

Mariano Orzola



eBook
KINDLE

168 Recetas

para preparar

GALLETAS Y CAFÉ

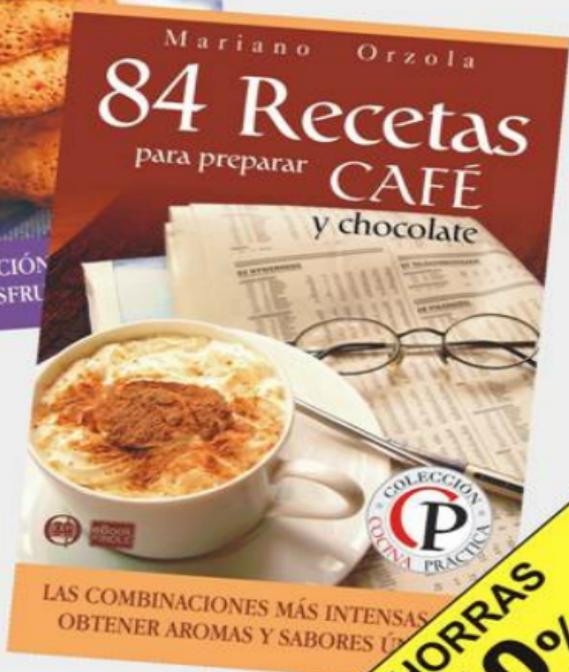


2 LIBROS EN 1

LA COMBINACIÓN IDEAL PARA DISFRUTAR DE
SABORES Y AROMAS IRRESISTIBLES

AHORRAS
40%

2 LIBROS EN 1



AHORRAS 40%

168 RECETAS PARA PREPARAR GALLETAS Y CAFÉ

**COLECCIÓN COCINA PRÁCTICA – EDICIÓN
2 EN 1 - EBOOK KINDLE**

Producción Integral: Mariano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografía de Tapa: OPIB-GIHR / Istock

Email autor: msorzola@gmail.com

Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2015, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2014, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2014-2015, OrzolaPress

Basado en “¡Hoy cocino yo!”

Primera Edición: Febrero, 2015 (Edición en Español)

CDME: OP-CCP-2X1-168RGC-0001-21022015

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado un compendio de 168 recetas sobre galletas y bebidas calientes a base de diferentes ingredientes y características, fáciles de preparar que acompañan muy bien como tentempiés y colaciones, sobre todo en desayunos y meriendas. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de “cocina casera”.



COLECCIÓN
COCINA PRÁCTICA

Ebooks KINDLE

La selección más completa de recetas de cocina populares y gourmet clasificadas según sus ingredientes, colores y sabores.

© Un producto digital OrzolaPress, 2014-2015



Venta exclusiva en tiendas



Contenidos

[La Historia de las “galletas”](#)

[Galletas de chocolate](#)

[Galletas de mantequilla](#)

[Galletas fáciles](#)

[Masitas](#)

[Cookies \(Galletas con chips\)](#)

[Galletas seleccionadas](#)

[Galletas de Navidad](#)

[Historia y origen del Café](#)

[Breve historia del “Chocolate”](#)

[Cafés Clásicos](#)

[Cafés Especiales](#)

[Cafés Intensos](#)

[Cafés Fríos](#)

[Chocolates Calientes](#)

[Postres con Café](#)

[Postres con Chocolate](#)

[Extra: Claves para darle sabor a tus comidas](#)

[Extra: Los métodos de cocción de los alimentos](#)

[Clasificación orientativa de los principales alimentos](#)

[Referencias Bibliográficas](#)

[Sobre el autor](#)

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 porción = 1 plato / 1 taza / 1 vaso

La Historia de las “galletas”

Hoy en día podemos encontrar todo tipo de galletas, en cualquier supermercado o tienda de alimentación. Se supone que todas están elaboradas con ingredientes de calidad, pero sin ninguna duda, las caseras saben infinitamente mejor.

En la antigüedad una galleta era una oblea plana y delgada, dura, cuadrada y “doblemente cocida”. Su origen y su evolución son evidentes en los nombres que ha recibido a lo largo de la historia. Alrededor del Siglo III A.C., la galleta apareció en Roma como un delgado bizcocho: *bis coctum* en latín, literalmente “dos veces cocido”, como alusión a su poca humedad en comparación con la del pan o la de un pastel. Para ablandar estas galletas, los romanos solían mojarlas en vino. Pero fueron precisamente esta dureza y firmeza lo

que le valieron a la galleta la denominación onomatopéyica de CRAKEN en inglés “antigua”, cuya traducción literal sería “resonar”. Más tarde se convertiría en el popular CRAKER, que en su concepto está mucho más cerca de la galleta moderna a la que más se parecía la romana. Aunque ni el *bis coctum* ni el *craken* podían satisfacer a los más golosos, ambos tuvieron una popularidad inmensa en el mundo antiguo, puesto que su bajo contenido en humedad contribuía eficazmente a su conservación en los hogares. Si durante siglos, las galletas, eran sencillos bizcochos, la costumbre de endulzarlas no empezó hasta después de la Edad Media.

Aunque la industria galletera es moderna, el origen de las galletas se remonta a los primeros tiempos de la humanidad. Recordemos que el pan y la galleta son producto de un mismo alumbramiento. Durante la Edad Media, la torta-galleta tuvo un consumo constante en los ejércitos moros y cristianos. Consumían un pan duro, como torta o

galleta crujiente. Cristóbal Colón la introdujo en el continente americano.

Haciendo referencias a la historia, se decía que “las naves de Colón, partieron del Puerto de Palos, cargadas de hombres, armas, pellejos de vino y cántaros de agua envueltos en piel, tocino y barriles de galletas duras y quebradizas”.

Durante los s. XVI y XVII, “la galleta” ocupó un lugar preferente en las bodegas de los barcos, y navíos de vela. El uso de la galleta como sustituto del pan se generaliza en expediciones, travesías largas y en tiempos de guerra, por su fácil conservación.

En el Siglo XIX, la galleta se consolidó cumpliendo una importante función social, presente en la dieta de los mineros de Gales, de los obreros de las primeras Fábricas de Manchester y de los soldados destacados en Australia. De las primeras industrias artesanas, se pasó a otras mecanizadas y con un proceso de fabricación acorde con la creciente demanda y rentabilidad del producto.

© *Fuente: Sabor a galletas*

Galletas de chocolate

SCONES NEGROS “TENTACIÓN”

Ingredientes (para 36 scones):

- 100 gr de chocolate amargo, picado
- 340 gr de chips de chocolate
- 85 gr de mantequilla
- 3 huevos
- 200 gr de azúcar
- 1 ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 60 gr de harina
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- ¼ cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal

Preparación paso a paso:

Derretir el chocolate, la mitad de chips de chocolate (170 gr) y mantequilla en una olla a baño maría, revolviendo de vez en cuando hasta que esté bien suave. Retirar del fuego y dejar que

se enfríe. En un bol, batir los huevos y el azúcar por 2 minutos. Añadir la vainilla y la mezcla de chocolate hasta que se hayan integrado bien.

Combinar los ingredientes secos en un bol: harina, cacao, polvo para hornear y sal. Incorporar de a poco a la preparación de chocolate. Por último, agregar en forma envolvente el resto de los chips de chocolate. Tapar con film y llevar a la heladera por lo menos por una hora.

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Estirar la masa con palote en círculos de 2,5 cm. Colocar en una placa para horno y cocinar por 9 a 11 minutos. Dejar enfriar por 5 minutos antes de retirar de la placa.

GALLETAS FÁCILES DE AVENA Y CHOCOLATE

Ingredientes (para 20 galletas):

- 100 gr de chocolate con leche rallado o picado fino

- 100 gr de azúcar
- 100 gr de avena arrollada
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de polvo para hornear

Preparación en un paso:

Precalentar el horno a 200°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla y reservar. Mezclar todos los ingredientes bien rápido, hasta que queden bien integrados. Colocar una cucharada de la mezcla sobre la placa, separadas entre sí por 2 a 3 cm para darle lugar para que crezcan. Llevar al horno por 20 minutos.

GALLETAS DE CHOCOLATE CON NUTELLA®

Ingredientes (para 70 galletas pequeñas):

- 250 gr de harina
- 250 gr de azúcar

- 250 gr de nueces picadas
- 200 gr de chocolate rallado
- 2 huevos
- 250 gr de mantequilla en cubos

PARA EL RELLENO:

- Nutella®, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Mezclar la harina con el azúcar, nueces y chocolate. Hacer un agujero en el medio, y romper los huevos en el interior. Añadir la mantequilla y amasar rápidamente. Una vez que se formó la masa, colocarla en un recipiente de plástico y llevar a la heladera por 2 horas.

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Estirar la masa con palote y cortar en forma que desee con corta-pasta. Colocar en una placa para horno cubierta con papel mantequilla.

Llevar al horno por 10 minutos. Dejar que se enfríen bien en una rejilla.

Untar una de las galletas con Nutella® y luego poner otra galletita encima.

GALLETAS DE CHOCOLATE Y NUEZ

Ingredientes (para 48 galletas):

- 280 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de sal
- 225 gr de mantequilla a temperatura ambiente
- 110 gr de azúcar negra
- 150 gr de azúcar común
- 2 huevos
- 1 ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 170 gr de chips de chocolate blanco
- 170 gr de chips de chocolate negro
- 135 gr de nueces de macadamia picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (moderado). Tamizar la harina, bicarbonato y sal en un bol. Reservar.

En un bol mediano, batir la mantequilla con el

azúcar común y blanco hasta obtener una crema suave. Batir los huevos, de uno a la vez y añadir la vainilla. De a poco, incorporar los ingredientes tamizados. Incorporar los chips de chocolate y chocolate blanco, y por último las nueces.

Colocar una cucharada colmada de la preparación en una placa con papel mantequilla.

Llevar al horno por 8 a 10 minutos hasta que se hayan dorado. Dejar que se enfríen en la placa por 5 minutos antes de pasar a una rejilla para que se enfríen completamente.

GALLETAS DE CHOCOLATE Y MAZAPÁN

Ingredientes (para 96 galletas pequeñas):

- 50 gr de mazapán
- 2 huevos
- 250 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 200 gr de harina
- 175 gr de fécula de maíz

- 40 gr de cacao amargo en polvo
- 150 gr de azúcar
- 1 pizca de sal
- Chocolate negro, cantidad para la cobertura

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 170°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel manteca.

Romper el mazapán en pedacitos, y colocar en un bol. En un bol aparte, separar el huevo de la yema. Incorporar la yema al mazapán.

En un bol añadir la clara, el huevo, la harina, mantequilla, fécula, cacao, azúcar y sal. Batir bien con batidora eléctrica. Agregar el mazapán y batir bien.

Colocar la preparación en una manga con boquilla de estrella. Hacer las galletas sobre la placa, separadas entre sí por 2 cm.

Llevar al horno durante 12 minutos. Dejar enfriar completamente. Bañar con chocolate.

