 1 cucharada de azúcar  
 500 gr de harina de trigo  
 ½ cucharada de sal  
 4 cucharadas de aceite  
 1 ½ taza de agua tibia



- 1.** En un bowl colocar la levadura junto a media taza de agua, una cucharada de azúcar y cuatro de harina, mezclar bien hasta formar burbujas. Tapar con un paño y dejamos leudar por 10 minutos.
- 2.** En otro bowl colocar la harina y la mezclar con la sal. Hacer un hueco en el centro, y luego agregar la levadura, incorporar el aceite y el agua tibia. Unir con las manos todos los ingredientes hasta formar una masa.
- 3.** Dejar reposar la masa 10 minutos y luego amasar con harina.
- 4.** Estirar la masa hasta lograr un círculo.
- 5.** Dejar descansar en una bandeja de horno por 20 minutos en un lugar templado.
- 6.** Llevar al horno por 15 minutos para obtener una masa crujiente.



## Pollo

1 pechuga de pollo  
1 zanahoria  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
sal y pimienta

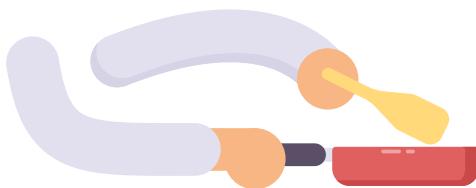


1. En una olla agregar aproximadamente 1 litro de agua.

2. Agregar las verduras y el pollo en el agua y dejar cocinar hasta que la pechuga este cocida.

3. Por último, desmechar el pollo y reservar.

## BBQ naranja y ají



1. Calentar el aceite en una olla pequeña de fondo grueso y añadir la cebolla, el ajo y el ají, todos finamente picados.

3. Mezclar todo bien y luego incorporar poco a poco el agua, el zumo y 2 cucharaditas de azúcar.

2. Mezclar el tomate triturado con la mostaza, el vinagre, la salsa worchestier hasta obtener una pasta, luego la agregar a la mezcla de cebolla.

4. Regresar la olla al fuego y llevar la salsa a ebullición, removiendo con frecuencia

## BBQ naranja y ají



- 5.** Bajar el fuego y cocinar a fuego lento, removiendo de vez en cuando por 15 minutos.
- 7.** Si lo desea puede licuar la salsa y pasarla por un colador de esta manera se asegura que no queden grumos en ella.
- 6.** Probar la salsa, agregar el azúcar y perfeccionar la sal.
- 8.** Dejar enfriar la salsa para su posterior uso en la pizza

## Armado Final

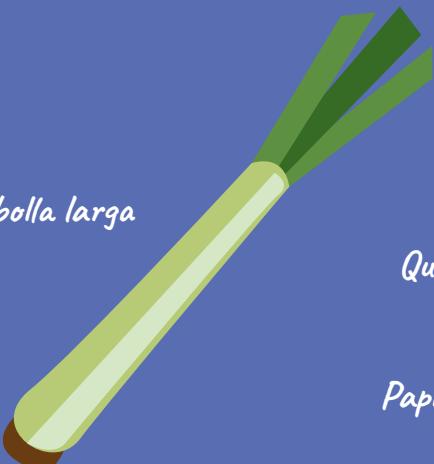
- 1.** Sobre nuestra masa de pizza agregar una buena cantidad de salsa bbq que cubra toda la superficie.
- 2.** Cubrir con abundante pollo y agregar queso rallado encima
- 3.** Meter al horno a una temperatura de  $180^{\circ}\text{C}$  y retirar cuando veamos el queso gratinado.



# Trucha en costra de sal y puré de papa amarilla.

Para esta receta necesitarás:

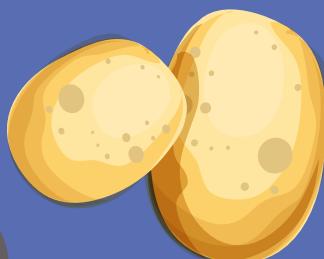
Cebolla larga



Queso de hoja



Papa amarilla



Truchas



Limón



Sal



Pimienta



Romero



Tomillo

## Truchas

2 truchas limpias de tripas, lavadas y secadas  
tomillo

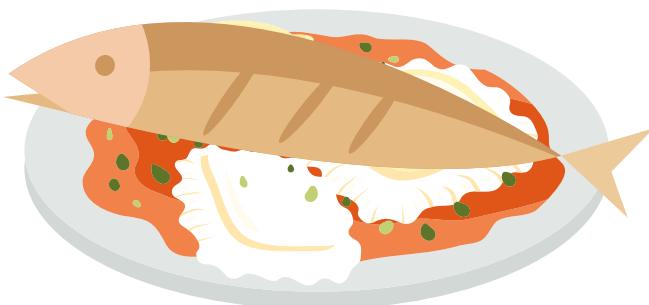
Romero

Pimienta molida

1 cucharada de aceite de oliva

$\frac{1}{2}$  limón

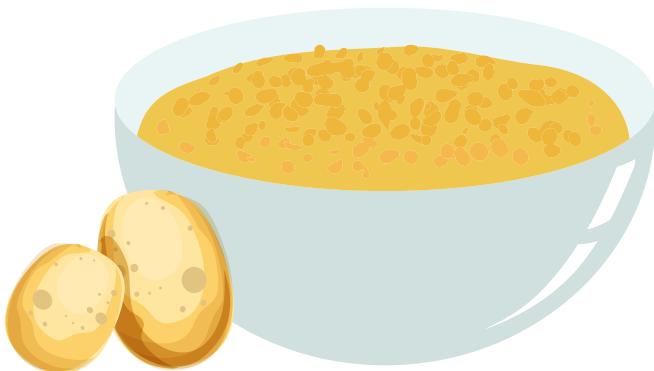
1  $\frac{1}{2}$  kg de sal



- 1.** Coger una bandeja de horno, poner encima y extender la mitad de la sal, colocar encima las truchas..
- 2.** Espolvorear con las hierbas, la pimienta molida, rociar una cucharada de aceite de oliva, exprimir el limón y tapar con la sal restante, que se humedecerá ligeramente y apretar para que quede bien compacta.
- 3.** Meter al horno que estará previamente calentado a  $200^{\circ}\text{C}$ , aproximadamente 30 minutos. Cuando se vaya a servir romper la costra de la sal y emplatamos

## Puré de papa amarilla

250 gr de papa amarilla  
1 gajo de cebolla larga  
100 gr de queso de hoja  
 $\frac{1}{4}$  taza de crema de leche



- 1.** Poner a hervir las papas con sal y cebolla (retirar la cebolla cuando las papas estén blandas).
- 2.** Una vez estén blandas, triturarlas y pasarlas por un colador para que no queden un puré grumoso.
- 3.** Incorporar la crema de leche y batir hasta obtener una mezcla homogénea.
- 4.** Incorporar el queso y volver a mezclar y listo

# Como de res con salsa de café y chocolate

acompañado de cuscús de brócoli

Para esta receta necesitarás:

Carne de res



Zanahoria



Chocolate sin dulce



Mantequilla



Apio



Zumo de limón



Cebolla roja



Café instantáneo



Brócoli



Azúcar



Pepino



Caldo de res



Sal



Tomillo



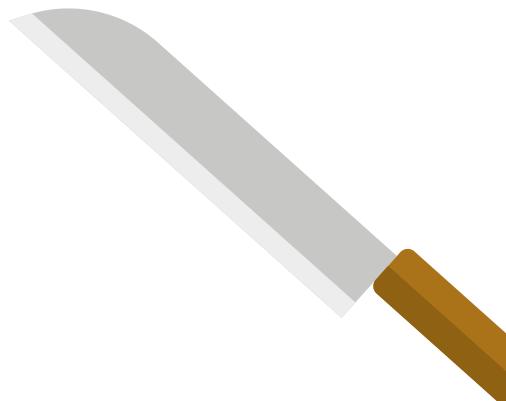
Aceite



Romero

## Lomo de res

500 gr de lomo de res  
 1 taza de caldo de res  
 100 gr de zanahoria  
 80 gr de apio  
 1 cebolla roja pequeña  
 120 gr de chocolate sin dulce  
 40 gr mantequilla  
 2 cucharadas de azúcar  
 2 cucharadas de café instantáneo  
 Aceite  
 Tomillo  
 Romero  
 Sal



- 1.** Cortar los lomos en medallones y séllalos en la parrilla caliente.
- 2.** En una sartén con mantequilla saltear la zanahoria, el apio y la cebolla, estos cortados en brunoise. Cuando doren un poco, adicionar el azúcar y deja caramelizar. Luego incorporar el caldo y dejar reducir.
- 3.** Licuar la salsa y agregar de nuevo a un sartén.
- 4.** A continuación, añadir el chocolate, el café, el tomillo y el romero. Remover constantemente durante cinco minutos.
- 5.** Servir los medallones con la salsa encima.



