



RecetasQueNosUnen 2h



# Recetas Que Nos Unen

#RecetasQueNosUnen



Enviar mensaje



# Índice

## INTRODUCCIÓN

---

## MARCAS

---

- Calo
- Sureña
- Frutos del Maipo
- Wasil

## INFLUENCIADORES

---

- @belusion
- @clauvarleta
- @cocina\_ricaysana
- @cocinaby caro
- @elisacousinobanqueteria
- @fran\_cookery
- @franbastias
- @lorettacocina
- @minigourmet
- @minrebolledo
- @miss\_\_beef
- @piajarpaschacker
- @polinenlacocina
- @sweetshamilton
- @un.manjar

## RECETAS SALADAS

---

- Burrito bowl
- Ensalada de hojas verdes, quinoa y garbanzos
- Faláfel versión rápida
- Hummus cremoso de arvejas y menta (tipo dip)

- Hummus fácil de garbanzos
- Kebab con hummus
- Margarina de porotos negros caramelizada
- Palanca a la parrilla con salsa de porotos negros
- Papas acordeón a la parmesana con tocino crocante
- Papas rellenas a la mexicana
- Papilla verde para guagua
- Pasta cremosa con pollo, arvejas y jamón serrano
- Pastelera griega
- Quiche de espinacas y choclo
- Quiche de pimentones caramelizados y espinaca
- Skillet de papas con salmón ahumado y huevos
- Sopa de arvejas

## RECETAS DULCES

---

- Alfajores de maicena y porotos blancos
- Barritas de chocolate y berries
- Berlines horneados rellenos de manjar y ganache de chocolate
- Bites de plátano
- Brownie de porotos negros
- Copón de manjar
- Crumble de manjar y mantequilla de maní
- Medias lunas
- Mousse de manjar con capa de chocolate
- Muffins de manjar
- Panna cotta de manjar con coulis de frambuesa
- Pavlova tropical
- Queque arándano crumble
- Tarta de manjar y nueces
- Torta de merengue de almendras, frutillas y manjar
- Torta de zapallo amarillo al sartén
- Tulipas con helado y salsa de berries

## RECETAS GANADORAS

---

- Alfajores de maicena
- Cheesecake Berries sin azúcar
- Sandwich vegetariano con hamburguesa de porotos rojos
- Tiramisú my way
- Torta de hojarascas

¡Hola! Queremos invitarte a que disfrutes este recetario, hecho con mucho cariño para ti, de parte de todas las influenciadoras y marcas que colaboraron. Surgió como una iniciativa de Frutos del Maipo, Wasil, Calo y Sureña, para unirnos en estos tiempos a través de una misma pasión: la cocina, siendo en muchos casos el corazón de nuestros hogares y el punto que reúne tanto a familiares como amigos.

Dentro del recetario encontrarás 34 recetas, algunas dulces y otras saladas pero siempre sabrosas, que podrás hacer en tu casa junto con todos los que viven contigo. Muchas gracias a las 15 mujeres que se unieron para hacer esto posible, usando su creatividad, dotes culinarios y fotográficos para entregarles a cada uno de ustedes un regalito en estos tiempos.



# Marcas

CALO / FRUTOS DEL MAIPO / SUREÑA / WASIL



CALO

Queremos entregarte lo mejor para ti y tu familia, con productos que aporten a una nutrición de calidad a precios convenientes.



WASIL

Comer sano y rico no tiene por qué ser difícil. Con Wasil, queremos ser tu partner en la cocina a través de productos ricos y nutritivos, que te hagan más fácil el momento de cocinar y te dejen más tiempo para disfrutar con los que más quieres.



SUREÑA

Sureña Mix, margarina con más mantequilla. Úntala, déjala que escurra, derrítela y prepara los mejores sabores para disfrutar junto a tu familia y amigos.



FRUTOS DEL MAIPO

Frutos del Maipo es la marca que te entrega lo mejor de la naturaleza, para que puedas compartir y sorprender con las preparaciones más ricas y sanas para tu familia y amigos.

# Influenciadores



Belén Sarrás  
@belusion



Clau Varleta  
@clauvarleta



Trini Beitia  
@cocina\_ricaysana



Polin  
@polinenlacocina



Tere Hamilton  
@sweetshamilton



Flo Urrutia  
@un.manjar



Caro García  
@cocinabycaro



Elisa Cousiño  
@elisacousinobanqueteria



Francesca Innocenti  
@fran\_cookery



Fran Bastías  
@frambastias



Loretta Mezzano  
@lorettacocina



Irene Mercadel  
@minigourmet



Min Rebolledo  
@minrebolledo



Maca Borquez  
@miss\_beef



Pia Jarpa  
@piajarpaschacker

# Ganadores



Alejandra Castro



Ana María Padilla



Karen Reyes Ortega



María Daniela Vidal



Nicolás Vega



RecetasQueNosUnen 3h

# Saladas



Más información



@lorettacocina



## Burrito Bowl

### INGREDIENTES

#### PARA 2 PERSONAS

- 1 arroz mix aceitunas Frutos del Maipo
- 1 caja de porotos negros Wasil
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 pechugas de pollo
- 2 cdtas. margarina Sureña mix
- ½ cdta. de aliño para tacos
- ½ cdta. de curry
- ½ cdta. de p prika
- 2 tomates picados en cubos
- ½ cebolla morada en cubos
- ¼ taza de cilantro picado
- ½ limón
- 1 palta
- 1/3 taza de crema ácida

### PREPARACIÓN

Para el arroz mix aceitunas, calentar un sartén con 1 cda. de aceite de oliva y agregar el arroz. Calentar por algunos minutos y luego cocinar con olla tapada. Retirar y dejar enfriar.

En el mismo sartén agregar el pollo cortado en cubos grandes y dorar en margarina mix por 10-15 minutos o hasta que se haya cocido. Agregar el aliño para tacos, curry, p prika y sal. Agregar cilantro picado.

Picar los tomates en cubos pequeños, agregar la cebolla morada y cilantro picado. Ali ar con un poco de aceite de oliva, jugo de limón y sal.

Para armar el burrito bowl, colocar en una fuente el arroz mix de aceitunas, al lado la palta molida y aliñada con sal, los porotos negros lavados, el pollo aliñado, los tomates picados, y terminar encima con la crema ácida. Servir de inmediato.



@lorettacocina



## Ensalada de Hojas Verdes, Quinoa y Garbanzos

### INGREDIENTES

300 gr. hojas de baby espinacas  
1 pqte. de quinoa mix de verduras  
Frutos del Maipo  
1 caja de garbanzos Wasil

### ALIÑO DE MOSTAZA-MIEL

2 cdtas. de mostaza  
2 cdas. de miel  
2 cdta. de jugo de limón  
½ taza de aceite de oliva  
Pimienta  
Sal

### PREPARACIÓN

Para el aliño, colocar en un bowl la mostaza, miel, jugo de limón, sal y pimienta. Mezclar bien e ir agregando de a poco el aceite de oliva hasta emulsionar bien. Reservar.

Cocinar la quinoa en el microondas según las indicaciones del envase. Agregar sal a gusto y revolver.

Lavar bien las hojas verdes y colocar en una ensaladera. Agregar la quinoa cocida y los garbanzos (lavados). Mezclar bien.

Servir acompañado del aliño de mostaza-miel.