GALLETAS DE JENGIBRE

CUBIERTAS DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 70 galletas):

PARA LAS GALLETAS:

- 200 gr de harina
- 1 pizca de sal
- 75 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo
- 75 gr de mantequilla, a temperatura ambiente

PARA LA COBERTURA:

- 100 gr de jengibre cristalizado, picado fino
- 100 gr de azúcar
- 50 gr de mantequilla
- 50 cc de nata (crema de leche)
- 150 gr de almendras

PARA EL BAÑO:

- 75 gr de chocolate de cobertura

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte).

Mezclar en un bol la harina, azúcar, polvo para

hornear y sal.

En un bol aparte, batir la mantequilla con el huevo, y luego incorporar los ingredientes secos de a poco hasta que se forme una masa. Si usa batidora de pié, puede colocar el accesorio de amasar.

Amasar hasta que se integren bien todos los ingredientes.

Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Colocar la masa sobre la placa de mantequilla.

PARA LA COBERTURA: Colocar azúcar, mantequilla y crema en una olla chica. Dejar que hierva, revolviendo de vez en cuando. Añadir el jengibre cristalizado y almendras. Calentar la mezcla, y luego untar la masa. Llevar al horno durante 15 minutos.

Aún tibios, cortar en tiritas, y luego dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

Derretir el chocolate a baño maría, y luego bañar la punta de las galletas en el chocolate. Dejar que se asiente el chocolate sobre una rejilla.

GALLETAS “TABLERO DE AJEDREZ”

Ingredientes (para 60 galletas):

- 300 gr de harina común
- 150 gr de azúcar común
- 150 gr de mantequilla
- 1 huevo
- 1 cucharadita de cacao amargo en polvo
- 1 clara

Preparación paso a paso:

Trabajar la harina, mantequilla, azúcar y huevo hasta que se forme la masa. Envolver en papel film y llevar a la heladera por 1 a 2 horas.

Tomar una parte abundante de la masa y reservar. Dividir el resto en 2 partes iguales. Amasar el cacao en una de las partes, hasta que se haya incorporado bien. Darle forma a las masas en 4 cilindros de 2 cm. de grosor y 15 cm. de largo. Colocar un cilindro de vainilla al lado de otro de

chocolate y los otros 2 cilindros por arriba, en el orden inverso, para conseguir el efecto damero. Pintar la masa con la clara para que se peguen entre ellos. Con la masa restante, estirar un rectángulo de 5 mm de espesor y envolver los cilindros anteriores. Envolver en film y nuevamente llevar a la heladera por 1 hora. Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Forrar una placa para horno con papel manteca. Cortar el tronco de masa en rodajas de 5 mm de espesor y llevar al horno durante 10 minutos.

MASITAS DE MANTEQUILLA CUBIERTAS DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 20 galletas):

- 125 gr de harina, común
- 65 gr de azúcar glas (impalpable)
- 2 yemas de huevo
- 60 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 165 gr de chocolate negro, picado

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (horno fuerte).

Forrar una asadera con papel manteca.

En un bol, mezclar la harina con el azúcar. Agregar la mantequilla, las yemas y mezclar con cuchara de madera hasta unir todo en un bollo. Envolver en film transparente y dejar reposar en la heladera 30 minutos.

Sobre una mesada ligeramente enharinada, estirar el bollo con palo de amasar. Cortar galletas de diferentes formas usando cortantes o un vaso invertido,. Colocar las galletas en la asadera y llevar al horno.

Hornear 10 minutos y retirar. Las galletas no van a estar doradas. Dejar enfriar y desmoldar.

Colocar el chocolate picado en un bol sobre una cacerola con agua hirviendo. Derretir y revolver. También se puede colocar en el microondas por 20 segundos.

Tomar una galletita y mojar hasta la mitad en el chocolate. Apoyar en el papel mantequilla y dejar

enfriar. Llevar a la heladera 30 minutos.

WHOPPIE PIES

Ingredientes (para 12 unidades):

- 250 gr de harina común
- 1 cucharadita de bicarbonato de soda
- ¼ cucharadita de sal
- 5 cucharadas de cacao amargo
- 200 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 huevo
- 125 cc de aceite vegetal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 180 cc de leche

PARA EL RELLENO:

- 120 cc leche
- 2 ½ cucharadas de harina común
- 110 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado).

Enmantecar dos bandejas para horno. Tamizar juntos la harina, el bicarbonato de sodio, $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal, el cacao y el azúcar. Reservar.

En un bol mediano mezclar el huevo, el aceite, 1 cucharadita de esencia de vainilla y 180cc de leche hasta que estén bien mezclados. Poco a poco, agregar los ingredientes tamizados en seco. Colocar la masa de a cucharadas en la bandeja para hornear.

Hornear durante 10 a 12 minutos en el horno precalentado, hasta que estén firmes. Dejar enfriar en las bandejas durante 5 minutos antes de retirar y colocar sobre una rejilla de alambre para enfriar completamente.

Para hacer el relleno: En una cacerola mediana, mezclar 120 cc de leche y 2 $\frac{1}{2}$ cucharadas de harina. Cocinar a fuego medio-alto, revolviendo frecuentemente, hasta que espese. Retirar del fuego y dejar enfriar. En un bol mediano, batir la mantequilla, 100 gr de azúcar, $\frac{1}{2}$ cucharadita de

sal y 1 cucharada de vainilla. Revolver e incorporar a la mezcla de leche caliente. Batir por otros 20 minutos, hasta que esté suave y cremosa. Untar un disco de galletita con la crema y colocar otro disco encima. Servir.

CUADRADOS DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 1 bandeja):

- 3 huevos
- 200 gr de azúcar negra
- 200 gr de azúcar impalpable
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 250 cc de aceite vegetal
- 250 gr de harina leudante
- 160 gr de avena
- 340 gr de chips de chocolate

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una bandeja para horno cuadrada o rectangular.

En un bol grande, mezclar los huevos, el azúcar impalpable y la vainilla. Añadir el aceite y mezclar. En un recipiente aparte, mezclar la harina y la avena. Poco a poco, incorporar la mezcla de harina en la mezcla de huevo, revolviendo hasta que esté completamente mezclado. Agregar los chips de chocolate. Extender la preparación uniformemente sobre la bandeja para horno. Cocinar en el horno precalentado durante 13 minutos. Retirar del horno cuando aun esté un poco pegajosa en el centro y dejar enfriar durante 3 minutos antes de cortar en cuadrados. Luego dejar enfriar sobre una rejilla de alambre durante 10 minutos. Conservar en un recipiente hermético.

BROWNIES FÁCILES

Ingredientes (para 12 unidades):

- 30 gr de chocolate negro
- 150 gr de mantequilla
- 2 tazas de azúcar
- 3 huevos

- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza de harina
- 1 taza de nueces, picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Enmantecar y enharinar una fuente rectangular con altura.

Colocar el chocolate y la mantequilla en un bol apto para microondas y derretir 2 minutos a potencia máxima. Si hace falta, incrementar de a 20 segundos para que el chocolate no se quemé.

Batir hasta que el chocolate esté completamente derretido. Incorporar lentamente el azúcar.

Agregar los huevos y la esencia de vainilla. Por último agregar la harina y las nueces en forma envolvente. Colocar la mezcla en el molde y extender.

Llevar al horno. Hornear 35 minutos o hasta que al pinchar con un escarbadiénte, este salga limpio.

Retirar y dejar enfriar antes de cortar en cuadrados.

BROWNIES DE CHOCOLATE Y NUEZ

Ingredientes (para 6 unidades):

- 100 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 100 gr de chocolate negro, picado
- 200 gr de mantequilla
- 3 cucharaditas de esencia de vainilla
- 200 gr de azúcar
- 2 huevos
- 200 gr de nueces, picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Enmantecar y enharinar un molde cuadrado de 20cm de lado.

En un bol, tamizar la harina, el polvo para hornear, la sal y reservar. En un bol que resista el calor,

colocar el chocolate picado. Ubicar el bol sobre una cacerola con 2 dedos de agua caliente y dejar derretir revolviendo suavemente. Retirar y dejar que el chocolate tome temperatura ambiente.

Mientras tanto, en un bol batir la mantequilla con batidora eléctrica hasta lograr una crema. Agregar la esencia de vainilla y el azúcar. Batir hasta incorporar bien. Agregar los huevos de a uno a la vez y batir a velocidad media.

Incorporar suavemente el chocolate derretido usando una espátula de goma. Agregar de a poco la harina, las nueces y verter todo en el molde.

Llevar al horno y cocinar 45 minutos hasta que al pinchar con un palillo, este salga limpio. Retirar y dejar enfriar 10 minutos antes de cortar en cuadrados.

Galletas de mantequilla

ESTRELLAS RELLENAS

Ingredientes (para 24 galletas):

- 175 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 ½ tazas de harina común
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 6 cucharadas de mermelada de frambuesa

Preparación paso a paso:

En un bol, batir la mantequilla y azúcar hasta que estén bien suave y esponjosa. Agregar los huevos de a poco y la esencia de vainilla, batiendo constantemente. Tamizar la harina, el polvo para hornear y la sal. Añadir la harina a la mezcla anterior y mezclar hasta que se hayan integrado

bien y se haya formado una masa. Llevar a la heladera por 3 horas.

Precalentar el horno a 175°C (moderado).

Enmantecar una placa para horno. Reservar.

En una superficie levemente enharinada, estirar la masa con palote de medio centímetro de espesor o menos. Cortar en forma de estrella con corta-pasta, y cortar una estrella más chica en el centro de la mitad de las galletas de estrella. Colocarlas en la asadera y llevar al horno por 6 a 8 minutos.

Una vez que se han enfriado completamente, cubrir las galletas con una cucharadita de la mermelada de frambuesas y cubrir con las galletas con el corte de estrella en el medio. Guardar las galletas en un lugar fresco y hermético.

CORAZONES DOS COLORES

Ingredientes (para 50 galletas):

PARA LAS GALLETAS:

- 400 gr de harina común
- 250 gr de mantequilla, a temperatura ambiente

- 2 huevos
- 200 gr de azúcar común

PARA EL GLASÉ:

- 250 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 a 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 a 2 cucharadas de jarabe de frambuesa

Preparación paso a paso:

Mezclar todos los ingredientes para las galletas con una cuchara de madera, hasta que se integren bien todos los ingredientes y se forme la masa.

Envolver en film y guardar en la heladera por lo menos por 2 horas.

Precalentar el horno a 200°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel manteca. Reservar.

Estirar con palote la masa de 5 mm de espesor y cortar con corta-pastas de forma de corazón, pero se puede usar cualquier otro corta-pastas. Colocar las galletas en la placa para horno y cocinar durante 15 minutos. Dejar que se enfríen completamente.

Mezclar la mitad del azúcar impalpable con el

jugo de limón, hasta que quede bien lisa sin grumos, formando un glaseado bastante espeso. Cubrir la mitad de las galletas con el glaseado. Mezclar el resto del azúcar impalpable con el jarabe de frambuesas, hasta lograr la misma consistencia y textura que el glaseado anterior. Cubrir la otra mitad de la galletita y dejar que el glaseado se seque bien antes de guardarlas.