## Cuscús de brócoli

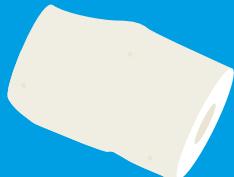
500 gr de brócoli  
 150 gr cebolla morada  
 150 gr de tomate  
 150 gr de pepino  
 20 ml de zumo de limón



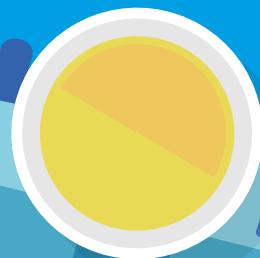
- 1.** Cortar los lomos en medallones y séllalos en la parrilla caliente.
- 2.** Colocar en agua fría para parar la cocción.
- 3.** Cortar los arbolitos por la cabeza para así sacar el cuscús.
- 4.** Cortar la cebolla, el pepino y el tomate en cuadritos pequeños.
- 5.** Al final agregar zumo de limón y ajustar sabor con sal y pimienta.

# Pechuga de pollo con salsa de lulo y limonaria acompañado de croquetas de yuca

Para esta receta necesitarás:



Harina de trigo



## Para la salsa de lulo

200 gr Lulo

75 gr azúcar refinada o splenda o stevia  
o cualquier otro edulcorante dependiendo  
de nuestro régimen alimenticio

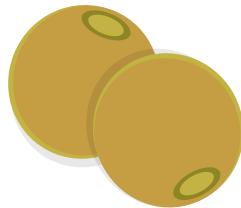
1 cucharada de mantequilla

500 ml agua

Brandy o vino blanco

2 cdas. Aceite

30 gr de hojas de limonaria



**1.** Procesamos el lulo con El agua.  
Tamizamos. Reservamos.

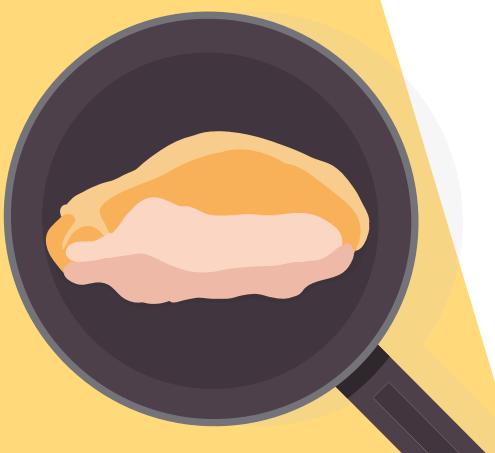
**2.** En sartén agregar azúcar,  
mantequilla, llevamos a fuego medio  
hasta que se torne color caramelo,  
flameamos con el brandy o el vino,  
verter el jugo de lulo, agregar las  
hojas de limonaria y llevamos a  
ebullición.

**3.** Mientras tanto en sartén caliente  
agregar aceite, harina, mezclamos  
hasta obtener una roux (a fuego  
medio bajo), verter la preparación  
anterior muy lentamente (para  
evitar la formación de grumos) vamos  
mezclando con un batidor hasta  
obtener el espesor que necesitamos.  
Rectificar el sabor.

## La pechuga de pollo

**1.** Asamos la pechuga adobada con  
sal en una parrilla caliente o en un  
sartén.

**2.** Servimos acompañado de la salsa de  
lulo ya realizada.



# Croquetas de yuca

3 tazas yuca cocida  
 2 tazas queso costeño rallado  
 sal al gusto  
 2 huevos  
 1 cdta. polvo de hornear



- 1.** Lavar bien la yuca y quitar la piel.
- 2.** Poner a hervir agua con sal, añadir la yuca y cocinarla hasta cuando esté tierna.
- 3.** Con ayuda de un pasaparé o tenedor, triturar la yuca hasta convertirla en puré
- 4.** Añadir los huevos, polvo de hornear, mezclar bien hasta disolver todo.
- 5.** Rallar el queso y agregarlo a la masa de yuca, mezclarlo bien, rectificar sabor.
- 6.** Armar las croquetas con una cuchara barnizada con aceite y rebozarlas en harina que previamente hemos colocado en un bowl.
- 7.** Así con todas las croquetas.
- 8.** Calentar el aceite y cuando esté bien caliente, irriendo las croquetas, primero una cara hasta cuando estén doradas y dar vuelta con cuidado hasta que doren.
- 9.** La corteza debe quedar crujiente y el centro muy suave. Colocar sobre papel absorbente para retirar excesos de aceite.
- 10. Servir.**

