



# GELATINAS Y FLANES

**COLECCIONABLE**

La gelatina, ese postre versátil y colorido, ha conquistado los corazones y los paladares de personas de todas las edades alrededor del mundo. Pero ¿quién dijo que la diversión se limita solo al mundo de lo dulce? En este recetario, le invitamos a explorar un universo de sabores tanto salados como dulces, donde la gelatina se convierte en la estrella indiscutible de la mesa.

**¡Buen provecho!**

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,  
la calidad y  
el servicio

no  
cuestan  
más

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



# COPAS DE GELATINA Y MALVAVISCOS

**4**  
 PORCIONES

## INGREDIENTES

- 1 sobre de gelatina de cereza
- 1 taza de cerezas en conserva cortadas a la mitad
- 1 sobre de gelatina de limón
- ¼ de taza de queso crema
- 1 taza de piña picada
- 1 taza de malvaviscos miniatura
- 1 sobre de mezcla para preparar chantillí
- 2 cucharadas de nueces picadas

## PREPARACIÓN

- Prepare las gelatinas por separado con menos ¼ de taza de agua recomendada.
- Bata queso crema con gelatina de limón.
- Reparta la preparación en copas de helado, agregue piña y deje que cuaje.
- Sobre la gelatina de limón cuajada vierta una capa de gelatina de cereza y cerezas. Refrigere
- Prepare la chantillí según las instrucciones del empaque.
- Decore cada copa con crema, malvaviscos y nueces.

## TIPS

*Utilice queso crema bajo en grasa para reducir el contenido de grasa de la receta sin sacrificar el sabor ni la textura deseada.*



# MOLDE DE PIÑA

**6**  
**PORCIONES**

## INGREDIENTES

- 5 tazas de piña picada
- 1¾ tazas de azúcar blanca
- 2 cucharadas de gelatina sin sabor
- ¼ de taza de agua fría
- 1 taza de crema de leche
- 2 cucharadas de jarabe de cereza

## PREPARACIÓN

• En una olla, a fuego medio, añada la piña, azúcar y cocine hasta que se suavice durante 25 minutos. • Añada gelatina disuelta en agua fría y jarabe de cereza. Deje enfriar. • Bata crema de leche y añada a la preparación anterior. • Coloque en un molde enaceitado. • Refrigere por mínimo cuatro horas. • Desmolde, suavemente despegue los bordes del molde con los dedos o pase por agua tibia el molde para despegarlo por completo y que mantenga su forma. • Decore con piñas.

## TIPS

*Puede disminuir el contenido de azúcar a 1 taza sin perjudicar el equilibrio de la receta, ya que esta contiene piña picada y jarabe de cereza, así que pruebe el dulzor en la receta antes de complementar con endulzantes no calóricos.*



# DELICIA DE MANGO

**4**  
 PORCIONES

## INGREDIENTES

### Base de galleta

- 1 taza de galletas María trituradas
- ¼ de taza de mantequilla sin sal derretida
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ de cucharadita de cardamomo molido

### Crema de mango

- 4 tazas de pulpa de mango licuada
- ½ taza de chocolate blanco cortado en trozos
- 2 cajas de gelatina de durazno
- 1 taza de queso crema ablandado
- ½ taza de crema de leche
- ¼ de taza de azúcar impalpable
- Ralladura de un limón

### Para decorar

- Rebanadas finas de mango

## PREPARACIÓN

- Mezcle la galleta molida con canela, cardamomo y mantequilla. • Distribuya en el fondo de cuatro vasos.
- Refrigere por cinco minutos. • Prepare la gelatina según las indicaciones del empaque con una taza menos de agua sugerida. Reserve. • Bata crema de leche y azúcar impalpable por dos minutos. • Añada queso, chocolate, ralladura de limón, la mitad de la gelatina, mitad de pulpa de mango. • Distribuya la preparación en los vasos, refrigere inclinados. • Licúe el resto de la pulpa de mango y gelatina. • Vierta sobre la preparación de mango. • Enderece los vasos y refrigere. • Decore con mango y hojas de menta.