GALLETAS DE MANTEQUILLA CON MERMELADA (PEPAS)

Ingredientes (para 75 galletas):

- 330 gr de harina común
- 140 gr de azúcar
- 140 gr de avellanadas molidas
- 330 gr de mantequilla bien fría, cortada en trocitos
- 150 gr de mermelada de frambuesa
- 1 cucharadita de canela

Preparación en 3 pasos:

1) Mezclar el harina, azúcar y avellanas en un bol. Agregar la mantequilla y formar una masa bien lisa.

2) Darle forma a la masa de cilindro, y cortar en pedazos de 3 cm. Darle forma de bolitas. Colocar las bolitas de masa en una placa para horno forrada con papel mantequilla, y con una cuchara de madera hacer un agujero en el centro. Rellenar con la mermelada.

3) Precalentar el horno a 180°C (moderado). Cocinar por 10 a 12 minutos. Dejar enfriar sobre una rejilla.

DELICIAS SÚPER FÁCILES

Ingredientes (para 20 galletas):

- 500 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 200 gr de azúcar
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 500 gr de harina común

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla.

Reservar.

Batir la mantequilla con el azúcar hasta que esté bien cremoso. Agregar la vainilla, harina y mezclar bien. Agregar agua tibia, de a 1 cucharadita a la vez, hasta lograr la consistencia deseada. Envolver en papel film y guardar en la heladera por 30 minutos.

Estirar sobre una superficie enharinada con palote, y cortar con corta-pasta, de más o menos 1 cm de espesor. Colocar en la placa para horno y llevar al horno por 12 minutos.

Dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

GALLETAS DE MANTEQUILLA Y NUEZ

Ingredientes (para 30 galletas):

- 250 gr de harina

- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 150 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 3 gotas de extracto de almendras
- 4 cucharadas de leche
- 100 gr de mantequilla
- 200 gr de nueces picadas
- Leche, cantidad para pintar las galletas

Preparación paso a paso:

Incorporar la harina, polvo para hornear, azúcar, esencia de vainilla, extracto de almendras, mantequilla y nueces, hasta lograr un bollo de masa lisa. Envolver en film y llevar a la heladera por 30 minutos.

Mientras tanto, precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Reservar.

Darle forma de tronco a la masa, y luego cortar rodajas de 0,5 a 1 cm de espesor. Colocar en la placa y pintar con leche. Llevar al horno de 10 a 15 minutos.

ALMENDRINAS DE MANTEQUILLA

Ingredientes (para 12 galletas):

- ½ cucharadita de extracto de almendras
- 1 yema de huevo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 4 cucharaditas de esencia de vainilla
- 120 gr de azúcar glas (impalpable)
- 145 gr de mantequilla
- 2 cucharadas de leche
- 250 gr de harina

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150°C (suave).

En un bol grande, batir la mantequilla con el azúcar hasta lograr una crema suave y lisa.

Agregar la yema, la leche, el extracto de almendras, vainilla y batir bien.

Tamizar la harina y el polvo para hornear e

incorporar los ingredientes secos a la mezcla, integrando bien los ingredientes hasta que se forme la masa.

En una superficie enharinada, estirar la masa de 5 mm de espesor. Cortar con corta-pasta de la forma que se desee.

Colocarlos en una placa forrada con papel mantequilla, separadas de 3 cm entre sí. Llevar al horno por 10 minutos o hasta que los bordes se hayan dorado.

Retirar del horno y dejar enfriar por 3 minutos en la placa, y luego pasar a una rejilla. Dejar que se enfríen completamente.

LIMONCITAS

Ingredientes (para 80 unidades):

- 500 gr de harina
- 250 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 250 gr de azúcar
- 2 huevos
- La ralladura de 1 limón

Preparación en 3 pasos:

- 1) Amasar todos los ingredientes en una masa, hasta lograr una masa lisa y suave. Envolver la masa en film, y guardar en la heladera por 1 hora.
- 2) Precalentar el horno a 180°C (moderado). Estirar la masa con palote de 5mm de espesor, y cortar con corta-pastas de tu elección.
- 3) Colocar las galletas en la placa para horno y llevar al horno por 10 a 15 minutos. Dejar enfriar completamente sobre una rejilla, antes de decorar.

LENGÜITAS DE GATO

Ingredientes (para 8-12 unidades):

- 100 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 150 gr de azúcar impalpable
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 175 gr de harina
- 3 claras de huevo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 160°C (horno bajo). Forrar una asadera con papel mantequilla.

En un bol, mezclar la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar impalpable y la esencia de vainilla. Incorporar la harina y las claras de huevo. La masa debe quedar sin grumos.

Colocar la masa dentro de una manga para repostería con boquilla lisa. Sobre la asadera con papel mantequilla, dibujar lengüitas de 4 cm dejando espacio entre una y otra.

Llevar al horno y cocinar 8 minutos o hasta que los bordes esté apenas dorados. Retirar. Mientras están tibias, las galletas son flexibles. Levantarlas con una espátula o cuchillo fino y apoyarlas sobre un palo de amasar para que se curven. Dejar enfriar y guardar en latas.

MANTECADAS CON ALMENDRA

Ingredientes (para 100 galletas):

- 250 gr de mantequilla
- 1 huevo
- 250 gr de azúcar
- 125 gr de almendras molidas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 375 gr de harina
- Chocolate de cobertura derretido, para decorar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla y reservar.

Batir la mantequilla hasta que esté bien cremosa. Agregar el huevo, azúcar, avellanas, esencia de vainilla y por último la harina. Colocar la mezcla en una manga con pico de estrella.

Hacer círculos o medialunas con la mezcla sobre la placa. Llevar al horno por 10 a 15 minutos. Dejar enfriar completamente sobre una rejilla. Luego cubrir con el chocolate cobertura.

SHORTBREAD

Ingredientes (para 16 galletas):

- 275 gr de harina común
- 2 cucharadas de almendras molidas
- 85 gr de azúcar rubia
- 225 gr de mantequilla, en cubos

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Enmantecar una tartera desmontable. Reservar.

Colocar la harina, las almendras molidas, azúcar y mantequilla en el bol de la procesadora. Procesar hasta que se hayan integrado bien.

Transferir a la tartera. Presionar con la palma de las manos o una cuchara, hasta que quede homogéneamente distribuido. Pinchar con un tenedor.

Llevar al horno por 20 minutos, o hasta que se haya dorado. Cortar en triángulos aun en caliente, luego dejar enfriar en la tartera hasta que ésta este tibia, más o menos 15 minutos.

Separar la base de la tartera, y colocar en una

rejilla.

*Si se hace a mano en vez de usar la procesadora:
Batir la mantequilla con el azúcar hasta que quede bien suave y cremoso. Tamizar la harina y las almendras molidas, e incorporar a la mezcla. Mezclar bien con las manos hasta que se forme una masa.

CIRUELINAS

Ingredientes (para 48 galletas):

- 500 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 250 gr de azúcar negra
- 500 gr de harina
- 4 o 5 cucharadas de dulce de ciruelas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 160°C (horno bajo). Forrar una asadera con papel mantequilla.

En un bol, mezclar el azúcar y la mantequilla usando un batidor a velocidad baja. Agregar la

harina lentamente y mezclar 2 minutos. La masa va a formar un bollo que se desprende de las paredes. Enharinar la mesada y volcar encima el bollo. Aplastar, sin amasar, hasta lograr un espesor de 2 mm. Cortar tantos círculos como puedas usando un vaso o un corta-pastas. A la mitad de los círculos, cortarles un circulito en el centro para armar aros. Colocar las galletas en la asadera y llevar al horno. Cocinar 20 minutos. Retirar y enfriar. Untar las tapitas enteras con dulce y tapar con los aros para que se vea el relleno.

NARANJINAS

Ingredientes (para 80 galletas pequeñas):

- 125 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 125 gr de azúcar
- 1 naranja
- 4 cucharadas de licor de naranja
- 1 pizca de sal
- 2 huevos
- 275 gr de harina

PARA EL GLASÉ:

- 1 taza de azúcar impalpable
- 2 cucharadas de jugo de naranja

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Enmantecar dos placas para horno.

Pelar la mitad de la naranja con un pela papas y rallar el resto. Exprimir el jugo y reservar para el glasé.

Batir la mantequilla con batidora eléctrica hasta que esté cremosa. Agregar azúcar y ralladura de naranja, licor, sal y los huevos. Batir nuevamente y de a poco incorporar la harina revolviendo con cuchara de madera.

Colocar cucharaditas de masa en las placas y dejar a temperatura ambiente para que se extiendan.

Colocar tiritas de cascarita de naranja en la esquina de la misma placa para secarlas al horno.

Hornear 12 minutos, retirar y dejar enfriar. Triturar las cascaritas tostadas.

PARA EL GLASÉ: mezclar el azúcar impalpable

con suficiente jugo de naranja para lograr una crema espesa. Decorar las galletas con el glasé y espolvorear con cascaritas secas. Dejar secar 2 horas antes de servir.

Galletas fáciles

LIMONCITAS FÁCILES (sin T.A.C.C.)

Ingredientes (para 15 unidades):

- 2 $\frac{1}{4}$ tazas de mezcla preferida para panadería sin T.A.C.C.
- 200 gr de mantequilla
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharadita de jugo de limón
- $\frac{1}{4}$ taza de azúcar glas (impalpable)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado).

Enmantecar una placa para horno y enharinar con la mezcla sin T.A.C.C. Reservar.

En un bol, batir con batidora eléctrica la mantequilla y el azúcar hasta lograr una crema.

Incorporar la ralladura de limón y el jugo. Mezclar

bien. Incorporar la mezcla para panadería sin T.A.C.C y continuar batiendo.

Extender la preparación cubriendo bien toda la base de la placa para horno.

Llevar al horno y cocinar 25 minutos o hasta que esté doradita por arriba. Retirar del horno y dejar enfriar. Cortar en cuadrados y espolvorear con el azúcar impalpable. Servir.

LIVIANITAS

Ingredientes (para 30 galletas):

- 200 gr de harina leudante
- 100 gr de fécula de maíz
- 2 huevos, batidos
- 100 gr de mantequilla, blanda
- 1 limón, rallado
- 150 gr de azúcar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150°C (Horno bajo).

Enmantecar y enharinar una placa para horno.

En un bol, mezclar la harina con la fécula de maíz. Volcar sobre la mesada y hacer un hueco en el centro.

Colocar el resto de los ingredientes en el hueco y unir, amasando con las manos hasta lograr una masa lisa y tierna.

Amasar con palote sobre la mesada ligeramente enharinada. Cortar masitas con corta pastas de diferentes formas. Colocar las masas en la placa. Llevar al horno. Cocinar 10 minutos o hasta que apenas se empiezan a dorar.

GALLETAS DE ANÍS

Ingredientes (para 24 galletas):

- 125 gr de azúcar
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de anís en polvo
- 125 gr de harina común
- 1 pizca de bicarbonato de sodio

Preparación paso a paso:

Batir los huevos con el azúcar hasta que estén bien cremosos y esponjosos.

Mezclar harina con anís en polvo y el bicarbonato. Luego, incorporar gradualmente a la mezcla de huevos.

Aceitar una placa para horno y colocar 1 cucharadita de la mezcla, separadas por 1 cm.

Dejar reposar toda la noche destapada.

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Cocinar las galletas durante 10 a 12 minutos, hasta que se hayan dorado.

