



LECHE CONDENSADA Y MÁS

COLECCIONABLE

Es uno de los emblemas de la alimentación de los ecuatorianos y existen varios modelos que puede aprovechar para la cocina. La crema de leche, leche evaporada, leche de coco y leche condensada se prestan de maravilla para todo tipo de las recetas más inventivas. Le presentamos seis fabulosas opciones EN LA PERCHA.

¡Buen provecho!

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio

*no
cuestan
más*

MEGAMAXI **SUPERMAXI**
LO MÁXIMO! el placer de comprar



SOPA DE CORVINA

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 lata de 250 g de leche evaporada
- ½ taza de crema de leche
- 1 libra de filetes de corvina sin espinas
- 3 papas medianas, peladas y cortadas en dados
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 cebolla perla picada
- 1 hoja de laurel seca
- 1 rama de tomillo
- Cebollín fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• En una olla sopera derrita la mitad de la mantequilla.
 • Añada las cebollas, hoja de laurel, tomillo, remueva y cocine por cinco minutos. • Agregue las papas y agua suficiente para cubrir. • Tape y hierva hasta que las papas estén blandas. • Coloque los filetes de pescado, agregue la leche evaporada y crema de leche. • Sin revolver, tape y cocine a fuego lento, por 15 minutos. • Revise la olla, cuide de que el líquido no hierva. • Una vez que las papas se han ablandado y el pescado esté cocido, añada el resto de la mantequilla, sal y pimienta. • Remueva suavemente para mezclar y desmenuzar un poco el pescado. • Rectifique la sazón y agregue la sal al gusto. Sirva la sopa con cebollín picado.

TIPS

Para enriquecer el valor nutricional del plato, añade vegetales cocidos como espinaca, acelga, zanahoria y zucchini. Agregue hierbitas y especias para más sabor.



CREMA DE PIMIENTOS ROSTIZADOS

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de crema de leche
- 2 pimientos rojos grandes
- 1 lata de 400 g de tomates
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla perla cortada en dados
- 2 zanahorias cortadas en dados
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de hojuelas de ají
- 10 hojas de albahaca picadas
- 1 cucharadita de hojas de tomillo
- 2 tazas de caldo de verduras
- ½ taza de vino blanco
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Queme los pimientos en la hornilla hasta que estén negros.
- Retire del fuego, póngalos en una bolsa plástica y deje reposar por 10 minutos.
- Pele los pimientos retirando la piel y reserve.
- En una olla con aceite de oliva sofría las cebollas y zanahorias.
- Sazone con sal y pimienta.
- Cocine, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se ablanden ligeramente.
- Incorpore el ajo, pasta de tomate y cocine por dos minutos más.
- Añada la albahaca, tomillo, pimientos troceados, tomates enlatados triturados, caldo de verduras y vino.
- Lleve la preparación a ebullición y reduzca el fuego a bajo.
- Cocine por cinco minutos.
- Retire, deje reposar y licúe con precaución.
- Regrese a la olla y caliente por tres minutos.
- Agregue la crema y cocine por cinco minutos más.
- Rectifique sal y pimienta.
- Sirva rociando pimienta, hojuelas de ají y albahaca.



ARROZ TAILANDÉS

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 taza de leche evaporada fría
- 1 taza de crema de leche
- 1 ½ taza de leche de coco enlatada
- 1 ½ taza de arroz blanco glutinoso
- 2 tazas de agua
- 1 taza y 1 cucharada de azúcar blanca
- ¾ de cucharadita de sal
- 1 cucharada de azúcar blanca
- 1 cucharadita de almidón de maíz
- 2 mangos pelados y cortados en rodajas
- 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas

PREPARACIÓN

- En una olla lleve a ebullición el arroz con agua. Tape y baje el fuego. • Cocine a fuego lento hasta que se absorba el agua. • Mientras tanto, en otra olla, mezcle la leche evaporada, una taza de leche de coco, azúcar y sal. • Lleve a ebullición a fuego medio, retire y reserve. • Incorpore el arroz cocido a la mezcla. Tape y deje reposar por una hora.
- En otra olla prepare una salsa combinando la ½ taza de leche de coco restante, azúcar, ¼ de cucharadita de sal y almidón de maíz. Lleve a ebullición. • Cocine, sin dejar de remover, hasta que espese. • Coloque el arroz en una fuente y los mangos rebanados encima. • Vierta la salsa y espolvoree con las semillas de sésamo para decorar.