# Hamburguesa de carne de res y lentejas

Para esta receta necesitarás:



Cebolla

Sal



Pimienta



Comino



Huevos



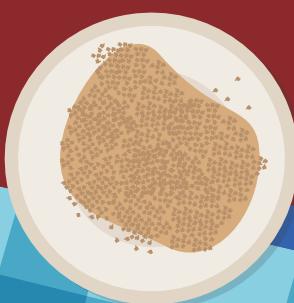
Queso



Lentejas



Carne picada



Pan rallado

## Para la carne de res y lentejas

1 kg carne picada  
 2 tazas lentejas hervidas  
 1/2 taza pan rallado  
 1 huevo  
 1 cebolla  
 4 cucharadas queso de rallado  
 comino  
 Pimienta  
 Sal a gusto



- 1.** Una vez que las lentejas estén bien hervidas pisarlas o procesarlas hasta formar un puré. En un bowl poner todos los ingredientes. Condimentar al gusto.
- 2.** Unir todo y armar bolitas del tamaño deseado. Espolvorear con un poco de pan rallado el plato o bandeja donde las coloquen.
- 3.** Usar un molde para que queden bien redondas nuestras hamburguesas.
- 4.** Las freímos en un sartén o en una parrilla con un poco de aceite y cocinamos a fuego medio de cada lado.

## Armado final

- 1.** Para el armado final cogemos nuestro pan de hamburguesa y lo calentamos un poco en el sartén o en la parrilla .
- 2.** Agregar salsas si lo desea.
- 3.** En nuestro pan (tapa) colocamos el tomate.
- 4.** Tapar con nuestro pan (tapa), asegurar con palillo y servir.

# Girón

## (postres)

**San Juan Girón** “Monumento Nacional” de Colombia está ubicado en el Departamento de Santander a 7 kilómetros de su capital Bucaramanga y hace parte del Área Metropolitana. Pertenece a la Provincia de Soto y cuenta con una población aproximada de 102.000 habitantes. Entre sus productos básicos de cultivos se encuentran plantaciones en 11.674 m<sup>2</sup> donde se puede encontrar: la piña, el tomate, el cacao, el maíz y cítricos como la maracuyá, naranjas, mandarinas y limón.



# Eclair con Arequipe de Chayote y mermelada de Maracuyá

Para esta receta necesitarás:



Leche

maracuya



Mantequilla



Harina



Azúcar



Agua



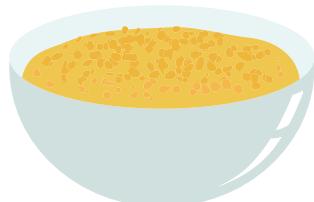
Huevos



## Receta Eclair

135 gr Harina  
 50 gr Mantequilla  
 2 gr sal  
 4 gr Azúcar  
 225 ml Agua  
 4 huevos

*Pre-calentar el horno  
 a 180°*



- 1.** En una olla agregamos el agua y cuando llegue a punto de ebullición apagamos la estufa y agregamos la mantequilla, el azúcar y la sal.
- 2.** Agregamos la harina y esperamos a que se aclimate un poco la mezcla.
- 3.** Agregamos los huevos hasta que se incorporen bien con la mezcla.
- 4.** Agregar la mezcla en la manga pastelera.

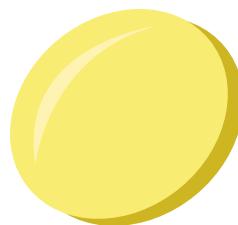
## Receta Arequipe de Chayote

1 litro de leche cruda  
 250 gr de azúcar  
 1gr de sal  
 1gr de bicarbonato  
 220 gr de chayote

- 1.** Rayar el Chayote y retirar el agua que sale.
  - 2.** Poner a hervir la leche y luego agregarle el chayote, azúcar, sal y bicarbonato.
  - 3.** Revolver hasta que reduzca y tome consistencia.
- \*Puedes reemplazar la leche cruda por leche evaporada \*

## Receta Mermelada maracuyá

150 ml zumo de Maracuyá  
 50 ml de agua  
 100 gr azúcar



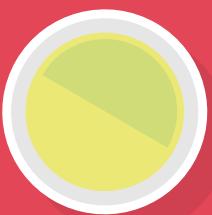
- 1.** Extraer el zumo de maracuyá.
- 2.** Verter el jugo en una olla, agregarle el agua y azúcar.
- 3.** Poner en la estufa la olla y dejar reducir la mezcla hasta que tome consistencia (revolver de vez en cuando)