Dejar enfriar sobre una rejilla, y guardar luego en un recipiente hermético.

DEDOS DE BRUJAS (FINGERS BITCH COOKIES)

Ingredientes (para 60 galletas):

- 225 gr de mantequilla blanda
- 125 gr de azúcar glas (impalpable)

- 1 huevo
- ½ cucharadita de extracto de almendras
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 335 gr de harina común
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- ¾ taza de almendras
- Colorante rojo en gel, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

En un bol, batir con la batidora la mantequilla, el azúcar, el extracto de almendras y la esencia de vainilla. Ir agregando gradualmente la harina, el polvo para hornear y sal. Continuar batiendo ligeramente hasta que se hayan integrado bien todos los ingredientes. Llevar a la heladera por 20 a 30 minutos cubierta con papel film.

Precalentar el horno a 165°C (suave). Enmantecar una placa para horno.

Retirar la masa de la heladera. Sobre papel mantequilla, colocar una cucharadita de té colmada de la masa y utilizar el papel mantequilla

para darle forma de dedos. Colocar una almendra en la punta al final de cada bastón. Hacerle marcas al bastón de masa para darle la impresión de nudillos, para hacerla más real. Colocar las galletas en la placa y llevar al horno por 20 a 25 minutos, hasta que estén bien doradas.

Retirar la almendra de la punta y colocar un poco de colorante rojo en lo que sería la parte de abajo de la uña. Apretar la almendra otra vez en su lugar haciendo que sobresalga el colorante.

COQUITOS

Ingredientes (para 12 unidades):

- 2 claras de huevo
- 200 gr de coco rallado
- 150 gr de azúcar
- 1 cucharadita de mantequilla

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 200°C (horno fuerte). Enmantecar una asadera.

2) En un bol, batir las claras con batidora eléctrica hasta lograr picos firmes. En otro bol, mezclar el coco rallado con el azúcar. Lentamente agregar las claras batidas e integrar con ayuda de una espátula para no desinflar la preparación.

3) Con una cucharita, formar pequeños copitos sobre la asadera. Llevar al horno. Hornear de 8 a 10 minutos hasta que estén apenas dorados. Dejar enfriar antes de servir.

CORAZONES DE NUTELLA®

Ingredientes (para 10 unidades):

- 130 gr de mantequilla, ablandada
- 80 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 huevo
- 250 gr de harina, tamizada
- Nutella® para rellenar, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (horno fuerte).

Separar una placa para horno.

En un bol, batir la mantequilla con el azúcar y agregar el huevo. Mezclar hasta lograr una crema lisa. Agregar la harina tamizada y mezclar con cuchara de madera armar un bollo.

Colocar un rectángulo de papel mantequilla sobre la mesada y volcar la masa encima. Cubrir con otro rectángulo de papel mantequilla y amasar con palote hasta lograr un espesor de 2 mm.

Con un corta-pasta con forma de corazón, cortar galletas y colocar en la placa.

Llevar al horno y cocinar de 5 a 10 minutos.

Cuidar que no se doren mucho, retirar cuando están apenas doradas en los bordes. Retirar de la placa y dejar enfriar sobre una rejilla.

Untar con Nutella® un corazón y colocar otro encima armando un alfajorcito. Repetir con el resto.

SEQUITAS

Ingredientes (para 24 galletas):

- 125 gr de azúcar

- 1 huevo
- 70 gr de harina de almendras
- 1 cucharada de canela en polvo
- 200 gr de harina
- 100 gr de fécula de maíz (tipo Maicena®)
- 125 gr de yogur natural

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (horno fuerte).

Forrar una placa para horno con papel mantequilla.

En un bol, batir el huevo y el azúcar hasta que estén espumosos. Tamizar juntos la harina, la fécula, la harina de almendras y la canela. Agregar los ingredientes secos alternando con el yogur.

Mezclar hasta lograr un bollo que se desprende de las paredes del bol. Dejar descansar 1 hora.

Sobre una superficie enharinada, estirar la masa hasta lograr un espesor de 5mm. Cortar galletas con corta pastas o un vaso invertido. Colocarlas en la placa y llevar al horno.

Hornear 10 a 15 minutos. Las galletas deben estar

apenas doradas en la base pero aún blandas ya que se endurecen al enfriarse.

COPOS DE LIMÓN

Ingredientes (para 90 copitos):

- 150g de mantequilla
- 352 gr de azúcar
- 3 huevos
- La ralladura y jugo de 1 limón
- 500 gr de harina

PARA DECORAR (cantidad necesaria):

- Azúcar glas (impalpable)
- Jugo de limón
- Granas de colores (opcional)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla.

Reservar.

Batir la mantequilla con el azúcar hasta lograr una crema bien esponjosa. Añadir, los huevos, de 1 a

la vez, y batir bien después de cada adición. Mezclar el jugo y ralladura de limón. Tamizar la harina e incorporar a la preparación anterior. Con una cucharita, colocar montañitas de la preparación en la placa. Llevar al horno por 10 a 15 minutos, dependiendo del tamaño de las galletas. Dejar enfriar. Mezclar el azúcar glas con el jugo de limón. Cubrir las galletas. Si se desea se pueden decorar con granas de colores.

GALLETAS DE MAZAPÁN

Ingredientes (para 40 galletas):

- 500 gr de mazapán
- 100 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 clara de huevo
- 20 gr de harina
- Agua de rosas, cantidad necesaria

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 160°C (suave-

moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Reservar.

2) Amasar el mazapán, azúcar impalpable, clara y harina, hasta lograr una masa simple. Estirar con palote de 1cm de espesor y cortar con corta-pastas de la forma que quieras.

3) Colocar las galletas en la placa y llevar al horno durante 15 minutos. Una vez frías, pintarlas con agua de rosas.

COPOS DE COCO CON MAZAPÁN

Ingredientes (para 65 copitos):

- 5 claras de huevo
- 500 gr de mazapán
- 250 gr de azúcar glas (impalpable), tamizada
- 200 gr de coco rallado
- ½ cucharadita de ralladura de limón
- 2 cucharadas de ron
- 100 gr de azúcar

- 200 gr de chocolate negro, derretido

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150°C (Bajo). Enmantecar una placa para horno o forrar la base con papel mantequilla.

En un bol mediano, batir las claras a punto nieve, hasta que formen picos firmes.

En otro bol, mezclar el mazapán con 125 gr de azúcar glas y desarmarlo entre los dedos hasta que parezca pan rallado. Agregar el coco, el resto de azúcar glas, la ralladura de limón y el ron.

Mezclar muy bien con las manos o con cuchara de madera. Incorporar las claras a nieve y mezclar suavemente.

Con ayuda de dos cucharitas de té, colocar cucharadas de la mezcla en la placa para horno y espolvorear con azúcar.

Llevar al horno y hornear 20 minutos hasta que los copos estén dorados pero suaves al tacto. Retirar del horno y transferirlos a una rejilla para enfriar.

Una vez fríos, mojar la mitad de cada copo en

chocolate derretido. Apoyar sobre papel mantequilla y dejar secar.

GALLETAS DE AZÚCAR GLASEADAS

Ingredientes (para 12 galletas):

- 4 yemas de huevo
- 150 gr de azúcar
- 150 gr de mantequilla, ablandada
- 230 gr de harina
- 1 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharada de azúcar glas (impalpable)
- 1 gota de colorante vegetal para repostería

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar la base de una asadera con papel mantequilla.

En un bol, batir con batidora eléctrica las yemas y el azúcar hasta lograr un color amarillo pálido.

Incorporar la mantequilla. Luego agregar de a

poco la harina, el polvo para hornear y amasar hasta formar un bollo tierno.

Colocar el bollo entre dos hojas de papel mantequilla y estirar con palo de amasar hasta un grosor de medio centímetro. Cortar con corta pastas de diferentes formas y colocar las galletas sobre la asadera.

Llevar al horno y cocinar 15 minutos o hasta que se pongan apenas doradas. Retirar y enfriar sobre una rejilla 10 minutos.

Mientras tanto, en un bol, batir el azúcar impalpable con unas gotas de agua y colorante para hacer un glasé. Pincelar las galletas con la pasta y dejar secar antes de servir.

GALLETAS DE MIEL (MELITAS)

Ingredientes (para 12 galletas):

- 150 cc de aceite de girasol
- 185 gr de azúcar moreno
- 1 huevo
- 65 gr de miel

- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 220 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla.

Reservar.

En un bol mezclar el aceite, el azúcar, el huevo, la miel y la esencia de vainilla. Incorporar la harina tamizada de a poco, junto con la sal y el bicarbonato. Mezclar bien hasta conseguir una masa homogénea.

Con ayuda de una cucharadita, hacer bolitas.

Colocar las bolitas en la placa para horno, dejando suficiente espacio entre ellas, ya que en el horno se van a aplanar.

Llevar al horno durante unos 10 minutos, hasta que estén ligeramente doradas y agrietadas en la parte superior. Retirarlas del horno y dejar enfriar sobre la placa por unos minutos, y una vez ya más

duritas, retirar y dejar enfriar sobre una rejilla. Cuando salen del horno todavía están blandas, pero rápidamente se endurecen y se vuelven crujientes.

Masitas

MASITAS DE CANELA

Ingredientes (para 12 unidades):

- 2 ½ cucharaditas de levadura en polvo
- ½ taza de agua tibia
- ½ taza de leche condensada
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1/3 de taza de mantequilla
- 1 huevo
- 4 tazas de harina
- ½ cucharadita de canela molida

PARA LA COBERTURA:

- 2/3 de taza de azúcar
- ½ taza mantequilla
- 1 taza de harina
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una asadera o placa para horno y forrar la base con papel mantequilla.

En un bol grande mezclar la levadura y el agua. Incorporar la leche condensada, el azúcar, la mantequilla derretida, sal, huevo y la mitad de la harina. Poco a poco incorporar la harina restante y la canela, Unir hasta que se hayan integrado uniformemente y se forme un bollo. Colocar sobre una superficie enharinada.

Amasar de 6 a 8 minutos hasta que el bollo esté suave y elástico. Colocar dentro de un bol aceitado y mover la masa dentro del mismo de forma que se embadurne bien. Cubrir con papel film y colocar en un lugar tibio para que leude hasta duplicar su tamaño, aproximadamente 1 hora. Mientras tanto, preparar la cobertura. Batir la mantequilla y el azúcar hasta lograr una crema ligera. Incorporar la harina y seguir batiendo hasta lograr una consistencia tipo masa. Dividir en 2 partes iguales y colocar en dos recipientes.

Agregar la canela en una mitad y la vainilla en la otra.

Cuando la masa haya duplicado su volumen, cortarla en 12 porciones iguales. Formar bolitas y ponerlas sobre la asadera dejando un espacio de 5 cm entre cada una. Aplastar cada una hasta un espesor de 2 cm. Cubrir con la cobertura. Hacer marcas de enrejado con un cuchillo. Cubrir y dejar que dupliquen su volumen durante 45 minutos. Llevar al horno y cocinar 20 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

MASITAS DE COCO

Ingredientes (para 8 unidades):

- 2 huevos
- 225 gr coco rallado
- 150 gr de azúcar
- Baño de chocolate blanco y negro (opcional)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Cubrir

1 ó 2 placas de aluminio con papel mantequilla.
Batir bien los huevos. Agregar el coco y el azúcar.
Mezclar y dejar reposar aproximadamente 20 minutos. Con las manos mojadas en agua fría, armar 16 copitos tipo pirámides.