@belusion



# Faláfel

## Versión Rápida

### INGREDIENTES

#### PARA 12 PORCIONES

1 caja de garbanzos Wasil  
 ½ pqte. de cebolla congelada en cubos de Frutos del Maipo  
 4 dientes de ajo  
 ½ racimo de cilantro  
 2 cdas. de harina  
 ½ cda. de sal  
 ¼ cda. de pimienta  
 1 cda. de comino  
 1 cda. de paprika (opcional)  
 2 cdtas. de bicarbonato  
 1 lt. de aceite

### PREPARACIÓN

Primero, sacar los garbanzos de la caja y pasarlos a un colador. Lavarlos para eliminar la sal. Luego en una procesadora mezclar todo, comenzando por el cilantro (sin los tallos), luego los garbanzos, la cebolla, el ajo, la harina y los condimentos.

Cuando hayas procesado, obtendrás una mezcla pastosa. Echar a un bowl y tapar con film plástico. Dejarla reposar refrigerada por 1 hora.

Pasada la hora, calienta el aceite en un wok. En paralelo, sacar la mezcla del refrigerador, hacer las bolitas con la mano, deben ser pequeñas para que queden cubiertas de aceite. Recordar que esto es importante para que no se desarmen, ya que al ser faláfel de garbanzo cocido son más frágiles.

Freir los faláfel por 3 minutos y luego dejarlos en papel absorbente.

*\*Recomendación: Servir junto con arroz árabe y alioli o mayonesa casera de ajo.*



@fran\_cookery



## Hummus Cremoso de Arvejas y Menta

### INGREDIENTES

1 caja de garbanzos Wasil  
1 taza de arvejas Frutos del Maipo  
¼ taza de crema lista Calo  
¼ taza de aceite de oliva  
1 cda. de tahini  
10 hojas de menta

### PREPARACIÓN

Poner todos los ingredientes en una procesadora hasta crear una pasta. Si la mezcla está muy densa, ir agregando cucharaditas de aceite de oliva.

Pasar la mezcla por un colador.



@minigourmet



## Hummus Fácil de Garbanzos

### INGREDIENTES

1 caja de garbanzos Wasil de 380 gr. estilados (debemos reservar el líquido)  
 ¼ taza de aceite de oliva  
 2 dientes de ajo pelados y picados  
 Sal y pimienta a gusto  
 2 cdas. de sésamo y aceite de oliva para decorar

### PARA ACOMPAÑAR

1 pqte. papas fritas bastones Frutos del Maipo preparadas según las instrucciones del envase  
 Bastones de zanahoria y/o apio

### PREPARACIÓN

En una juguera ponemos los garbanzos con el ajo y aceite de oliva, procesamos hasta obtener una mezcla homogénea, si es demasiado espesa podemos licuarla con un poco del líquido de los garbanzos. Condimentamos con sal y pimienta a gusto.

Ponemos el hummus en un pocillo, agregamos un poco de aceite de oliva y espolvoreamos con semillas de sésamo. Servimos acompañado de papas fritas, y bastones de verduras.



@miss\_\_beef



## Kebab con Hummus

### INGREDIENTES

#### KEBAB

500 gr. de carne molida  
 1 pqte. Cebolla en cubo Frutos del Maipo  
 1 tomate (pelado y sin pepas)  
 Perejil  
 Sal  
 Pimienta  
 Ajo

#### HUMMUS

1 caja de garbanzos Wasil  
 1 cdta. de tahini o sésamo  
 Jugo de ½ limón  
 4 a 5 cdas. de aceite oliva  
 Ajo  
 Pimienta y sal

### PREPARACIÓN

#### PARA LOS KEBAB:

Procesar el tomate junto con la cebolla y el perejil. Agregar aceite oliva.

Luego en una fuente o bowl, mezclar lo procesado anteriormente con la carne molida más los aliños a gusto, ajo, pimienta y sal.

Una vez unidos todos los ingredientes, formamos una especie de cilindro, de más o menos 3 a 4 cm y se ensarta en un palo de brocheta.

Para finalizar lo pueden cocinar en un sartén, parrilla, frito, al horno o como prefieran, aprox 10 minutos dando vueltas. Si lo hacen en la parrilla, primero deben dejar en agua los palos de brocheta, así evitamos que se quemen.

#### PARA EL HUMMUS:

En un recipiente ponemos los garbanzos (con mitad del agua que trae el envase), agregamos el resto de los ingredientes y se procesa hasta obtener una especie de pasta.



@fran\_cookery



# Margarina Marmoleada de Porotos Negros y Chalotas Caramelizadas

## INGREDIENTES

160 gr. de porotos negros Wasil  
 150 gr. de margarina Sureña mix a temperatura ambiente  
 ¼ de taza de chalotas picadas muy chiquitito  
 1 cda. de azúcar rubia

## PREPARACIÓN

En una sartén saltear las chalotas hasta dorar. Agregar el azúcar rubia, reservar y enfriar.

En un bowl chico mezclar con una procesadora los porotos negros con 100 gr. de margarina mix a temperatura ambiente. Disolver totalmente los porotos hasta crear una pasta.

En otro pocillo, con una cuchara, mezclar los 50 gr. de margarina mix con las chalotas caramelizadas.

En un molde rectangular poner una cucharadita de la mezcla de porotos y otra de la mezcla de chalotas de manera intercalada. Golpear el molde contra la mesa para liberar el aire y rellenar si es necesario.

Cubrir con film plástico y refrigerar por 1 hora.



@miss\_beef



## Palanca a la Parrilla con Salsa de Porotos Negros

### INGREDIENTES

Palanca (o la carne que prefieran)  
 1 caja de porotos negros Wasil  
 1 taza de choclo cocido Frutos del Maipo  
 1 pqte. mix de pimentones Frutos del Maipo  
 Cebolla en cubos  
 Cilantro  
 1 cda. de azúcar rubia  
 1 cda. de chipotle  
 2 cdas. de vinagre rojo  
 Sal y pimienta  
 Aceite

### PREPARACIÓN

Calentar la parrilla a fuego fuerte. Primero salamos la carne con sal gruesa, y la dejamos reposar para que absorba lo justo y necesario. En las mismas brasas ponemos un sartén de hierro (también se puede hacer en la cocina) agregamos aceite y cocemos la cebolla. Mientras, en un recipiente juntamos los porotos negros, choclo, pimentones, cilantro, azúcar rubia, chipotle, vinagre rojo, sal y pimienta. Una vez lista la cebolla agregamos los ingredientes del recipiente.

Como todo está cocido, no necesitamos que se cocine, solo que esté caliente, así que ponemos el sartén a un costado de la parrilla.

Listo esto, vamos por la carne. Quitamos el exceso de sal (la carne ya absorbió lo necesario), y lo llevamos a la parrilla, unos 7 minutos por lado o menos.

Cuando vean que haya soltado jugo por encima, damos vuelta, esperamos lo mismo del otro y retiramos. La carne está en su punto perfecto para comer. Ahora cortamos y servimos en un plato junto a la salsa de porotos.



@sweetsHamilton



## Papas Acordeón a la Parmesana con Tocino Crocante y Pescado Arwejado

### INGREDIENTES

#### PARA 4 PERSONAS

#### PARA LAS PAPAS

8 papas medianas o pequeñas  
 200 ml. crema para batir Calo  
 2 dientes de ajo picados  
 150 gr. mantequilla Calo  
 1 chorro vino blanco  
 Queso a elección, idealmente granulado o rallado  
 Pimienta, sal y aliños a gusto  
 1 paquete de tocino picado

#### PARA EL PESCADO

4 filetes de pescado a elección  
 1 caja de arvejas Wasil  
 ½ cebolla picada en corte pluma  
 Sal, pimienta, pimienta cayena y aliños a gusto  
 1 chorro vino blanco

### PREPARACIÓN

Comenzar poniendo una papa cruda entre dos cucharas de palo. Cortar la papa de forma que el cuchillo no alcance a tocar la superficie, sino que tope con la cuchara de palo. Repetir para todas las papas. En una fuente, poner las papas, salpimentar y agregar aliños a gusto. Agregar un chorro de vino blanco y de aceite.

