



 **en la
percha**

LECHE

COLECCIONABLE

Deliciosa, versátil y perfecta para la cocina. La leche es uno de los alimentos básicos en la alimentación mundial, gracias a su variedad de presentaciones y usos que se le puede dar al cocinar. Por ello, le tenemos seis increíbles opciones que están para chuparse los dedos, en las que la leche se luce. Prepárelas ahora y aumente su repertorio culinario.

¡Buen provecho!

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio

*no
cuestan
más*

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



LECHE FRITA

8
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 3 tazas de leche entera
- $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar
- 1 astilla de canela
- La cáscara de medio limón
- 2 yemas de huevo
- 4 cucharadas de maicena
- Aceite para freír
- 1 huevo batido para rebozar
- $\frac{1}{2}$ taza de maicena para rebosar
- Ralladura de limón, azúcar y canela en polvo para rebozar

PREPARACIÓN

• Infusione $\frac{3}{4}$ de la leche con el azúcar, astilla de canela y cáscara de limón. • Mezcle el resto de la leche con yemas, maicena y reserve. • Retire la canela y limón de la leche infusionada, vierta la mezcla de yemas en la leche infusionada y mezcle bien. • Cocine a fuego medio-bajo hasta que espese. • Vierta la mezcla en un molde de cristal engrasado y refrigere por ocho horas. • Corte la preparación de leche cuajada en porciones, retire con cuidado cada porción y rebose con una mezcla de maicena con huevo batido. • Caliente el aceite y fría cada porción de leche rebozada por ambos lados. • Deje la leche frita sobre papel de cocina para que absorba el exceso de aceite y, mientras sigue caliente, envuélvalos en una mezcla de azúcar blanca, ralladura de limón y canela.

TIPS

Puede servir esta delicia complementando con sirope de chocolate.



PONQUÉS PROTEICOS CON ARÁNDANOS

12
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de harina para todo uso
- ½ taza de proteína en polvo de vainilla
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ taza de arándanos frescos
- ½ taza de azúcar morena
- ¼ de taza de miel de maple sin azúcar
- 1 taza de puré de arándanos
- 2 huevos grandes
- ½ taza de leche funcional rica en proteína
- 2 cucharadas de aceite de coco derretido

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 180° C/356°F y rocíe el molde para ponqués con aceite en aerosol. • Mezcle todos los ingredientes secos en un *bow*l mediano y reserve. • En otro *bow*l grande bata azúcar morena y miel de maple. • Añada el puré de arándanos, huevos y leche. • Mezcle hasta obtener una masa homogénea. • Transfiera los ingredientes secos a los húmedos y revuelva la masa hasta que esté bien combinada. Añada el aceite de coco derretido y mezcle de nuevo. Rellene cada molde a ¾ del total. • Hornee por 10 minutos. • Saque los ponqués del horno y déjelos enfriar unos minutos antes de sacarlos y vírelos sobre una rejilla. • No los deje reposar en el molde demasiado tiempo, o seguirán horneándose y se pegarán. Añada algún *frosting* al gusto.

TIPS

Para mejorar la receta puede adicionar a los arándanos moras o frambuesas.



TOSTADAS FRANCESAS CON ARÁNDANOS

6 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 molde de pan brioche
- 2 tazas de leche deslactosada
- 4 huevos
- ¼ de taza de azúcar
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 taza de arándanos frescos

PREPARACIÓN

• En un pírex coloque el pan cortado en rebanadas de un centímetro. • En un recipiente grande bata los huevos, azúcar, vainilla y leche. • Viértalos uniformemente sobre el pan. • Esparza los arándanos por encima, cúbralos con film y refrigere 10 minutos. • Lleve el recipiente a un horno precalentado a 180°C/356°F, retirando el film. • Hornee durante 35 minutos, o hasta que estén doradas, sin líquido en el centro. • Retire del horno y rocíe azúcar granulada a su gusto. • Sírvalas con un chorrito de miel de maple y una cucharada de yogurt o fruta fresca.

TIPS

Al momento de servir puede agregar también plátano rebanado.