TIPS

Si desea reducir el contenido de azúcar a la mitad, opte por azúcar baja en calorías, estevia, o una versión menos procesada como la miel o la panela.



LIMONADA DE COCO

6 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 taza de leche condensada
- 4 limones
- 1/2 taza de azúcar blanca granulada
- 2 tazas de agua de coco
- 2 tazas de agua fría
- 4 tazas de hielo
- Rebanadas de limón para decorar

PREPARACIÓN

• Corte las puntas de los limones, retire el corazón y divida en cuartos. • En una licuadora, coloque los limones, agua, agua de coco y bata intermitentemente por un minuto. No bata demasiado tiempo ya que podría terminar haciendo la bebida muy amarga. • Cierna, regrese a la licuadora y adicione azúcar, leche condensada y hielo. • Bata hasta que los ingredientes estén bien mezclados. • Coloque en vasos altos llenos de hielo, decore con limón y sirva.

TIPS

Para disminuir el azúcar de la receta utilice leche evaporada en vez de leche condensada o, en el caso de usar leche condensada, limite el azúcar blanca.



HELADO DE MATCHA

8 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 taza de leche condensada
- 2 tazas de crema de leche
- 1 cucharada de matcha en polvo
- 10 malvaviscos grandes
- 1 cucharada de agua

PREPARACIÓN

• En un *bow*l bata la crema de leche, hasta que se formen picos suaves. • En otro *bow*l mezcle la leche condensada y polvo de matcha. • Añada esta pasta a la crema e incorpore con una espátula hasta que el color se vea uniforme. • Coloque los malvaviscos en un *bow*l grande apto para microondas y rocíe una cucharada de agua fría. • Caliente hasta que se ablanden. • Remueva por 10 segundos para desinflarlos. • Transfiera a la mezcla anterior e incorpore. Rápidamente, bata la mezcla hasta que se formen picos duros. • Vierta la mezcla en un molde para pan. • Alise la superficie superior, cubra con film y congele durante toda la noche para que el helado se endurezca. • Sirva en pocillos o copas de helado y decore con hojitas de menta.

TIPS

Opte por miel o miel de maple para reemplazar los marmelos si desea utilizar una alternativa natural, pero con características similares.



GINGERBREAD TRES LECHES 10 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 taza de leche evaporada
- ½ taza y 2 cucharadas de leche condensada
- 1 taza de crema de leche
- 4 huevos
- 1 taza de panela rallada
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 ¼ taza de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 ½ cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita y 1 pizca de canela molida

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 180°C/350°F. • Engrase un molde desmontable y forre la base con papel encerado. • Aparte, mezcle las claras de huevo con una pizca de sal y bata hasta que queden espumosas. • Añada, poco a poco, ¾ de taza de panela rallada, batiendo continuamente.
- En otro *bow* mezcle las yemas, panela restante y vainilla. • Añada la harina, polvo de hornear, especias, leche y mezcle. • Adicione una cucharada grande de las claras montadas a la masa del pastel, bata para que se suelten e incorpore el resto, hasta obtener una mezcla homogénea. • Vierta la mezcla en el molde, alise la superficie y hornee por 45 minutos. • Aparte mezcle la leche evaporada y condensada con la mitad de la crema de leche. Desmolde el pastel y haga incisiones.
- Mientras aún está caliente, vierta una cuarta parte de la mezcla de leches encima, espere y siga con el resto. • Este proceso puede durar un par de horas, pero en cuanto el bizcocho esté frío, llévalo a la nevera.
- Una vez absorbida toda la leche, deje enfriar otras dos horas. • Bata la crema de leche restante y el resto de leche condensada hasta obtener picos suaves. Coloque sobre el pastel frío, espolvoree canela y sirva.