Llevar al horno a 250°C por aprox 30 minutos. A los 30 minutos, sacar del horno y agregar por encima ajo picado, abundante crema, un pedacito de mantequilla a cada papa y queso por encima. Agregar finalmente el tocino y llevar al horno por 30 minutos más.

En otra fuente, poner el pescado y salpimentar. Colar las arvejas y aliñar con la cayena y sal. Poner las arvejas y la cebolla por encima del pescado y agregar finalmente un chorro de vino blanco.

Llevar al horno a 250°C por 12 minutos aprox. o hasta que el pescado esté totalmente cocido.



@minrebollado



## Papas Rellenas a la Mexicana

### INGREDIENTES

5 papas camote  
 1 cda. aceite de oliva  
**250 gr. cebolla cubo Frutos del Maipo**  
 1-2 dientes de ajo finamente picados  
**1 taza mix pimentón de Frutos del Maipo**  
**1 caja porotos negros Wasil escurridos**  
**1 taza choclo cocido, Frutos del Maipo**  
 Salsa mexicana picante o ají picado al gusto  
 Sal y pimienta al gusto  
 Queso vegano al gusto para gratinar encima

### ADEREZO

1 palta  
 1 cda. jugo de limón  
 2 cdas. mayo vegana

### PREPARACIÓN

Precalienta el horno 220°C. Pincha las papas unas 4-5 veces con un tenedor, ponlas en una bandeja de horno y ásalas unos 45 minutos, o hasta que estén blandas (mientras más chicas las papas, más rápido se cocinan, así que anda tocándolas para comprobar).

Mientras las papas se están horneando, calienta el aceite en una sartén. Agrega la cebolla y los pimentones de colores y saltea hasta que estén blandos, unos 5 minutos aprox. Agrega el ajo y saltea un minuto más. Añade sal y pimienta al gusto y reserva.

A la vez, también aprovecha de cocinar en agua hirviendo el choclo. Cuando las papas estén listas, sácalas del horno y déjalas unos minutos, solo lo suficiente para poder manejarlas con tus manos.

Córtalas por la mitad y saca la pulpa con una cuchara, dejando una fina capa de papa pegada por dentro a la piel.

Machaca la pulpa con un tenedor como haciendo un puré, y añade la mezcla de cebolla salteada, porotos negros, choclo y salsa mexicana o ají, y mezcla.

Cepilla los costados exteriores de las papas con un poco de aceite. Distribuye el relleno en el interior de cada papa y espolvorea encima el queso.

Hornea unos 8-10 minutos o hasta que el queso se derrita. Por mientras prepara el aderezo de palta, tan solo mezclando palta molida, jugo de limón y mayo vegana para que quede más cremoso.



@elisacousinobanqueteria



## Papilla Verde Para Guagua

### INGREDIENTES

1 pqte. de base para papilla Frutos del Maipo  
 1 taza de hojas de espinaca  
 1 taza de hojas de acelga  
 1 taza de hojas de mizuna o cualquier otra hoja verde que tengan  
 1 caja de porotos blancos Wasil  
 1 cda. de aceite de oliva  
 Hierbas (opcional)

### PREPARACIÓN

Lavar bien las hojas verdes y mantenerlas en agua para que permanezcan frescas. En una olla con 3 tazas de agua hirviendo poner todo el contenido de la bolsa de base para papillas y cocinar a fuego medio por 8 minutos. En ese momento, agregar las hojas verdes y cocinar 1 minuto más.

Apagar el fuego y pasar a una juguera. Agregar el contenido de la caja de porotos (previamente enjuagados y estilados) y opcionalmente se pueden agregar hierbas para aportar sabor y aroma. Procesar hasta obtener una textura lisa. Servir la porción recomendada con una cucharada de aceite de oliva.



@franbastias



## Pasta Cremosa con Pollo, Arvejas y Jamón Serrano

### INGREDIENTES

#### PARA 4 PORCIONES

1 paquete 400 gr. de espagueti  
 2 dientes de ajo  
 1 pechuga deshuesada de pollo cortada en cubitos  
**2 cdas. de mantequilla Calo**  
 2 cdas. de harina  
 1 taza de caldo de pollo  
**200 ml. de crema para batir Calo**  
**1 caja de arvejas Wasil**  
 4 láminas de jamón serrano  
 Queso parmesano

### PREPARACIÓN

Cocinar la pasta según las instrucciones del envase, hasta que estén al dente.

En una olla ancha calentar aceite de oliva y saltear un diente de ajo picado. Agregar el pollo y cocinar a fuego medio-alto moviendo muy poco, para que se dore. Ir dando vuelta y salar. Reservar.

En el mismo sartén calentar la mantequilla con el otro diente de ajo picado a fuego medio y, cuando burbujee, agregar la harina y revolver con cuchara de palo hasta que se dore ligeramente. Añadir el caldo, revolviendo muy bien para que se incorpore a la mezcla de harina sin formar grumos.

Añadir la crema y el pollo, bajar el fuego al mínimo. Revolver muy bien y cocinar unos minutos para que

espese. Cuando la pasta esté lista, colarla y verter sobre la salsa. Cocinar en la salsa unos minutos, cuidando que se mezcle bien. Agregar las arvejas y revolver.

Sacar del fuego y servir con jamón serrano cortado en tiras y parmesano recién rallado.



@un.manjar



## Pastelera Griega

### INGREDIENTES

#### 5 PORCIONES

1 kg. de pasta de choclo Frutos del Maipo

3 cdas. de margarina Sureña mix

Leche cantidad necesaria

1 pimentón rojo

1 zapallo italiano

1 berenjena

2 tomates

*Opcional: 50 gr. de queso para gratinar*

### PREPARACIÓN

Lavar y cortar las verduras; berenjena y zapallo italiano cortarlos en mitades a lo largo, el pimiento y los tomates cortarlo en cuatro partes iguales.

En una bandeja de horno poner las verduras y aliñar con aceite de oliva, pimienta, sal, ajo y aliños a gusto. Hornear por 40 minutos en horno precalentado a 180°C o hasta que las verduras estén blandas. Luego cortar las verduras en tamaño de un bocado y reservar.

En una olla a fuego bajo poner la pastelera de choclo junto con las 3 cucharadas de margarina mix y remover unos minutos. Agregar leche en cantidad a gusto, para obtener una consistencia más cremosa.

Poner la pastelera en una budinera o fuente apta para horno, por encima poner las verduras asadas y queso. Llevar al horno a 180°C por 10 a 15 minutos o hasta que el queso se gratine. Disfrutar.



@franbastias

# Quiche de Espinacas y Choclo



## INGREDIENTES

### PARA 6 PORCIONES

#### PARA LA MASA

2 tazas de harina sin polvos  
 ½ cda. de sal fina  
 ½ taza de margarina Sureña mix  
 2 cdas. de aceite vegetal

#### PARA EL RELLENO

1 taza de cubos de espinaca  
 Frutos del Maipo  
 2 dientes de ajo picados  
 200 ml. de crema para batir Calo  
 4 huevos grandes  
 1 taza de choclo congelado Frutos del Maipo  
 Sal y pimienta a gusto

## PREPARACIÓN

Preparar la masa. En un recipiente mezclar la harina y la sal. Agregar la margarina mix y, con un tenedor, incorporar suavemente a la harina hasta formar migas. Añadir el aceite y formar una masa. Si sigue muy seca, agregar una o dos cucharadas de agua fría. Formar una bola con la masa y envolver en film plástico. Refrigerar por al menos 30 minutos. Precalentar el horno a 200°C.