# Postre de Lulo

Para esta receta necesitarás:



Leche condensada



Zumo de lulo

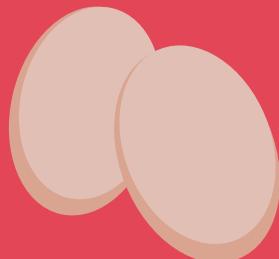
Leche



Harina



Huevos



Agua

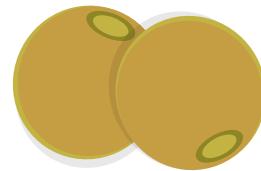


Azúcar



## Receta crema de lulo

150 gr de Crema de leche  
170gr de leche condensada  
120 a 200ml de zumo de lulo



- 1.** Tomar un bowl y verter la crema de leche y leche condensada hasta que se incorporen.
- 2.** Agregamos los huevos hasta que se incorporen bien con la mezcla.

## Receta Bizcochuelo

125gr de harina pastelera  
125 gr de azúcar  
250 gr de Huevos  
40 gr de leche

Pre-calentar el  
hornio a 180°

- 1.** Poner en la batidora las claras y montarlas hasta punto de nieve.
- 2.** Agregar el azúcar hasta que se incorpore bien.
- 3.** Agregar las yemas hasta que se incorporen bien y luego la harina.
- 4.** Añadir la leche y fijarse que la masa sea homogénea.
- 5.** Agregar las yemas hasta que se incorporen bien y luego la harina.

### Para el armado

Tomar el bizcochuelo ponerlo de base, agregar una capa de crema de lulo, tomar otra capa de bizcochuelo y agregar otra capa de crema de lulo.

# Flan de Piña

Para esta receta necesitarás:



Leche



escencia de vainilla



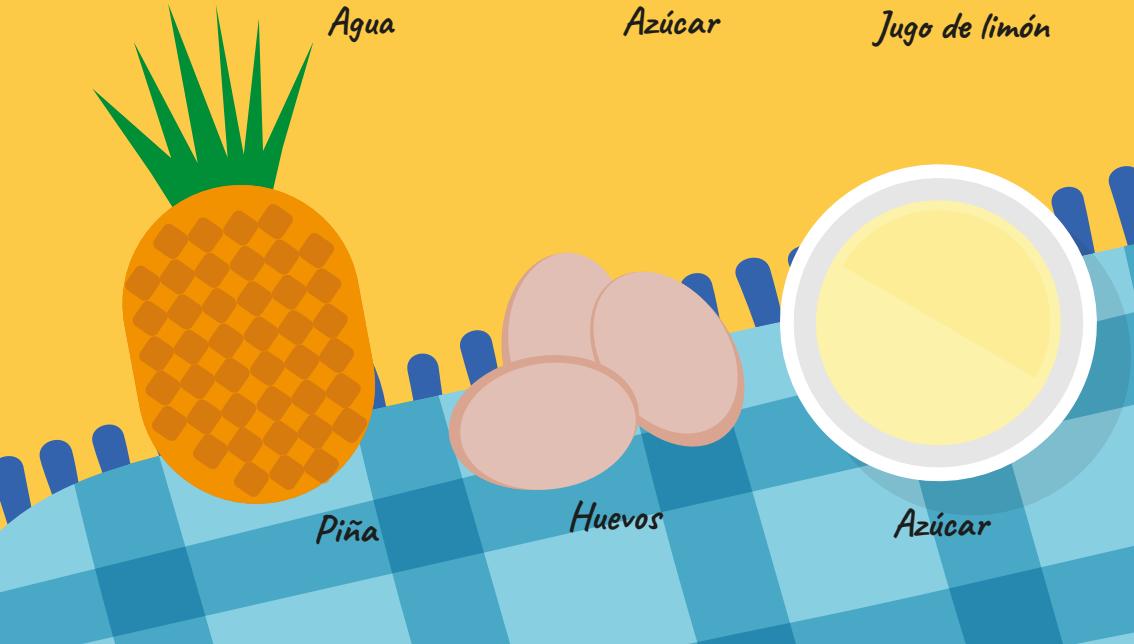
Agua



Azúcar



Jugo de limón



Piña

Huevos

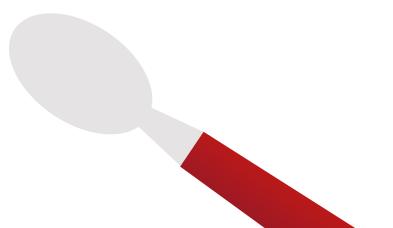
Azúcar

## Receta flan de piña

*½ taza de azúcar  
 2 cucharadas de agua  
 1 cucharada de jugo de limón  
 5 rodajas de piña  
 4 rodajas de piña  
 1 taza de leche  
 6 huevos  
 1 cucharadita de esencia de vainilla  
 1 taza de leche condensada*