Colocar las masitas sobre las placas para horno y si lo desea, puede decorar con cerezas. Hornear de 25 a 30 minutos o hasta que estén levemente dorados. Dejar enfriar sobre una rejilla.

Si se desea, bañar la parte superior con un poco de chocolate negro cobertura. Dejar enfriar hasta que se endurezca y bañar nuevamente con chocolate blanco. Guardar en un recipiente hermético para evitar que se humedezcan.

MASITAS DE REQUESÓN

Ingredientes (para 48 unidades):

- 1 taza de mantequilla
- 2 tazas de azúcar
- 2 huevos
- 400 gr de requesón (ricotta)

- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 4 tazas de harina común
- 1 cucharadita de polvo para hornear

PARA LA COBERTURA:

- 1/2 taza de leche
- 1 cucharadita de mantequilla
- 4 tazas de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharada de jugo de limón
- Granas, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 175°C (moderado). Forrar con papel mantequilla una placa para horno.

Reservar.

En un bol grande, batir la mantequilla y el azúcar hasta punto crema. Añadir los huevos, de a uno a la vez, y luego la ricotta y la esencia de vainilla.

Mezclar los ingredientes secos en un bol aparte: harina y polvo para hornear. Incorporar la harina de a poco a la preparación anterior. Colocar una cucharada de la preparación en la placa para horno, separándolas por 2 cm entre sí.

Llevar al horno por 8 a 10 minutos en el horno precalentado. Dejar que las masitas se enfríen bien en la rejilla.

Para preparar la cobertura, calentar la leche, la mantequilla en una olla chica a fuego mediano-bajo. Cocinar, revolviendo con cuchara de madera hasta que se haya disuelto la mantequilla. Retirar del fuego y añadir el azúcar impalpable y el jugo de limón. Mojar cada una de las masitas en la cobertura y luego rociar con las granas. Dejar que se seque bien la cobertura antes de guardarlas en un recipiente hermético.

MASITAS DE MALVAVISCOS CON CHOCOLATE

Ingredientes (para 18 unidades):

- 350 gr de galletas dulces tipo Lincoln® molidas
- 125 gr de chocolate semi-amargo, cortado en cuadraditos
- 225 gr de mantequilla

- 1/8 taza de azúcar glas (impalpable)
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 2 cucharadas de miel
- 2/3 taza de mini malvaviscos
- 1/2 taza de chips de chocolate

Preparación paso a paso:

Colocar en una olla a fuego bajo/mediano la miel, mantequilla, azúcar y cacao hasta que se hayan derretido, mezclando constantemente. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Mezclar las galletas molidas a la preparación anterior. Agregar los malvaviscos y por último, los chips de chocolate. Mezclar bien hasta que se hayan integrado bien todos los ingredientes.

Colocar la preparación en una fuente rectangular y esparcir en forma pareja. Llevar a la heladera y refrigerar por 2 a 3 horas, hasta que se haya endurecido. Cortar en bastones finitos de 3 x 1 cm antes de servir.

ESPONJOSAS DE

ALMENDRA Y NARANJA

Ingredientes (para 12 unidades):

- 100 gr de mantequilla
- 3 huevos
- 125 gr de azúcar
- 2 gotas de esencia de naranja o de agua de azahar
- 100 gr de harina de almendras o almendras molidas
- 125 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado).

Enmantecar y enharinar un molde especial para magdalenas.

Derretir la mantequilla en el microondas durante 15 segundos.

En un bol, batir el azúcar con los huevos hasta lograr que estén espumosos y color amarillo pálido. Agregar la mantequilla derretida y mezclar. Incorporar la harina de almendras y la esencia de

naranja. Mezclar y agregar la harina y el polvo para hornear.

Con una cucharita de té, colocar una cucharada en cada hueco del molde para magdalenas.

Llevar al horno y cocinar 10 minutos, o hasta que estén gorditas y doradas.

RUGELACH

Ingredientes (para 48 unidades):

- 2 tazas de harina común
- 1 pizca de sal
- 225 gr de mantequilla
- 225 gr de queso crema tipo Filadelfia®
- 75 gr de queso crema
- 100 gr de azúcar
- ½ cucharadita de canela
- 115 gr de nueces picadas
- 70 gr de uvas pasas

Preparación paso a paso:

Cortar la mantequilla y el queso crema bien fríos

en cuadraditos pequeños. En una procesadora, agregar la harina, sal, mantequilla y queso crema hasta que se forme una masa bien grumosa.

Dividir la masa en 4, envolver con papel film y llevar a la heladera por lo menos por 2 horas. Una vez bien fría, estirar la masa con palote a discos de 25 cm de diámetro. Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Mezclar el azúcar con la canela, las nueces y las pasas de uva picadas. Rociar el disco de masa con esta preparación. Cortar el disco en 12 pedazos, como si fuese una pizza. Enrollar cada triángulo desde la parte más ancha hacia la punta. Colocar en una placa para horno forrada con papel mantequilla y llevar al horno por 20 minutos.

SUFGANIOT (GALLETAS JUDÍAS)

Ingredientes (para 24 unidades):

- 4 tazas de harina leudante

- 2 huevos
- 400 gr de yogurt natural
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Aceite vegetal, cantidad para freír

Preparación en 2 pasos:

1) Mezclar la harina, huevos, yogurt, azúcar, sal y esencia de vainilla en un bol. Una vez que se formó la masa, dejar que leve por 30 minutos.

Hacer bolitas de 5 cm de diámetro.

2) Calentar el aceite en una sartén bien profunda a fuego moderado/fuerte. Es mejor usar una canasta de freidora, para evitar quemarse con el aceite tan caliente. Freír los sufganiots en el aceite y luego dejar que se escurran bien sobre papel de cocina. Espolvorear con azúcar si se desea.

VAINILLAS

Ingredientes (para 12 unidades):

- 4 huevos
- 100 gr de azúcar
- 130 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Azúcar glas (impalpable), cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Batir los huevos con el azúcar hasta punto letra.

Incorporar la esencia de vainilla. Añadir la harina y polvo para hornear previamente tamizados, con movimientos envolventes, para que no se baje la mezcla.

Colocar la preparación en una manga con boquilla lisa, y hacer las vainillas ya sea en un molde especial para vainillas o sobre una placa forrada con papel mantequilla. Hacer líneas de 3 cm de largo. Espolvorear con azúcar glas.

Llevar al horno durante unos minutos, hasta que se hayan dorado. Apagar el horno, y dejar enfriar las vainillas en el horno, para que queden bien

sequitas.

MASITAS DE NUEZ

Ingredientes (para 42 unidades):

- 1 taza de mantequilla
- 8 cucharaditas de azúcar glas (impalpable)
- 2 tazas de harina
- 2 tazas de nueces picadas
- ½ cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla.

Mezclar bien todos los ingredientes, incorporando de a uno. Dejar reposar la masa en la heladera 20 minutos, como mínimo. Estirar la masa con el palote y formar unas bolitas pequeñas. Colocar en la dejando espacio entre uno y otro. Llevar al horno.

Hornear de 10 a 12 minutos. Dejar enfriar completamente y espolvorear con azúcar glas.

TENTACIONES DE COCO Y LIMÓN

Ingredientes (para 12 unidades):

- 1 ½ tazas de harina
- ¼ de taza de azúcar glas (impalpable)
- ¾ de taza de mantequilla o margarina fría
- 4 huevos
- ¾ de taza de azúcar
- ½ taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ¾ de taza de coco rallado

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Enmantecar y enharinar una fuente cuadrada para horno con 5 cm de altura.

En un bol, combinar la harina y el azúcar impalpable, junto con la mantequilla. Unir hasta lograr una masa que se desarma. Desgranar la

masa sobre la fuente y aplanar con las manos cubriendo bien la base. Llevar al horno y cocinar 15 minutos. Dejar enfriar.

Mientras tanto en otro bol, batir los huevos, el azúcar, el jugo de limón y el polvo para hornear hasta que estén bien integrados. Volcar sobre la base de masa y espolvorear con coco uniformemente por encima.

Llevar al horno nuevamente y cocinar durante 20 a 25 minutos o hasta que la superficie esté dorada.

Dejar enfriar sobre una rejilla y cortar en cuadrados.

MASITAS DE AVENA Y MIEL

Ingredientes (para 12 galletas):

- 75 gr de harina leudante
- 75 gr de avena arrollada
- 75 gr de azúcar
- 75 gr de mantequilla
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de leche

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Colocar papel mantequilla en la base de una asadera.

Tamizar la harina en un bol y mezclar con la avena y el azúcar.

En una cacerola chica, derretir la mantequilla con la miel y agregarlas a la mezcla de harina. Unir bien y formar galletas con las manos. Colocarlas en la asadera.

Llevar al horno y cocinar 10 o 15 minutos o hasta que estén apenas doradas.

FLORENTINAS

Ingredientes (para 15 unidades):

- 100 gr de mantequilla
- 250 cc de nata (crema de leche)
- 250 gr azúcar
- 60 gr de cerezas, picadas
- 400 gr de almendras, fileteadas
- 100 gr de almendras, en trozos

- 100 gr de frutas secas
- 50 gr de uvas pasas
- 75 gr de harina
- 250 gr de chocolate para repostería

Preparación paso a paso:

Calentar el horno a 180°C (moderado). Cubrir la base de una asadera con papel mantequilla.

Colocar la mantequilla, la crema de leche y el azúcar en una sartén profunda. Cocinar a fuego lento hasta disolver la mantequilla y el azúcar. No importa si hierve un poco.

Mezclar todas las frutas, las almendras y la harina en un recipiente. Agregar la crema caliente y mezclar bien.

Tomar cucharadas de la mezcla y formar bolitas entre las manos. Colocar sobre la asadera. Utilizar un tenedor (sumergido en agua fría para evitar que se pegue) para aplanar las bolitas y formar ruedas de 7 cm de diámetro. Colocar ½ cereza en el centro de cada rueda y llevar al horno.

Hornear 10 a 12 minutos o hasta que los

florentinos estén dorados. Tradicionalmente los bordes de los florentinos se queman un poco y deben estar crujientes cuando se enfríen. Retirar del horno y dejar enfriar completamente.

Para hacer la cobertura, derretir el chocolate y batir bien hasta que quede cremoso y espeso. Untar el chocolate derretido en la parte plana inferior de los florentinos. Cuando el chocolate se empieza a endurecer, marcar líneas onduladas con un cuchillo.

Cookies

(Galletas con chips)

COOKIES CLÁSICAS

Ingredientes (para 16-24 cookies):

- 110 gr de mantequilla a temperatura ambiente
- 100 gr de azúcar
- 110 gr de azúcar negra
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de agua
- 1 pizca de sal
- 185 gr de harina
- 175 gr de chocolate amargo, cortado en trocitos pequeños

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno 180°C (moderado).