Mientras, preparar el relleno. En un sartén calentar una cucharadita de aceite de oliva y saltear el ajo picado por 1 minuto. Añadir los cubos de espinaca y dejar que se descongelen. Revolver constantemente. Sacar del fuego antes de que se caliente.

Mezclar la espinaca con la crema y los huevos, incorporando todo muy bien con un batidor manual. Añadir el choclo y salpimentar a gusto.

Cubrir un molde para tarta de 24 cm con la masa. Para eso, se sugiere estirar la masa entre dos trozos de papel para hornear, con la ayuda de un uslero, hasta lograr una circunferencia unos 3 cm más ancha que el molde. Quitar uno de los papeles y voltear la masa sobre el molde. Remover el papel y cortar los sobrantes de masa que queden. Verter el relleno sobre la masa y llevar al horno por 40 minutos o hasta que el relleno esté cuajado, pero no tostado.



@belusion



# Quiche de Pimentones Caramelizados y Espinaca

## INGREDIENTES

### PARA 8 PORCIONES MEDIANAS PARA LA MASA

2 tazas de harina sin polvos de hornear  
 ½ taza de margarina Sureña mix  
 1 huevo  
 4 cdas. de agua  
 Pizca de sal

### PARA EL RELLENO

2 huevos  
 2 yemas  
 2 cdas. de leche  
 2 cdas. de azúcar  
 100 ml. crema para batir Calo  
 1 pqte. (150 gr.) mix pimentones Frutos del Maipo  
 2 dientes de ajo  
 ½ taza de cubos de espinaca Frutos del Maipo  
 Sal y pimienta a gusto  
 Aceite de oliva necesario para saltear

## PREPARACIÓN

Primero hacer la masa. Puedes incorporar los ingredientes con batidora o varillas mezcladoras, luego con la mano. Una vez formada, estirar con un uslero haciendo un círculo. Luego disponer sobre el molde de 26 cm, emparejar los bordes y pinchar la base varias veces con un tenedor.

Llevar la masa al horno precalentado a 180°C por 10 minutos. En paralelo, haremos parte del relleno. Para esto, salteamos el mix de pimentones en un sartén con aceite de oliva, cuando se comienza a descongelar, echamos el azúcar y dejamos que se caramelicé unos minutos, luego reservar. En otro sartén, salteamos los cubos de espinaca y esperamos hasta que se descongele, quedando como una pasta, reservar.

En un bowl, vamos a completar el relleno. Primero batimos los huevos y las claras con sal y pimienta. Agregamos la leche y la crema. Luego los pimentones caramelizados, la espinaca y los dientes de ajo picados. Todo tomará un color verde y echamos sobre la masa que habíamos horneado previamente por 10 minutos.

Llevar al horno precalentado a 180°C por 25 minutos. Pasado el tiempo, sacar del horno, desmoldar y ¡listo!

*\*Recomendación: Acompañar el quiche con ensalada de lechuga y dressing de mostaza miel.*



@elisacousinobanqueteria



## Skillet de Papas con Salmón Ahumado y Huevos

### INGREDIENTES

1 pqte. de papa cubo Frutos del Maipo  
 2 cdas. de margarina Sureña mix  
 2 cdas. de aceite de oliva  
 150 gr. de salmón ahumado  
 5 huevos  
 ½ caja de arvejas Wasil  
 Sal y pimienta  
 Hojas de tomillo para decorar

### PREPARACIÓN

En un sartén, ojalá grueso y bonito para llevar a la mesa, calentar la margarina mix junto con el aceite de oliva. Cuando la margarina mix ya está derretida, agregar el envase completo de papas cubo y saltear revolviendo cada cierto rato para dorar un poco las papas. Cuando las papas ya tienen un dorado medio, aliñar con sal y hacer con una cuchara pequeños espacios y volcar en ellos un huevo entero.

Dejar cocinar unos 3 a 4 minutos hasta que la clara se vea cocida. Retirar del fuego y apoyar sobre una tabla para terminar. Salpimentar toda la preparación, agregar las arvejas para dar color y disponer el salmón ahumado en rollitos entre medio de los huevos. Decorar con las ramitas de tomillo y servir.



@minigourmet



## Sopa de Arvejas

### INGREDIENTES

150 gr. de sofrito tradicional Frutos del Maipo  
 1 papa mediana, pelada y cortada en dados medianos  
 1 lt. de caldo de verduras (si no tienen caldo de verdad lo pueden reemplazar por agua)  
 500 gr. de arvejas congeladas Frutos del Maipo  
 100 ml. de crema lista Calo  
 Aceite  
 Sal y pimienta negra a gusto

### PREPARACIÓN

En una olla grande calentamos a fuego medio un chorrito de aceite, agregamos el sofrito y cocinamos por 5 minutos revolviendo ocasionalmente, luego añadimos la papa y el caldo. Cocinamos a fuego suave hasta que las papas estén blandas, es decir, que al enterrarles un cuchillo, éste no se quede pegado.

Agregamos la arvejas a la sopa y continuamos cocinando a fuego suave hasta que la sopa comience a hervir nuevamente. Apagamos el fuego y dejamos entibiar un poco. En una licuadora procesamos la sopa hasta obtener un líquido homogéneo (también lo podemos hacer con una procesadora). Condimentamos con sal y pimienta a gusto y calentamos la sopa justo antes de servir. Al servir los platos decoramos cada uno con un chorrito de crema.



RecetasQueNosUnen 4h

# Dulces

Más información



@un.manjar



# Alfajores de Maicena y Porotos Blancos

## INGREDIENTES

### PARA 15 UNIDADES

1 caja de porotos blancos Wasil  
 1 huevo o ¼ de taza de mantequilla de maní  
 ¼ de taza de azúcar  
 1 cda. de esencia de vainilla  
 1 cda. de ralladura de limón  
 1 taza de maicena  
 ¼ de taza de harina de avena  
 1 cda. de polvos de hornear  
**Manjar Calo para rellenar**

## PREPARACIÓN

Moler los porotos y mezclarlos con el huevo o mantequilla de maní.

Agregar azúcar, esencia de vainilla, ralladura de limón y mezclar.

Tamizar maicena, harina de avena y polvos de hornear, agregar a la mezcla de ingredientes húmedos y mezclar.

Estirar la masa en el mesón con la ayuda de un uslero, debe quedar de medio centímetro de grosor. Puedes poner un film plástico por encima de la masa para que no se quede pegada al uslero.

Cortar la masa con la ayuda de un vaso para hacer la forma de las tapas de los alfajores y llevar al horno precalentado a 180°C por 10 a 15 minutos, o hasta que estén dorados por abajo. Una vez fríos, rellenar con manjar y disfrutar.



@un.manjar



## Barritas de Chocolate y Berries

### INGREDIENTES

#### BASE

1 taza de harina de avena  
 ½ taza de harina de almendra, nuez o más de avena  
 3 cdas. de miel o syrup  
 2 a 3 cdas. de agua

#### RELLENO

2 pqtes. individuales de smoothie rojo Frutos del Maipo  
 2 cdas. de agua

#### COBERTURA

100 gr. de chocolate en barra  
 3 cdas. de crema lista Calo

### PREPARACIÓN

Mezclar las harinas junto con la miel y agregar agua hasta obtener consistencia de masa. Forrar un molde rectangular con papel mantequilla y sobre éste poner la masa en la base y en los bordes con 1 cm de alto.

Pinchar la masa por la base y llevar al horno precalentado a 180°C por 10 a 15 minutos.

En una juguera o procesadora de alimentos, moler los dos sobres de smoothie mas 2 cucharadas de agua. Una vez molido, vaciar la mezcla en la base previamente horneada.