FRITTATA

8 PORCIONES

INGREDIENTES

- 8 huevos grandes
- 1/3 de taza de leche semidescremada
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 taza de zanahoria rallada y exprimida
- 1 taza de zucchinis picados en bastones
- 8 espárragos troceados
- 1 ½ taza de queso mozzarella rallado
- 1 cucharada de aceite vegetal

PREPARACIÓN

• Precaliente el horno a 180°C/356°F. • Bata los huevos y la leche hasta integrar, pero que no estén espumosos. • Añada sal, verduras y la mitad del queso. Mezcle bien. • Caliente una sartén de hierro resistente al horno. Añada el aceite y espárzalo, asegurándose de engrasar las paredes. • Vierta suavemente la mezcla y cocine a fuego medio hasta que los bordes empiecen a hincharse y puedan separarse de la sartén con un tenedor, sin pegarse. • Espolvoree el queso restante, traslade la sartén al horno precalentado y hornee hasta que el queso se derrita y la frittata esté bien hecha en el centro. • Sáquela del horno y déjela enfriar durante 10 minutos antes de cortarla en 8 porciones.

TIPS

Puede agregar también una taza de pavo picado, si es de su agrado.



SOPA DE MAÍZ DULCE PICANTE

4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 8 mazorcas de maíz amarillo
- 3 lonchas de tocino ahumado picado y dorado
- 1 manzana roja pelada y picada
- ½ taza de cebolla perla picada
- 1 cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo picados
- 1 papa grande pelada y cortada en dados grandes
- 4 tazas de caldo de verduras
- ½ taza de leche descremada
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de ají
- 1 taza de yogurt griego descremado
- 2 cucharadas de albahaca picada
- 1 cucharada de hojuelas de ají

PREPARACIÓN

• Con un cuchillo corte los granos de maíz y reserve. • Con la parte posterior de un cuchillo, raspe la leche de maíz y la pulpa restante de las mazorcas en la bandeja para hornear. • Reserve tres mazorcas y deseche las cinco restantes. • Lleve una olla al fuego con la grasa del tocino que quedó en la sartén cuando lo doró y caliente a fuego medio. • Añada la cebolla y media cucharadita de sal. • Cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que se cristalice. • Adicione el ajo, manzana y papa. • Cocine, removiendo de vez en cuando, hasta que las papas empiecen a ablandarse. • Añada el caldo de verduras caliente, granos de maíz y mazorcas reservadas a la olla. • Suba el fuego a medio-alto y lleve a ebullición. • Reduzca el fuego a medio y cocine hasta que las papas estén tiernas. • Retire del fuego y deseche las mazorcas. Deje enfriar ligeramente. • Vierta la sopa en la licuadora. • Ponga la tapa y retire la pieza central para que salga el vapor. Coloque una toalla limpia sobre la abertura. • Licúe hasta formar una crema. • Lleve la mezcla a la olla, vierta leche, vinagre de manzana, tocino, ají y sal. • Decore la sopa con yogurt griego, albahaca, cebollín, más tocino, hojuelas de ají, rebanadas de manzana verde, granos de maíz cocidos y pimienta.



PREPARADO DE ESPINACA

2
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 paquetes de espinacas
- 1 taza de nueces picadas
- 4 cucharadas de mantequilla sin sal
- ½ taza de cebolla perla mediana, finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de harina
- ½ taza de leche funcional
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 2 tazas de queso mozzarella rallado
- ¼ de taza de pan molido
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• Blanquee las espinacas por 40 segundos, cierna, exprima con sus manos para retirarles todo el líquido y reserve. • Derrita la mantequilla en una cacerola grande a fuego medio, incorpore la cebolla, ajo y sofría hasta que estén transparentes. • Añada harina y remueva hasta que esté ligeramente dorada. Reduzca el fuego a medio-bajo, sin dejar de remover, añada lentamente la leche y bata con un batidor de alambre. • Adicione la salsa inglesa y remueva continuamente para evitar grumos. • Cocine hasta que la salsa espese. • Agregue el queso de a poco y siga revolviendo hasta que se funda. • Incorpore las espinacas, nueces picadas y salpimiente. • Ponga el preparado de espinaca en dos pírexs individuales. • Rocíe pan molido y nueces picadas. • Coloque los pírexs en el horno precalentado a 180°C/356°F por 25 a 30 minutos o hasta que estén ligeramente dorados el pan. Sirva de inmediato.

TIPS

Si lo desea puede reemplazar la espinaca con acelga.