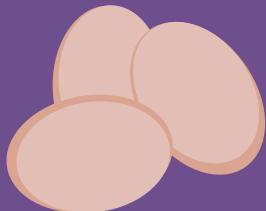
- 1.** Colocar el azúcar, el agua y el jugo de limón en un sartén. Poner el sartén a fuego medio hasta tener un color dorado.
- 2.** Espesar el caramelo en fondo de un molde..
- 3.** Acomodar las rodajas de piñas enteras en el fondo del molde.
- 4.** Licuar la piña, la leche, los huevos, la esencia de vainilla y la leche condensada.
- 5.** Verter la mezcla de piña en el molde.
- 6.** Meter el molde dentro de otro lleno de agua (que el agua del otro molde este un poco más debajo de la mitad del molde).
- 7.** Meter el molde al horno a 180grados por aproximadamente 45 minutos.



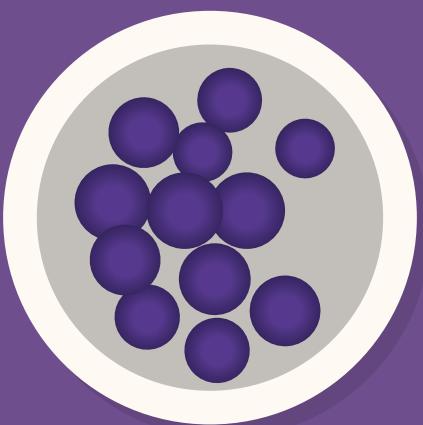
# Torta de mango con uva

Para esta receta necesitarás:

Huevos



Uvas



Panela



Harina



Mango



## Receta torta de mango con uva

250 gr harina leudante  
 100 gr mango licuado  
 4 huevos  
 50 gr panela rayada  
 50 gr uvas



*Pre-calentar el horno a 180°*

1. En un bowl mezclar los huevos, el mango y la panela hasta que todo este incorporado.
2. Agregar la harina a la mezcla poco a poco hasta lograr una masa homogénea.
3. Cortar las uvas en la mitad y agregarlas a la mezcla.
4. Verter la mezcla en un molde y meterlo al horno.
5. Pasados 30 minutos insertarle un cuchillo y si este sale limpio, su torta ya está.



# Galletas de limón

Para esta receta necesitarás:



## Receta galletas de limón

300 gr de harina

100 gr de azúcar

150 gr de mantequilla sin sal a temperatura ambiente

El zumo de un limón

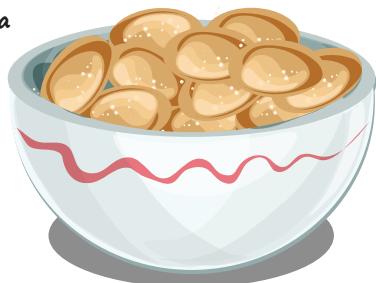
La ralladura de un limón

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

½ cucharadita de polvo de hornear

1 huevo

Una pizca de sal



### Pre-calentar el horno a 180º

- 1.** Combinar en un recipiente la harina, el bicarbonato de sodio, sal y el polvo de hornear.
- 2.** Con el batidor de globo mezclar la mantequilla y el azúcar hasta que estén integrados.
- 3.** En otro bowl batir el huevo y agregar el zumo y la ralladura de limón.
- 4.** Mezclar los ingredientes secos y húmedos y con el batidor mezclamos uno segundos, solo hasta que estén ligados. Hacemos una bola con el batidor de globo mezclamos todo hasta obtener una masa.
- 5.** Dejar reposar la masa tapada con papel film durante una media hora.
- 6.** Pasada la media hora esparcir harina, tomar la masa y aplanar con el rodillo hasta obtener el grosor deseado.
- 7.** Cotar las galletas con los moldes y los metemos al horno.
- 8.** Cuando estén doradas, retirar del horno, dejar enfriar y servir.