Derretir 100 gr. de chocolate a baño maría o en el microondas por tandas de 20 segundos, agregar la crema y mezclar.

Poner el chocolate por encima de la mezcla de smoothie y llevar al congelador por 2 horas.



@belusion



## Berlines Horneados Rellenos de Manjar y Ganache de Chocolate

### INGREDIENTES

#### PARA 6 BERLINES MEDIANOS

##### PARA LA MASA

2 tazas de harina sin polvos de hornear  
 100 cc. de agua tibia  
 10 gr. de levadura seca  
 2 cdas. de azúcar  
 1 huevo  
**40 gr. de mantequilla Calo**  
 1 cda. de esencia de vainilla  
 Pizca sal

##### PARA EL RELLENO

**500 gr. de manjar Calo**  
 200 gr. de chocolate semi amargo  
**100 ml. de crema lista Calo**  
**50 gr. de mantequilla Calo**

##### CUBIERTA

Azúcar flor o impalpable a gusto

### PREPARACIÓN

Primero se activa la levadura, para eso se debe mezclar en un vaso la levadura con 1 cucharada de agua tibia y 1/2 cucharadita de azúcar. Dejar unos minutos tapado. Mientras tanto, en un bowl echar harina, azúcar, mantequilla, esencia de vainilla. Hacer un espacio al centro y ahí poner levadura activada. La sal ponerla por el borde del bowl, no debe tocarse con la levadura. Mezclar con una cuchara, agregar el huevo y el agua de a poco hasta que no podamos seguir con la cuchara y continuamos con las manos.

Amasar unos 10 minutos. Si ves que se te pega mucho la masa, puedes agregar un poco de harina pero muy poco, una cucharada aproximadamente. Cuando las masas se tienden a pegar hay que seguir amasando hasta que deje de pegarse en las manos.

Hacer bolitas y poner sobre lata de horno enharinada o lámina de silicona o papel mantequilla. Descansar 1 hora para que leuden y crezcan. Después de la hora, llevar al horno precalentado por 15 a 20 minutos a 180°C. Ir mirando a los 15 minutos y cuando estén dorados sacarlos. Pasado el tiempo, dejar enfriar y hacer un corte en diagonal desde la mitad del berlin, mirando desde arriba.

Rellenar algunos con manjar, se te hará fácil con la boquilla del envase que tiene éste. Para rellenar con ganache de chocolate, primero calentar la crema, luego agregar el chocolate bien picado y la mantequilla. Revolver hasta que se derrita el chocolate y quede brillante. Pasar el ganache a una manga y rellenar. Finalizar, espolvoreando azúcar flor o impalpable a todos los berlines.



@cocinabycaro



## Bites de plátano

### INGREDIENTES

2 plátanos  
 Manjar Calo a gusto  
 Crema lista Calo a gusto  
 Cobertura chocolate  
 Frutos secos

### PREPARACIÓN

Primero cortar en trozos los plátanos, agarra 2 trozos de plátano a uno de ellos ponerle manjar y el otro lo pones como tapa. Se verán como mini alfajores. Repetir hasta que se acaben los trozos de plátano.

Luego derretir el chocolate a baño maría o en el microondas en tandas de 30 segundos e ir revolviendo para evitar que se queme.

Después sumergir los bites de plátano en el chocolate derretido, antes de que se enfríen decorar con frutos secos a gusto.

Antes de servir agregar crema y manjar a gusto.

Llevar al refrigerador 30 minutos y listo.



@cocina\_ricaysana



## Brownie de Porotos Negros

### INGREDIENTES

1 caja de porotos negros Wasil  
 1 huevo  
 1 taza de avena  
 1 cda. de margarina Sureña mix  
 ¼ taza de cacao amargo en polvo  
 ½ taza de chips de chocolate  
 ⅓ taza de azúcar rubia  
 1 cda. de polvos de hornear  
*Opcional: Frutos secos para decorar*

### PREPARACIÓN

Comenzar escurriendo los porotos negros, sacándoles todo el líquido.

Con los porotos ya escurridos, llevarlos a un procesador o licuadora junto con el resto de los ingredientes, reservar un poco de los chips de chocolate para decorar.

Procesar hasta obtener una mezcla homogénea y que los porotos estén bien triturados.

Llevar la mezcla a un molde forrado con papel antiadherente.

Decorar con chips de chocolates y frutos secos a elección. Hornear a 180°C por 20 minutos. Dejar enfriar por completo antes de cortar.

Tips: ¡Dale extra sabor agregando un poco de mantequilla de frutos secos!



@piajarpaschacker



## Copón de Manjar

### INGREDIENTES

#### PARA EL MOUSSE DE MANJAR

500 ml. de crema lista Calo, bien fría  
 400 gr. de manjar Calo  
 10 gr. de gelatina en polvo sin sabor  
 ¼ taza de jugo de naranja  
 400 gr. de chocolate bitter derretido

#### PARA EL MOUSSE DE FRAMBUESAS

400 ml. de crema lista Calo, bien fría  
 400 gr. de frambuesas congeladas  
 Frutos del Maipo  
 1 taza de azúcar flor  
 10 gr. de gelatina en polvo sin sabor  
 ¼ taza de jugo de naranja

#### PARA DECORAR

Frambuesas y manjar Calo

### PREPARACIÓN

Preparar el mousse de manjar. En una batidora agregar la crema y batir hasta que esté muy firme; ir agregando de a poco el manjar hasta que la mezcla esté cremosa y homogénea. Mientras tanto en un pocillo agregar la gelatina y el jugo de naranja, revolver y dejar reposar 1 minuto. Luego calentar en el microondas por 20 a 30 segundos o hasta que la gelatina se disuelva.

Con la batidora andando, ir agregando en forma de hilo la mezcla de gelatina disuelta a la de manjar. Poner la mezcla en un copón y llevar al congelador por 20 minutos o hasta que la superficie este ligeramente firme. Retirar del congelador y muy de a poco y con cuidado agregar la mitad del chocolate derretido. Llevar al congelador hasta que el chocolate se endurezca. Preparar el mousse de frambuesas. En un bowl agregar la crema e ir batiendo hasta

que empiece a doblar su volumen. Agregar de a poco el azúcar flor hasta incorporar totalmente. Una vez que la crema esté firme, agregar poco a poco las frambuesas congeladas batiendo a velocidad baja para que las frambuesas no queden tan molidas. Mientras tanto, en un pocillo agregar la gelatina y el jugo de limón, revolver y dejar reposar 1 minuto. Luego calentar en el microondas por 20 a 30 segundos o hasta que la gelatina se disuelva e incorporar en forma de hilo a la mezcla de frambuesas.

Agregar el mousse de frambuesas en el copón y volver a congelar por 30 minutos más. Una vez que esté firme, agregar el resto del chocolate derretido (se endurecerá en minutos por lo frío que estará el mousse de frambuesas). Decorar la superficie con manjar y frambuesas, y refrigerar hasta servir.



@fran\_cookery



## Crumble de Manjar y Mantequilla de Maní

### INGREDIENTES

400 gr. de galletas de fibra integral  
100 gr. de margarina Sureña mix  
3 cdas. de mantequilla de maní  
400 gr. de manjar Calo  
1 tarro de leche condensada

### PREPARACIÓN

Triturar las galletas en una procesadora y mezclarlas con la margarina mix derretida y la mantequilla de maní. Asegurarse que estén todos los ingredientes bien integrados y separar en 3.

En una olla a fuego medio mezclar el manjar y la leche condensada. Retirar y dejar enfriar.

En un molde o fuente de 25 cm poner 2/3 de la mezcla de galletas y presionar fuerte en el fondo y costados. Refrigerar 15 minutos.