Mezclar la mantequilla con el azúcar y azúcar

negra hasta lograr una crema suave y lisa. Añadir el huevo y la esencia de vainilla.

Disolver el bicarbonato en el agua caliente.

Agregarlo a la preparación anterior. Luego añadir la sal, harina y trocitos de chocolate a la mezcla.

Colocar en una placa para horno cucharadas de la mezcla separadas entre sí por 2 cm.

Llevar al horno durante 10 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos más antes de retirarlas de la placa.

Dejar que se enfríen completamente sobre una rejilla.

COOKIES “ESTILO BROWNIES”

Ingredientes (para 24 cookies):

- 150 gr de chocolate semiamargo
- 80 gr de mantequilla
- 220 gr de azúcar
- 3 huevos
- ½ cucharaditas de esencia de vainilla
- 125 gr de harina 0000 (calidad 4 ceros)
- 1 cucharadita de café instantáneo

- 1 pizca de sal
- 80 gr de nueces picas o chips de chocolate

Preparación paso a paso:

Picar 225g de chocolate y colocar en un bol a baño María. Agregar la mantequilla y mezclar constantemente hasta fundir ambos ingredientes.

Colocar en la batidora el azúcar y agregar a la mezcla de chocolate y mantequilla. Mezclar bien.

Agregar de a uno los huevos, batiendo bien después de cada adición, y luego la esencia de vainilla. Incorporar la harina, el café y la sal.

Mezclar.

Por último, agregar el resto del chocolate cortado en trozos y las nueces picadas, los chips de chocolate o lo que se haya elegido.

Colocar de a cucharadas sobre placas siliconadas y bien separadas entre sí. Hornear a 180°C (moderado) de 9 a 11 minutos o hasta que los bordes estén firmes y el centro aun un poco blando.

COOKIES SIMPLES CON NUTELLA®

Ingredientes (para 12 cookies):

- 1 taza de Nutella®
- 1 huevo grande
- ½ taza de harina común

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla.

Reservar. Mezclar los 3 ingredientes en un bol. No te preocupes, si queda un poco grumoso.

Hacer bolitas de 2,5cm de tamaño. Colocar las bolitas en la placa y llevar al horno durante 8 a 10 minutos.

Recién salidas del horno, hacer cruces, presionando suavemente con un tenedor. Dejar enfriar unos minutos en la placa, y luego pasarlas a una rejilla para que se enfríen completamente.

COOKIES CLÁSICAS

SÚPER FÁCILES

Ingredientes (para 60 cookies):

- 250 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 225 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 200 gr de azúcar
- 220 gr de azúcar negra
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 160 gr de avena
- 170 gr de chips de chocolate

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado).

Enmantecar bandejas para hornear. Tamizar juntos la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de soda y la sal. Reservar a un lado.

En un bol grande batir la mantequilla, el azúcar impalpable y el azúcar negra hasta lograr una crema suave. Agregar los huevos uno a uno, luego añadir la vainilla. Poco a poco agregar los ingredientes tamizados. Incorporar la avena y los chips de chocolate. Con ayuda de una cuchara, colocar la mezcla sobre las bandejas para hornear preparadas.

Hornear durante 8 a 10 minutos en el horno precalentado. Dejar enfriar las galletas en la bandeja para hornear durante 5 minutos antes de desmoldarlas.

COOKIES FESTIVAS

Ingredientes (para 18 cookies):

- 100 gr de mantequilla
- 300 gr de azúcar
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 150 gr de confites de chocolate, estilo M&M® o Rocklets®

- 185 gr de harina
- ½ cucharadita de polvo para hornear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una placa para horno y Enmantecar la base.

En un bol, batir juntas la mantequilla y el azúcar hasta formar una crema. Agregar el huevo y seguir batiendo. Incorporar la esencia de vainilla y los confites de chocolate. Por último, agregar la harina y el polvo para hornear mezclando hasta formar una masa.

Amasar el bollo formando un cilindro largo de 5 cm de diámetro. Cortar rodajas y colocarlas en la placa. Llevar al horno. Hornear 10 minutos o hasta que estén apenas doradas. Retirar y dejar enfriar antes de servir.

DELICIAS AMERICANAS

Ingredientes (para 60 unidades):

- 2 ¼ tazas de harina común

- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal
- 225 gr de mantequilla blanda
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar negra
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 huevos
- 350 gr de chispas (chips) de chocolate
- 120 gr de nueces picadas (opcional)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 175°C (moderado).

Tamizar la harina con el bicarbonato y la sal.

Reservar. En un bol, batir la mantequilla con el azúcar, el azúcar negra, la esencia de vainilla con batidora eléctrica hasta que esté bien cremoso.

Agregar los huevos, de a uno, batiendo bien después de cada adición. Incorporar la harina de a poco a la mezcla. Añadir las chispas de chocolate y las nueces picadas.

En una placa cubierta con papel mantequilla, colocar una cucharada de la preparación,

separados por 3 cm entre sí.

Llevar al horno por 9 a 11 minutos, hasta que estén doraditas. Dejar enfriar por 2 minutos en la placa antes de retirar, luego colocar en la rejilla para que se enfríen completamente.

COOKIES EXPRÉS CON CHOCOLATE AMARGO

Ingredientes (para 18 cookies):

- 100 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 100 gr de azúcar
- 1 huevo batido
- 175 gr de harina
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- 150 gr de chocolate amargo, picado

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200 °C (horno fuerte). Batir la mantequilla y el azúcar en un bol, usando una batidora eléctrica hasta que la mezcla esté suave y

esponjosa. Incorporar poco a poco el huevo, a continuación, tamizar la harina y el polvo para hornear y mezclar juntos.

Agregar los trozos de chocolate en la mezcla de manera que se distribuyan uniformemente.

Con ayuda de una cuchara de té, colocar 18 cucharadas de la mezcla en dos bandejas de horno ligeramente enmantecadas, dejando suficiente espacio entre una y otra para las galletas se expandan sin tocarse durante la cocción. Alisar la parte superior de cada galletita con el dorso de una cuchara mojada en agua fría.

Llevar al horno durante 12 a 15 minutos hasta que se sientan elásticas y tiernas. Dejar enfriar en la bandeja de hornear durante 5 minutos, luego desmoldar en una rejilla para enfriar completamente. Se mantienen bien en un recipiente hermético por 5 días.

COOKIES CON NUECES

Ingredientes (para 24 cookies):

- 225 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 200 gr de azúcar
- 225 gr de azúcar negra
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 375 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de agua tibia
- 1 pizca de sal
- 350 gr de chips de chocolate
- 125 gr de nueces picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Batir la mantequilla con el azúcar y azúcar negra, hasta que esté bien suave. Incorporar los huevos, de uno a la vez, batiendo bien después de cada adición. Disolver el bicarbonato en el agua tibia, y agregar a la mezcla anterior, junto con la sal. Por último, agregar la harina, chips de chocolate y nueces picadas. Colocar una cucharada colmada en una placa para horno.

Llevar al horno por 10 minutos, o hasta que los bordes se hayan dorado.

COOKIES CON AZÚCAR MORENO

Ingredientes (para 36 cookies):

- 225 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar
- 220 gr de azúcar negra
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 huevos
- 310 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- 335 gr de chips de chocolate

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (horno moderado).

Enmantecar y enharinar una placa para hornear.

En un bol grande, batir la mantequilla y el azúcar

hasta que esté cremosa. Agregar la vainilla y los huevos, de a uno a la vez. Incorporar la harina, el bicarbonato de sodio y la sal, y revolver incorporando de a poco a la mezcla de azúcar. Por último, agregar el chocolate. Con ayuda de una cuchara, colocar de a cucharadas sobre una bandeja para hornear sin Enmantecar.

Hornear entre 8 y 10 minutos en el horno precalentado o hasta que los bordes estén dorados. Sacar de la bandeja para hornear y dejar enfriar sobre una rejilla de alambre.

COOKIES DE VAINILLA CON CHOCOLATE

Ingredientes (para 48 cookies):

- 280 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 225 gr de margarina, a temperatura ambiente
- 4 cucharadas de azúcar
- 175g de azúcar negra

- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 100 gr de postre tipo Royal® de vainilla, preparado según las instrucciones del paquete
- 2 huevos
- 340 gr chocolate

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (horno moderado).

Enmantecar y enharinar una placa para hornear.

En un bol mediano, combinar la harina y el bicarbonato de sodio. Reservar. En otro bol grande, combinar la margarina, el azúcar, azúcar negra, la vainilla y el postre de vainilla. Batir bien hasta que esté suave y cremoso. Agregar los huevos. Poco a poco incorporar la mezcla de harina. Agregar los chips de chocolate.

Colocar la masa de a cucharadas sobre la placa para horno, a una distancia de 5 cm entre una y otra. Hornear de 9 a 12 minutos, o hasta que estén doradas.

COOKIES DIETÉTICAS (SIN

GLUTEN)

Ingredientes (para 48 cookies):

- 175 gr de mantequilla, ablandada
- 275 gr de azúcar negra
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 20 gr de sustituto de huevo
- 250 gr de harina sin gluten
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo para hornear sin gluten
- 1 cucharadita de sal
- 350 gr de chips de chocolate

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (horno moderado).

Enmantecar una placa de horno.

En un bol mediano, batir la mantequilla y el azúcar hasta formar una crema suave. Poco a poco añadir el sustituto de huevo y la vainilla, y mezclar.

Tamizar juntos la harina sin gluten, el bicarbonato, el polvo para hornear y la sal. Incorporar en la

mezcla de mantequilla y revolver. Por último, añadir los trozos de chocolate.

Usando una cuchara, colocar la preparación en la placa para horno, dejando 5 cm de distancia entre las galletas. Hornear de 6 a 8 minutos o hasta que se doren. Dejar enfriar en la placa de horno antes de retirar a una rejilla para dejar enfriar por completo.

COOKIES CON MANTEQUILLA DE MANÍ

Ingredientes (para 36 cookies):

- 110 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 130 gr de mantequilla de maní
- 220 gr de azúcar moreno
- 100 gr de azúcar
- 2 huevos
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla

- 310 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 340 gr de chocolate amargo picado

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (horno moderado).

Enmantecar y enharinar una placa para hornear.

Reservar.

En un bol grande batir la mantequilla, la mantequilla de maní, el azúcar y el azúcar negra, hasta lograr una crema. Agregar los huevos de a uno por vez, luego añadir la miel de caña, el agua y la vainilla. Combinar la harina, el bicarbonato de sodio y la sal. Incorporar los ingredientes secos a la mezcla de mantequilla de maní. Agregar los trozos de chocolate. Formar las galletas colocando la masa de a cucharadas sobre una bandeja para hornear sin Enmantecar, dejando 7 cm entre una y otra.

Hornear durante 12 a 14 minutos en el horno precalentado, o hasta que los bordes estén

dorados. Dejar que las galletas se enfríen durante 1 minuto en la bandeja antes de colocarlas sobre una rejilla de alambre para enfriar completamente.

Galletas seleccionadas

POLVORONES DE NARANJA

Ingredientes (para 48 unidades):

- 2 kg de harina
- 1 kg de mantequilla
- 8 yemas
- 600 gr de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 3 naranjas, ralladas y exprimidas
- Azúcar para espolvorear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 230°C (bien caliente).