## TIPS

*Sustituya la crema de leche por yogurt griego y reduzca el azúcar impalpable a la mitad, si es necesario, complemente con un edulcorante natural como stevia o monkfruit.*



# PASTEL BICOLOR

**16**  
 PORCIONES

## INGREDIENTES

### Para la torta

- 1 caja de harina para torta de chocolate Super Moist de Betty Crocker
- 1 taza de agua
- ½ taza de aceite vegetal
- 3 huevos

### Para el flan

- 3 sobres de 80 gramos de flan en polvo

## PREPARACIÓN

- Caliente el horno a 185°C.
- Rocíe con aceite un molde de rosca para 12 tazas.
- Vierta el caramelo que trae el empaque de flan en el fondo del molde.
- En un tazón grande, bata a velocidad media durante dos minutos, la harina para torta, agua, aceite y huevos.
- Coloque la masa en el molde, sobre la cubierta de caramelo.
- Prepare el flan de acuerdo a las instrucciones del empaque, con una taza menos de leche.
- Vierta la mezcla lentamente sobre la masa de pastel.
- Cubra el molde con papel de aluminio engrasado.
- Coloque el molde en una bandeja profunda de horno y agregue dos centímetros de agua caliente a la bandeja.
- Hornee durante 1 hora y 20 minutos.
- Retire el molde del agua y colóquelo sobre una rejilla de enfriamiento.
- Retire el papel aluminio. Deje enfriar a temperatura ambiente por una hora.
- Refrigere, sin tapar, por dos horas.
- Desmolde y sirva.



# DUMPLINGS JUGOSOS

**2**  
 PORCIONES

## INGREDIENTES

### Para la masa

- 1 taza de harina de arroz
- ½ taza de harina de tapioca
- ¼ de taza de maicena
- 1 taza de agua caliente

### Para la gelatina

- 1 taza de caldo de pollo
- 1 trozo pequeño de jengibre de cortado en rodajas
- 2 cebollas de verdeo picadas
- 2 sobres de gelatina
- 3 cucharadas de agua fría

### Para el relleno

- 2 tazas de carne molida de cerdo
- 2 cucharaditas de salsa de soya
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 2 cucharaditas de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de azúcar
- ¼ de taza de cebollino picado
- Sal y pimienta al gusto

### Para servir

- 2 huevos
- Salsa de anguila
- Cebollino

## PREPARACIÓN

• Para preparar la gelatina, coloque en una olla el caldo de pollo, jengibre y cebolla. • Llévelo a ebullición, por cinco minutos. • Cierna, añada gelatina humectada en agua fría, disuelta a fuego bajo y mezcle bien. • Vierta en un recipiente y deje cuajar. • Tritúrela con un tenedor y reserve. • Para el relleno, coloque la carne en un *bowl* grande, añada el resto de los ingredientes e incorpore todo. Reserve. • Para preparar los dumplings, coloque en un *bowl* harina de arroz, tapioca y maicena. • Añada agua caliente, mezcle y con cuidado forme una masa. • Extiéndala sobre una mesa enharinada, corte círculos, rellene con carne, haga los pliegues. • Caliente una sartén al fuego con un chorrillo de aceite y dore los dumplings. • Cuando estén ligeramente dorados, añada una taza de agua caliente, tape y cocine por ocho minutos. • Retire los dumplings de la sartén y sirva bañados con la salsa de anguila, huevos duros y decore con cebollino.

## TIPS

*Reemplace la mitad de la carne molida de cerdo con champiñones picados, más cebollín y espinacas finamente picadas para reducir el contenido de grasa y aumentar el contenido de fibra en la receta.*



# PATÉ DE ATÚN


**1 ½ TAZAS**

## INGREDIENTES

- 1 lata de atún en agua
- 1 taza de mayonesa
- ¼ de cebolla perla
- ¼ de pimiento verde picado en cubos pequeños
- 1 sobre de caldo de gallina
- ¾ de taza de caldo de pollo
- ½ ají lavado y sin semillas
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- ¼ de taza de agua fría
- 1 rama de cilantro
- 1 cucharadita de mostaza

## PREPARACIÓN

- Humecte la gelatina en agua fría, disuélvala a fuego bajo.
- Añada a la licuadora todos los ingredientes, menos el pimiento.
- Licúe hasta integrarlo todo perfectamente.
- Añada pimiento.
- Disponga la mezcla en un *bow*l, refrigere y deje que cuaje por aproximadamente dos horas.
- Sirva el paté con las galletas de su agrado.

## TIPS

*Utilice yogurt clásico semidescremado o yogurt griego para sustituir la mayonesa. El yogurt es bajo en grasa, contiene probióticos y es rico en proteína, una opción que enriquece el valor nutricional del paté.*