Sacar del refrigerador y rellenar con la mezcla de manjar. Espolvorear (sin presionar) las galletas restantes para darle aspecto de "crumble".

Refrigerar 2 horas y servir en bowl de postre.



@cocinabycaro

# Medias Lunas



## INGREDIENTES

550 gr. de harina sin polvos  
 140 gr. de azúcar  
**130 gr. de margarina Sureña mix**  
 1 huevo  
 100 ml. de agua templada  
 100 ml. de leche templada  
 25 gr. de levadura fresca  
 1 cda. de vainilla  
 5 gr. de sal  
 1 huevo para pintar  
**Manjar Calo**

## PREPARACIÓN

En un bowl agregar la levadura fresca y añade el agua templada. Incorpora una cucharada de harina y otra de azúcar. Mezcla bien hasta que se disuelva la levadura y el harina. Deja reposar, tapado con un paño, hasta que salgan burbujitas. Ahora ponemos en un bowl harina, agregamos el azúcar, sal, huevo, leche, vainilla y la margarina mix derretida. Mezcla bien hasta que estén bien incorporados los ingredientes y formada la masa. Este es el momento en que tienes que pasar la masa a la mesa de trabajo. Pon un poco de harina sobre la superficie de trabajo y amasa durante unos 10 minutos, hasta que la masa esté lista.

Ahora agregar la masa al bowl y tapar con film plástico, dejar reposar 15 minutos. Pasado el tiempo, pon en la superficie de trabajo harina, da vuelta la masa encima y aplasta un

poco con las manos. Divide la masa en dos partes y reserva una de ellas. Con ayuda de un rodillo extiéndela y ponle un poco de harina para que no se pegue. Extiéndela hasta dejarla de un grosor de aprox. 0,5 cm.

Corta la masa en triángulos, enróllalo desde la base hasta la punta dándole forma de medialuna. Terminado este paso lleva las medias lunas a la bandeja de horno con papel mantequilla, las pintas con huevo y están lista para llevarlas al horno por 30 minutos aprox. a 180°C.

Rellénalas con manjar ¡y a disfrutar!



@elisacousinobanqueteria



## Mousse de Manjar con Capa de Chocolate

### INGREDIENTES

400 ml. de crema lista Calo, fría  
 500 gr. de manjar Calo  
 5 gr. de gelatina sin sabor  
 250 gr. de chocolate

### PREPARACIÓN

Con una batidora eléctrica, batimos la crema hasta que esté firme.

Agregamos el manjar de a cucharadas para ir integrando de a poco y que la preparación no se baje. Por mientras hidratamos la gelatina con 3 cucharadas de agua fría y entibiamos en el microondas apenas unos segundos.

Cuando vemos que está integrado el manjar con la crema, tomamos una pequeña porción del mousse y lo unimos a la gelatina tibia. Luego incorporamos todo en el mismo bowl.

Disponer en vasitos individuales o un copón y darle 4 horas de frío, mínimo. Cuando ya esté firme, poner el chocolate en un recipiente apto para microondas y calentar por 30 segundos, sacar, revolver y seguir calentando por 30 segundos hasta

derretir. Es importante hacerlo así para que no se queme. Cubrir los vasitos o el copón con el chocolate y darle una hora más de frío. Después de eso, ¡está listo para disfrutar!



@polinenlacocina



## Muffins de Manjar

### INGREDIENTES

½ taza de leche  
 ½ taza de crema lista Calo  
 2 huevos  
 1 cdt. de esencia de vainilla  
 ⅓ taza de aceite  
 1 taza de harina sin polvos  
 1 taza de harina de avena  
 1 cdt. de polvos de hornear  
 ¾ taza de azúcar  
 ½ taza de manjar Calo

### PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 180°C unos 20 minutos antes.

Mezclar la leche, la crema, los huevos, la esencia de vainilla y el aceite. Incorporar los ingredientes secos cernidos y mezclar apenas.

Colocar la preparación en moldes para muffins enmantequillados y enharinados o en cápsulas de papel, rellenándolos hasta la mitad.

Colocar una cucharadita de manjar en el centro de cada muffin. Tapar el manjar con más preparación, rellenando el molde hasta 2/3 partes de su capacidad.

Llevar al horno por 12 a 15 minutos.



@franbastias



## Panna Cotta de Manjar con Coulis de Frambuesa

### INGREDIENTES

#### PARA 8 PORCIONES

1 cda. (15 gr.) de gelatina sin sabor  
¼ taza de agua fría

**1 taza de crema para batir Calo**

1 taza de leche entera

**1 taza de manjar Calo**

#### PARA EL COULIS DE FRAMBUESA

**1 taza de frambuesas congeladas**

**Frutos del Maipo**

1 cda. de azúcar granulada

### PREPARACIÓN

Verter la gelatina en el agua fría, espolvoreando como lluvia. Dejar reposar sin mover por 5 minutos.

En una olla pequeña calentar a fuego medio la leche y la crema hasta que hagan vapor, pero no hiervan. Sacar del fuego y disolver la gelatina en la leche, revolviendo con un batidor manual.

Añadir el manjar y revolver bien, hasta que se disuelva y no queden grumos.

Preparar los moldes. Si piensas desmoldarlos, puedes aceitar el interior del molde ligeramente, y el postre saldrá fácilmente cuando esté listo.

Cubrir los moldes con film plástico y refrigerar por al menos 5 horas.

Preparar el coulis de frambuesa. En una olla pequeña, calentar el azúcar con las frambuesas hasta que se desarmen. Reducir unos 2 minutos. Colar para quitar las semillas y dejar enfriar para usar como salsa.

Cuando el postre esté listo, servir con el coulis de frambuesa.



@sweetsHamilton



# Pavlova Tropical

## INGREDIENTES

### PARA EL MERENGUE

150 gr. claras de huevo (entre 4 y 5 claras) a temperatura ambiente  
150 gr. azúcar granulada  
150 gr. azúcar flor  
Ralladura de 1 limón  
1 cda. maicena

### PARA LOS TOPPINGS

1 pqte. mix tropical Frutos del Maipo  
1 pqte. frutillas congeladas Frutos del Maipo  
300 gr. manjar Calo  
300 ml. crema para batir Calo  
1 cda. vainilla

## PREPARACIÓN

En un bowl limpio, no puede tener ningún resto de materia grasa. Ponemos a batir las claras a velocidad media hasta que estén firmes. Una vez firmes, agregamos poco a poco el azúcar granulada y seguimos batiendo a velocidad rápida hasta que todos los gránulos de azúcar se disuelvan. Una vez listo, agregamos azúcar flor, maicena y ralladura de limón e incorporamos con ayuda de una espátula en movimientos envolventes.

Llevamos a una lata de horno con papel mantequilla y formamos como círculo con ayuda de una cuchara. Hornear por 1 hora a 100°C. Una vez lista, la dejamos enfriar en el horno por 4-5 hrs.

En otro bowl, ponemos la crema previamente refrigerada y agregamos la vainilla. Batimos a velocidad media hasta lograr una consistencia firme.

Comenzamos decorando nuestra pavlova con el manjar, poniendo una base abundante. Luego agregamos encima nuestra crema batida y por último las frutas tropicales y sus toppings a elección.