Enmantecar una placa para horno.

En un bol grande, tamizar la harina y el polvo para hornear. Hacer un hueco en el centro.

Con una batidora eléctrica, batir la mantequilla

junto con las yemas hasta lograr una consistencia suave. Agregar el azúcar, la ralladura de naranja y el jugo de naranja. Batir hasta incorporar bien. Volcar la mezcla dentro del hueco de la harina. Mezclar bien con cuchara de madera hasta incorporar completamente y formar una masa. Tomar porciones y formar bolitas con las manos. Marcar una cruz con un cuchillo en cada una de ellas y ubicarlas en la placa. Llevar al horno 10 a 12 minutos o hasta que se doren. Retirar del horno y espolvorear con azúcar inmediatamente.

GALLETAS CON MANTEQUILLA DE MANÍ

Ingredientes (para 24 galletas):

- 1 taza de mantequilla de maní
- 2/3 taza de azúcar rubia
- 1 huevo, grande
- 1/4 taza de azúcar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 175°C (horno bajo).

Enmantecar una placa para horno.

En un bol, combinar la mantequilla de maní, el azúcar rubia y el huevo. Formar bolitas de 3 cm.

Colocar 12 bolitas en la placa para hornear dejando un espacio de 5 cm entre una y otra.

Achatar ligeramente cada bolita con un tenedor y agregar una pizca de azúcar por arriba.

Llevar al horno y cocinar de 10 a 12 minutos.

Dejar enfriar completamente. Repetir con la masa restante. Servir una vez que están frías.

EXQUISITAS DE LIMÓN

Ingredientes (para 24 galletas):

- ¾ taza de azúcar
- 200 gr de mantequilla
- 2 ½ tazas de harina leudante
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharada de jugo de limón, fresco

Preparación paso a paso:

En un bol mediano, batir la mantequilla con el azúcar hasta lograr una consistencia bien cremosa. Incorporar la ralladura y el jugo de limón. Mezclar bien.

Continuar batiendo e incorporar lentamente la harina. Tapar el bol con film transparente y llevar a la nevera por 30 minutos.

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado).

Enmantecar y enharinar una placa para horno.

Reservar.

Retirar la masa de la nevera y amasar bolitas pequeñas. Colocar las bolitas en la placa para horno dejando espacio entre unas y otras.

Llevar al horno y hornear 15 minutos. Retirar, dejar enfriar y decorar. Servir.

EXQUISITAS DE ALMENDRAS (sin T.A.C.C.)

Ingredientes (para 40 galletas):

- $\frac{3}{4}$ taza de harina de arroz
- $\frac{3}{4}$ taza de fécula de mandioca
- $\frac{1}{2}$ taza de fécula de maíz
- $\frac{1}{3}$ taza de azúcar
- 225 gr de mantequilla
- 1 cucharada de esencia de almendras
- 1 taza de chips de chocolate (sin T.A.C.C)
- 1 pizca de sal

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150°C (horno bajo).

Separar una placa para horno.

Batir la mantequilla con el azúcar hasta lograr una consistencia cremosa.

Agregar la harina de arroz, la fécula de mandioca y la fécula de maíz. Incorporar la esencia de almendra y la sal. Agregar los chips de chocolate y mezclar suavemente con una espátula. Cubrir la masa con film transparente y llevar a la heladera por 1 hora.

Retirar la masa de la heladera y formar bolitas

pequeñas. Colocar las bolitas en la placa para horno, dejando espacio entre una y otra.

Hornear hasta que los bordes de las galletas estén apenas dorados, de 15 a 20 minutos. Dejar enfriar y servir.

GALLETAS CLÁSICAS DE AVENA

Ingredientes (para 60 galletas):

- 250 gr de mantequilla
- 500 gr de avena arrollada
- 200 gr de azúcar
- 3 huevos, batidos
- 5 cucharadas de harina

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Enmantecar y enharinar una asadera o forrar la base con papel mantequilla.

Derretir la mantequilla en el microondas. En un

bol, mezclar la avena, el azúcar y la mantequilla derretida. Incorporar los huevos y mezclar. Agregar la harina tamizada y revolver hasta unir. Colocar cucharadas de la masa en la asadera y llevar al horno. Hornear de 20 a 30 minutos. Retirar, transferir a una rejilla y dejar enfriar.

CORAZONES DE LIMÓN

Ingredientes (para 24-36 galletas grandes):

- 6 huevos
- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas de aceite
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 limón rallado y exprimido
- 800 gr de harina leudante
- 1 taza de azúcar, para espolvorear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar 2 placas para horno.

En un bol, batir los huevos y agregar el azúcar y el aceite hasta incorporar bien. Agregar la ralladura de limón y 1 cucharada de jugo de limón. Mezclar nuevamente.

En otro bol tamizar la harina con el polvo para hornear. Lentamente incorporar la harina a la mezcla de huevos hasta formar una masa tierna. Enharinar la mesada y estirar la masa con palote. Cortar corazones u otras formas de galletas. Espolvorear un lado de las galletas con azúcar y colocar en la placa para hornear, con el lado de azúcar hacia arriba.

Llevar al horno y cocinar 20 minutos o hasta que la base esté ligeramente dorada. Dejar enfriar y guardar en un recipiente hermético.

GALLETAS RELLENAS SABOR GROSELLAS (PEPAS)

Ingredientes (para 60 galletas):

- 1 chaucha de vainilla, abierta a lo largo

- 200 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar
- 2 yemas
- 1 pizca de sal
- 300 gr de harina
- 100 gr de avellanas molidas

PARA DECORAR:

- Azúcar glas (impalpable), cantidad necesaria
- Mermelada de grosellas, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Forrar una placa para horno con papel mantequilla.

Batir juntos la mantequilla, las yemas, las semillitas de vainilla, y la sal. Incorporar la harina y trabajar con una cuchara de madera para unir todo. Amasar formando un bollo, envolverlo en film transparente y llevar a la heladera 2 horas. Amasar un chorizo largo con la masa, cortar rodajas y darles forma entre las manos. Presionar la galletita con el pulgar para hacer un hueco donde más tarde irá el dulce. Colocar sobre la

placa y llevar al horno.

Hornear 14 minutos y retirar. Dejar enfriar y desmoldar las galletas.

Mientras tanto, calentar el dulce a fuego bajo y usar para rellenar cada galletita. Espolvorear con azúcar impalpable y servir.

RATONCITOS DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 12 unidades):

- 120 gr de chocolate semiamargo
- 75 gr de queso crema
- 1 taza de galletas de chocolate molidas

PARA LA COBERTURA:

- 1/3 taza de galletas de chocolate molidas
- 1/3 taza de azúcar glas (impalpable)
- 1/4 taza de almendras fileteadas

Preparación paso a paso:

Derretir el chocolate y combinarlo con el queso crema. Agregar 1 taza de galletas molidas. Cubrir con papel film y llevar a la heladera hasta que esté

nuevamente duro.

Sacar una buena cucharada colmada de pasta de chocolate y darle forma de bolita. Darle una forma más tipo conito (para imitar la nariz).

Pasar los conitos por el azúcar impalpable (para las ratitas blancas), y en galletas de chocolate molidas para las ratitas negras. Colocar granas redondas para los ojos, y las almendras para las orejas.

Para hacerlo más real si desea, puede hacer una colita con glasé real.

DECORADITAS DE PASCUAS

Ingredientes (para 48 galletas):

- 250 gr de azúcar
- 150 gr de mantequilla a temperatura ambiente y cortada en cubitos
- 2 huevos
- 450 gr de harina
- ½ cucharadita de sal
- 2 ½ cucharaditas de ralladura de naranja

- 1 cucharada de jugo de naranja
- 2 cucharaditas de polvo para hornear

Preparación en 2 pasos:

1) Precalentar el horno a 190°C (moderado). En un bol grande, batir la mantequilla con el azúcar. Agregar los huevos, de a uno a la vez, y batir hasta que esté bien lisa. Añadir la harina, polvo para hornear hasta que se integren bien. Por último, incorporar el jugo y ralladura de naranja.

2) Estirar la masa sobre una superficie levemente enharinada, hasta que sea la masa de más o menos 6 mm de espesor. Cortar en forma de huevos de pascua o conejitos con corta-pasta. Colocar en una placa para horno y cocinar durante 8 a 10 minutos. Decorar con glasé a su gusto.

GALLETAS DELICADAS “ROMÁNTICAS”

Ingredientes (para 18 galletas):

- 200 gr de harina
- 100 gr de almidón de maíz
- 150 gr de mantequilla
- 70 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 huevo

PARA EL GLASÉ:

- 250 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 clara de huevo
- Colorante vegetal (opcional)

Preparación paso a paso:

Procesar la harina, el almidón de maíz, la mantequilla y el azúcar hasta lograr un arenado. Incorporar el huevo y procesar hasta formar un bollo. Si fuese necesario, agregar agua de a cucharadas, hasta lograr la consistencia deseada. Envolver en papel film y dejar reposar en la heladera durante 30 minutos.

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Estirar sobre una superficie enharinada, y cortar con corta-pastas en forma de corazones.

Llevar al horno, por 8-10 minutos, o hasta que se

hayan dorado. Retirar, y dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

PARA EL GLASÉ: Mezclar el azúcar impalpable con la clara. Separar en distintos recipientes y teñir cada uno con un color diferente usando colorante vegetal en pasta. Colocar cada color en una manga y decorar las galletas.

HAVREFLARN (GALLETAS SUECAS)

Ingredientes (para 20 galletas):

- 35 gr de mantequilla
- 85 gr de avena arrollada
- 100 gr de azúcar
- 1 huevo, batido
- 1 cucharada colmada de almendras molidas
- 1 cucharada colmada de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Forrar 2 o 3 placas para horno con papel mantequilla y reservar.

Derretir la mantequilla en el microondas por unos segundos, y verter sobre la avena, y mezclar bien.

Dejar que se enfríe.

Mezclar el azúcar con el huevo batido y almendras, y luego añadir a la preparación anterior. En un bol aparte, mezclar la harina con el polvo para hornear, e incorporar a la mezcla.

Colocar una cucharada de la mezcla en la placa, separadas de 2 a 3 cm entre sí. Las galletas se estiran mucho, así este paso es muy importante.

Llevar al horno por 6 minutos. Dejar enfriar y despegar del papel, con ayuda de una espátula.

Retirarlas de la placa en el momento justo: ni muy blandas pero no muy duras tampoco. Dejar enfriar sobre una rejilla.

ANIMALITOS DE AVENA

Ingredientes (para 24 galletas):

- ½ taza de avena arrollada
- ¾ taza de harina común
- ¼ cucharadita de bicarbonato
- ¼ cucharadita de sal
- 60 gr de mantequilla
- 60 cc de leche
- 2 cucharaditas de miel

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a moderado/fuerte (200°C).

Moler la avena arrollada en la procesadora.

En un bol, mezclar la avena con la harina, bicarbonato y sal. Cortar la mantequilla en cubos, e ir mezclando con las manos. Incorporar la miel, hasta que se forme una masa más bien dura. Estirar con palote en una superficie enharinada, de 1/2cm de espesor. Cortar con un corta-pasta en forma de animales y colocar en una placa para horno.