@sweetsHamilton



# Queque Arándano Crumble

## INGREDIENTES

1 ½ tazas harina sin polvos  
 ¼ taza azúcar rubia  
 ½ taza azúcar blanca  
 ½ cda. sal  
 2 cdtas. polvos de hornear  
 ¼ taza aceite vegetal  
 1 huevo  
 ⅓ taza leche entera  
**1 taza de arándanos orgánicos congelados Frutos del Maipo**

## PARA EL CRUMBLE

½ taza azúcar rubia  
 1 cda. canela en polvo  
**60 gr. margarina Sureña mix**  
 ¼ taza harina sin polvos

## PREPARACIÓN

Precalentar horno a 175°C. En un bowl batir huevos con azúcar. Agregar a la mezcla el aceite y la leche. Batir. En otro bowl juntar harina, polvos y sal. Agregar ingredientes secos a la mezcla de los líquidos. Por último agregar los arándanos revolviendo con una espátula. La masa es bien densa porque sino los arándanos se hundirían al fondo. Llevar a un molde enmantecado o con papel mantequilla.

En un bowl pequeño juntar todos los ingredientes del crumble y formar una pasta. Poner sobre la mezcla del queque crudo dejando espacios entremedio. Por último llevar al horno por 1 hora aproximadamente, tapado con un papel aluminio.



@clauvarleta



# Tarta de Manjar y Nueces

## INGREDIENTES

### 2 TARTAS DE 20 CM MASA

260 gr. harina  
50 gr. de nueces molidas a polvo  
75 gr. de azúcar flor  
**140 gr. de margarina Sureña mix**  
1 huevo  
1 yema

### RELLENO

80 gr. de chocolate amargo picado o  
usar chips  
**500 gr. de manjar Calo**  
2 huevos extra grandes  
**½ taza de crema lista Calo**  
120 gr. de nueces picadas

## PREPARACIÓN

Para la masa, poner la harina, nueces molidas y azúcar en una procesadora. Agregar la margarina mix en cubos y procesar hasta tener migas. Añadir el huevo y yema, procesar hasta tener una masa. Poner la masa en dos moldes de tarta desmontables de 20 cm, previamente engrasado. Con la masa que sobra pueden hacer galletas para decorar. Refrigerar por 30 minutos.

Calentar el horno a 180°C. Sacar la masa del refrigerador y pinchar con un tenedor.

Hornear la masa por 20 minutos o hasta que esté levemente dorada. Sacar del horno y espolvorear con el chocolate picado (éste se derretirá). Para el relleno, mezclar el manjar con la crema, huevos hasta tener una mezcla homogénea. Incorporar las nueces.

Dividir el relleno sobre las masas de las tartas, hornear por 25 a 30 minutos o hasta que el relleno haya cuajado. Dejar enfriar. Decorar con galletas, nueces picadas y chocolate.



@lorettacocina



## Torta de Merengue de Almendras, Frutillas y Manjar

### INGREDIENTES

#### PARA 6-8 PERSONAS

100 gr. de harina de almendras  
 30 gr. de harina con polvos de hornear  
 60 gr. de azúcar flor  
 125 gr. de azúcar  
 160 gr. de clara de huevos a temperatura ambiente  
**600 ml. de crema lista Calo, fría**  
**400 gr. de manjar Calo**  
**450 gr. de frutillas congeladas Frutos del Maipo**

### PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 160°C. En un bowl mezclar la harina de almendras, harina y azúcar flor. Cernir con un colador para que no quede ningún grumo.

En un bowl colocar las claras junto con una pizca de sal. Batirlas hasta que estén firmes. Ir subiendo la velocidad lentamente.

Agrega el azúcar de una cucharada sin parar de batir, hasta que el azúcar se haya disuelto por completo. Parar de batir y con la ayuda de una espátula, agregar lentamente la mezcla de harina de almendras. Mezclar con movimientos envolventes. No se debe revolver fuerte ya que las claras se bajan.

Colocar una lámina para hornear o papel mantequilla sobre una lata del horno.

Con la ayuda de un espátula, hacer tres rectángulos de 30 cm por 20 cm aprox. Espolvorear azúcar flor encima y dejar reposar por 5 minutos.

Llevar al horno por 15-20 minutos aprox. Dejar enfriar. No se debe abrir el horno hasta que los merengues estén fríos.

Batir la crema en una batidora hasta que esté firme. Por 3-5 minutos aprox. Rellenar los merengues con una capa de manjar, frutillas y luego la crema batida. Repetir con todas las capas.

Terminar la última capa con manjar y decorar con frutillas.

Espolvorear encima azúcar flor.



@miss\_\_beef



## Torta de Zapallo Amarillo al Sartén

### INGREDIENTES

#### PARA LA MASA

1 taza de zapallo en cubos Frutos del Maipo  
1 taza de harina sin polvos de hornear  
½ taza de azúcar  
2 huevos  
1 cda. de polvos de hornear  
2 cdas. de margarina Sureña mix  
Vainilla

#### PARA EL RELLENO

Manjar Calo  
1 ½ lt. de crema lista Calo (debe estar bien helada, pero no congelada)  
El tercer ingrediente es opcional (yo usé ganache de chocolate, pero puede ser mermelada, frutas o más manjar)

### PREPARACIÓN

Lo primero es cocer el zapallo, lo ideal es cocinarlos en horno, ya que así no absorben agua. Se ponen en una bandeja bien separados, para que se cocinen parejo, unos 10 minutos a 180°C. Una vez cocidos, los sacamos y esperamos que enfríen.

Cuando estén fríos, ponemos todos los ingredientes en una licuadora hasta que se forme una masa homogénea, no debe quedar líquida pero tampoco firme.

Ya lista la masa, calentamos un sartén o panquequera a fuego lento, no es necesario agregar aceite. Agregamos la masa de forma que quede pareja, de unos 2 cm de espesor y cocinamos de 5 a 7 minutos por lado.

Mientras se hacen los bizcochos, batimos la crema para que espese y así tome consistencia, una vez suba y este más firme agregamos azúcar, reservamos. Con esta receta alcanza para tres bizcochos.

Una vez terminados los bizcochos, empezamos a armar la torta. Lo primero es pinchar la masa con un tenedor (para que absorba mejor) y poner un almíbar o algún remojo a cada capa, yo hice uno con una cucharada de aguardiente, medio jugo de naranja y una cucharada de azúcar.

Capa uno, almíbar y manjar, capa dos, almíbar y crema, capa tres, ganache de chocolate, maní y más manjar para decorar.



@minigourmet



## Tulipas con Helado y Salsa de Berries

### INGREDIENTES

100 gr. de margarina Sureña mix  
100 gr. de azúcar flor, glas  
2 huevos enteros  
100 gr. de harina sin polvos de hornear

*\*No sé si se dieron cuenta, pero como los huevos pesan aproximadamente 50 gr; para hacer esta receta necesitaremos el mismo peso de todos los ingredientes, es decir: margarina mix, azúcar, huevo y harina, por eso esta mezcla también es conocida como masa cuatro cuartos, y es la que también se usa para hacer las tortas de panqueques.*

### PARA EL COULIS DE BERRIES

300 gr. de mix de berries orgánicos Frutos del Maipo  
2 cdas. de azúcar  
Jugo de ½ limón o naranja

### PARA SERVIR

Helado

### PREPARACIÓN

Precalentamos el horno a 180°C. En un bowl batimos con batidora eléctrica la margarina mix hasta que esté suave, agregamos el azúcar flor y continuamos batiendo hasta que esté completamente incorporada, luego los huevos de a uno y batimos hasta que estén perfectamente mezclados y por último la harina, el resultado será una mezcla más bien líquida.

Sobre la bandeja del horno ponemos una capa de papel mantequilla, en el centro ponemos una cucharada de la mezcla y con la ayuda de una cuchara, la esparcimos formando un círculo delgado. Llevamos al horno por aproximadamente 7 minutos o hasta que los bordes comiencen a dorarse. Sacamos la tulipa del horno y la ponemos sobre un vaso con mucho cuidado para no quemarnos,

despegamos el papel y apretamos un poco con un paño, la masa debería estar blanda y ceder al tacto, y con el paño podremos darle la forma que queramos. Dejamos enfriar completamente, así se endurecerá y quedará rígida, antes de sacarla del vaso. Repetimos hasta terminar con la mezcla.

En una olla pequeña ponemos el mix de berries con el azúcar y el jugo de limón, cocinamos a fuego suave revolviendo ocasionalmente hasta que comience a hervir. Apagamos el fuego y dejamos enfriar.

Justo antes de servir ponemos una tulipa en un plato, luego una bola de helado y por último un chorro de coulis de berries.



RecetasQueNosUnen 5h

# Recetas Ganadoras



Más información



Alejandra Castro



## Alfajores de Maicena

### INGREDIENTES

300 gr. de maicena  
 200 gr. de harina sin polvos de hornear  
**200 gr. de margarina Sureña mix**  
 150 gr. azúcar  
 3 yemas  
 1 cda. de polvos de hornear  
 2 cdtas. de vainilla  
 ½ cda. de bicarbonato de sodio  
**800 gr. manjar Calo**  
 Cobertura de chocolate para decorar

### PREPARACIÓN

En un bowl tamizar todos los ingredientes secos, harina, maicena, polvo de hornear y bicarbonato de sodio. Reservar.

En otro bowl mezclar la margarina mix con el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea.

Agregar las yemas una a una a la mezcla y por último agregar la esencia de vainilla. Mezclar hasta tener una mezcla homogénea.

Luego agregar poco a poco los ingredientes secos que habíamos dejado reservados en un inicio. Se deben incorporar hasta obtener una masa blanda que no se pegue en las manos.

Estirar la masa hasta obtener un grosor de 0,5 cm aprox. Como la masa es blanda recomiendo estirar entre dos láminas de plástico para facilitar su manipulación.

Una vez estirada la masa cortarla con un molde circular de 5 cm de diámetro. Meter al horno ya precalentado a 160 °C y hornear durante 8 a 10 minutos aprox.

Dejar enfriar para luego rellenar con manjar y decorar con cobertura de chocolate.



Karen Reyes Ortega



## Cheesecake berries sin azúcar

### INGREDIENTES

#### BASE

1 taza almendras  
1 taza de dátiles

#### RELLENO

1 queso crema  
1 yogurt griego natural  
3 hojas de colapez  
2 cdtas. de alulosa  
1 taza mix de berries Frutos del Maipo

### PREPARACIÓN

Remojar los dátiles 10 minutos en agua caliente, por otro lado en una procesadora triturar las almendras no muy pequeñas, luego agregar los dátiles, ya colados, procesar un poco y hacer una pasta. Poner en un papel mantequilla idealmente con acetato en la base y el borde del molde. Esparcir la pasta en la base en el molde de unos 16 cm aprox. y reservar en el refrigerador.

Luego remojar colapez en agua fría 15 minutos, en un bowl batir el queso crema, el yogurt y alulosa. Luego estrujar las láminas de colapez y calentar en microondas 20 segundos, agregar a la mezcla y seguir batiendo. Colocar 1/4 de la taza del mix de berries en la mezcla y revolver. Coloca la mitad de la mezcla en molde y refrigerar.

A la otra mitad de la mezcla agregar el resto del mix de berries y seguir batiendo hasta incorporar toda la fruta. Finalmente coloca en molde y decora con un poco de berries. Dejar refrigerar toda la noche y listo!



Nicolás Vega



## Sandwich Vegetariano con Hamburguesa de Porotos Rojos

### INGREDIENTES

1 caja de porotos rojos Wasil  
 ½ cebolla cortada en cuadrillos  
 1 huevo  
 2 cdas. harina integral  
 Sal, pimienta y ajo para condimentar  
 Reservar el agua de los porotos rojos para hacer una veganesa para acompañar tu sándwich

### PREPARACIÓN

**PARA LA HAMBURGUESA:**  
 Procesar los porotos rojos hasta dejar una masa homogénea, añadir el huevo y revolver hasta que todo quede bien mezclado. Agregar los condimentos a gusto junto con la harina integral hasta lograr una masa moldeable. En un sartén calentar un poco de aceite para cocinar la cebolla y agregar sal, pimienta y ajo. Cuando la cebolla este transparente, sacar la cebolla del sartén y añadir a la masa. Una vez que esté todo unido, formar las hamburguesas y cocinar en el horno por unos 15 a 20 minutos, previamente precalentado a 175 grados o hasta que se encuentren doradas.

Usa tu pan favorito y rellena a gusto la hamburguesa. Puede ser con tomate, lechuga, cebolla caramelizada, veganesa de porotos rojos o lo que tú quieras.

**VEGANESA DE POROTOS ROJOS:**  
 Reservar el agua de los porotos rojos, y verter a una licuadora. Agregar aceite vegetal en proporción 2:1, es decir el doble de aceite que de líquido de los porotos y procesar hasta que se encuentre espesa, condimentar con sal de mar, ajo, mostaza y unas gotas de limón.



María Daniela Vidal



## Tiramisú my way

### INGREDIENTES

2 pqtes. de galletas criollitas  
227 gr. de queso crema a temperatura ambiente  
**400 ml. de crema lista Calo**  
4 cdas. de azúcar flor  
250 gr. mascarpone

### REMOJO

1 ½ taza de café  
1 cda. de amaretto  
½ cda. de extracto de vainilla

### PARA DECORAR

Cacao amargo  
Frutillas

### PREPARACIÓN

En la batidora ponemos la crema y la batimos a casi punto chantilly (no tan dura), en otro bowl batimos con la batidora también, el queso crema a temperatura ambiente junto con el azúcar flor. Cuando se hizo una pasta uniforme, agregamos el queso mascarpone que añadirá untuosidad, revolvemos de manera envolvente hasta obtener una crema suave.

En una fuente preparar el café con agua hervida ya fría, con el amaretto y el extracto de vainilla e ir remojando las galletas. Tomar 2 galletas ya remojadas y ponerlas en la base del vasito de cocktail de postre, luego una capa de crema y encima otras 2 galletas ya remojadas, agregar las capas que sean necesarias para finalizar con una capa de crema. Para decorar espolvorear con cacao amargo y refrigerar.

Con estos obtendremos 6 porciones de tiramisú my way.



Ana María Padilla



## Torta de Hojarasca

### INGREDIENTES

#### HOJARASCA

1 kilo de harina  
8 yemas  
½ vaso de ron  
Leche Calo Entera necesaria

#### PARA EL MERENGUE

6 claras  
½ taza de azúcar  
Jugo de medio limón  
2 cdas. de azúcar flor

#### RELLENO

800 gr. manjar Calo

### PREPARACIÓN

#### MASA:

Mezclar el kilo de harina, las 8 yemas y el 1/2 vaso de ron a temperatura ambiente. Si encuentras que está muy seca, corregir agregando pequeñas cantidades de leche. Dejamos reposar por 30 minutos. Luego separamos la masa en 4 porciones iguales y la estiramos hasta el grosor deseado. Pinchamos con el tenedor para evitar que se infle y llevamos al horno precalentado a 180°C. Hornear entre 5 a 12 minutos.

#### MERENGUE:

Batir las 6 claras a baño maría hasta que tome consistencia, agregar lentamente el azúcar flor y el jugo de limón. Batir hasta que estén todos los ingredientes integrados y esté firme.

#### TORTA:

Colocar una primera capa de masa, esparcir manjar a gusto, y seguir agregando capas hasta la altura deseada. Terminar decorando con el merengue. Si encuentras que está muy seca, corregir agregando pequeñas cantidades de leche entera.