Llevar al horno por 5 a 7 minutos, y luego dejar enfriar completamente sobre una rejilla antes de guardarlas en un recipiente hermético.

Galletas de Navidad

POLVORONES CLÁSICOS

Ingredientes:

- ½ taza de mantequilla (125 gr)
- ½ taza de mantequilla vegetal (125 gr), fría
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de extracto de almendras
- 2 ¼ tazas de harina de trigo
- 5 cerezas marrasquinas (guindas, cherries)

Preparación paso a paso:

Encender el horno a una temperatura moderada (180°C). Usar como utensilio una lámina de aluminio (Aluminum Sheet), sin engrasar.

En un tazón, ablandar la mantequilla y la mantequilla con una cuchara grande. Agregar poco

a poco el azúcar. Agregar el extracto de almendras, y mezclar bien. Añadir la harina de trigo y mezclar hasta que haya unido. No mezclar de más.

Coger la mezcla por cucharaditas. Colocarlas en la palma de la mano y darle forma de bolitas.

Ponerlas sobre la lámina de aluminio. Aplastar con la palma de la mano.

Cortar cada cereza en ocho partes. Colocar cada pedacito de cereza sobre cada polvorón.

Llevar el molde al horno alrededor de 20 a 25 minutos o hasta dorar. Servir fríos.

ESTRELLAS DE MANTEQUILLA

Ingredientes (para 80 galletas pequeñas):

PARA LA MASA BÁSICA:

- 250 gr de harina común
- 100 gr de azúcar
- 125 gr de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 huevo
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de naranja

PARA LA MASA DE CHOCOLATE:

- 250 gr de harina común
- 125 gr de azúcar
- 125 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 20 gr de cacao amargo en polvo
- 1 cucharada de leche
- 1 huevo
- 1 clara
- Azúcar glas (impalpable), cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla.

Para la masa: batir la mantequilla con el azúcar hasta que se ponga bien cremosa. Agregar la harina, el huevo y la ralladura. Amasar bien integrando bien todos los ingredientes, pero sin amasar de más. Envolver en papel film y llevar a la heladera por 30 minutos.

Mientras tanto, preparar la masa de galletas de chocolate de la misma manera, agregando el cacao luego de la harina. Amasar, envolver en papel film

y llevar a la heladera.

Estirar la masa con palote sobre una superficie enharinada de $\frac{1}{2}$ cm de espesor y cortar en forma de estrellas, de distintos tamaños. Pintar con clara las galletas más grandes y colocar una galletita de chocolate sobre una básica, y otra más pequeña por arriba, y viceversa.

Llevar al horno durante 20 minutos. Dejar enfriar. Espolvorear con azúcar glas.

GALLETAS DE JENGIBRE

Ingredientes (para 16 galletas grandes):

- 350 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas de jengibre molido
- 100 gr de mantequilla
- 150 gr de azúcar
- 4 cucharadas de miel
- 1 huevo
- Pasas de uvas, trocitos de chocolate para decorar (opcional)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (temperatura moderada). Forrar una placa para horno con papel mantequilla.

En un bol, tamizar juntos la harina, el jengibre y el bicarbonato. Cortar la mantequilla en trocitos y mezclar con la harina hasta formar grumos.

Agregar el azúcar.

Batir la miel junto con el huevo y agregar a la mezcla de harina. Amasar con las manos hasta formar una masa suave.

Estirar la masa sobre una superficie enharinada hasta lograr medio centímetro de espesor. Con un cortante para galletas, cortar muñequitos de jengibre o si no tiene, cortar galletas redondas.

Colocar los muñequitos en la placa.

Decorar con las pasas de uvas, chispas de chocolate o nueces para los ojos y los botones.

Llevar al horno durante 15 minutos, hasta que se doren. Dejar enfriar sobre una rejilla de alambre.

GALLETAS DE ALMENDRAS Y CANELA

Ingredientes (para 12 unidades):

- 4 claras de huevo
- Unas gotas de jugo de limón
- 300 gr de azúcar glas (impalpable)
- 2 cucharaditas de canela
- 350 gr de almendras molidas
- Nueces molidas para espolvorear

Preparación paso a paso:

Batir las claras a nieve. Agregar unas gotas de jugo de limón. Incorporar gradualmente el azúcar impalpable en forma de lluvia, y continuar batiendo. Retirar 3 a 4 cucharadas de la mezcla y colocar en un bol, para pintar las galletas a lo último.

Agregar la canela y las almendras molidas a la mezcla hasta que se forme la masa.

Precalentar el horno a 170°C (suave-moderado).

Forrar una placa para horno con papel mantequilla.

Espolvorear la mesada con almendras molidas. Estirar la masa de más o menos 0,75 a 1cm de espesor y cortar con corta-pasta. Colocar en la placa para horno.

Pintar las galletas con la mezcla reservada y espolvorear con las nueces molidas. Llevar al horno durante 12 a 15 minutos.

ALMENDRINAS NAVIDEÑAS

Ingredientes (para 48 unidades):

PARA LA PASTA DE ALMENDRAS:

- 25 gr de mantequilla
- 25 gr de azúcar
- 50 gr de almendras picadas

PARA LA MASA DE GALLETAS:

- 1 huevo
- 125 gr de mantequilla
- 125 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

- 250 gr de harina
- 1 pizca de polvo para hornear

Preparación paso a paso:

Para la pasta de almendras: Calentar la mantequilla a fuego bajo con el azúcar en una olla chica hasta que el azúcar se haya disuelto. Agregar las almendras y calentar brevemente. Forrar una placa con papel mantequilla y estirar la preparación. Dejar que se asiente y una vez duro, romperlo en grumos.

Batir la yema con la mantequilla, azúcar, esencia de vainilla. Incorporar la harina, polvo para hornear y pasta de almendras, hasta formar una masa. Llevar a la heladera por 30 minutos.

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Estirar la masa y cortarla en galletas medianas.

Pintar las galletas con clara de huevo y colocar en una placa forrada con papel mantequilla. Llevar al horno durante 10 a 12 minutos, o hasta que se hayan dorado.

PEPPERNOTTER (GALLETAS ESCANDINAVAS)

Ingredientes (para 48 unidades):

- 3 huevos
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar negra
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- $\frac{2}{3}$ taza de almendras bien picadas
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de jengibre
- 1 cucharadita de pimienta
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de clavo de olor
- 3 tazas de harina común
- 1 taza de azúcar glas (impalpable)
- 2 cucharaditas de agua

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150°C (suave). Forrar varias placas para horno con papel mantequilla.

Batir los huevos con los dos tipos de azúcar, hasta que se haya disuelto bien el azúcar. Añadir el jugo de limón, almendras, polvo para hornear, canela, jengibre, pimienta y clavo de olor. Agregar la harina de a poco hasta lograr una masa bien pegajosa.

Amasar la masa sobre una superficie enharinada por 1 o 2 minutos, añadiendo más harina si fuese necesario. Hacer bolitas de 4 cm de diámetro, y colocarlas en la placa para horno separadas por 2 a 3 cm entre sí. Llevar al horno por 25 minutos, Retirar y dejar que se enfríen en una rejilla.

Mezclar el azúcar glas con el agua para hacer la cobertura, y rociar las galletas con esta preparación, mientras las galletas aún estén tibias. Esparcir la cobertura con una cucharita sobre las galletas. Dejar enfriar.

DELICIAS DE LIMÓN Y AZÚCAR

Ingredientes (para 40 galletas):

- 175 gr de mantequilla, ablandada
- 1 taza de azúcar negra
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de esencia de limón
- 2 cucharadas de ralladura de cáscara de limón
- 1 huevo grande
- 2 ½ tazas (285 gr) de harina
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- Azúcar extra para espolvorear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado).

Enmantecar dos bandejas para horno.

Colocar la mantequilla, el azúcar, la vainilla, la esencia de limón, la ralladura de limón y el huevo en una procesadora de alimentos y mezclar hasta lograr una preparación cremosa. Añadir la harina tamizada y el polvo para hornear hasta que se forme una masa suave. Envolver en film transparente y poner en la heladera durante una hora. Enfriar durante aproximadamente una hora

pero no más.

Extender la masa hasta lograr un espesor de 1/2 cm. Cortar galletas con cortantes de diferentes formas y espolvorear con azúcar. Hornear durante 10-15 minutos o hasta que estén doradas. Una vez frías, se pueden decorar con glaseado real si lo desea.

GALLETAS “MUÑECOS DE NIEVE”

Ingredientes (para 30 galletas):

- 300 gr de azúcar
- 225 gr de mantequilla
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 huevos
- 225 gr de queso crema untable
- 625 gr de harina
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio

PARA EL GLASEADO:

- 1 pote (200 gr) de queso crema, a temperatura ambiente
- 2 cucharadas de leche
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal
- 475 gr de azúcar glas (impalpable)

Preparación paso a paso:

Batir el azúcar impalpable, la mantequilla, 1 cucharadita de vainilla y los huevos. Añadir el queso crema untado.

Mezclar la harina con $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, polvo para hornear y el bicarbonato de sodio. Poco a poco agregar estos ingredientes secos a la mezcla de huevo y azúcar.

Cubrir la masa con papel film y llevar a la heladera durante 1 hora.

Precalentar el horno a 190°C (moderado).

Estirar la masa fría sobre una superficie ligeramente enharinada hasta que tenga 5cm de espesor. Cortar las galletas con cortador de galletas y hornear en una placa para horno

ligeramente enmantecada, de 10 a 12 minutos.

PARA HACER EL GLASEADO: En un bol pequeño, con una batidora a velocidad media, batir el queso crema a temperatura ambiente y la leche hasta que quede suave. Añadir 1 cucharadita de vainilla, una pizca de sal y el azúcar impalpable. Batir hasta obtener una mezcla homogénea. Se puede agregar colorante del color que se desee a la preparación. Utilizar para bañar las galletas, una vez que estén frías.

GALLETAS NAVIDEÑAS DE AVELLANAS

Ingredientes (para 25 galletas):

- 170 gr de harina
- 170 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar
- 100 gr de harina de almendras
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 pizca de clavo de olor

- Mermelada de fresas, cantidad necesaria
- Avellanas partidas al medio, para decorar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla.

En un bol, colocar harina, azúcar, harina de almendras, clavo de olor, canela y trabajar con las manos hasta unir en un bollo. Hacer una pelota y cubrirla con film transparente. Llevar a la heladera y enfriar 1 hora.

Enharinar la mesada y estirar la masa. Cortar galletas y colocarlas en la placa.

Llevar al horno y cocinar 15 minutos. Retirar y levantar cuidadosamente con un cuchillo para evitar romperlas.

Calentar el dulce en el microondas y rellenar la mitad de las galletas. Hacer un sándwich con el resto de las tapitas. Dejar enfriar. Pincelar con chocolate derretido y decorar con una mitad de avellana.

CUADRADITOS NAVIDEÑOS

Ingredientes (para 60 unidades):

PARA LA GALLETAS:

- 300 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 130 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 huevos
- 130 gr de mantequilla

PARA LA COBERTURA:

1 frasco de mermelada de albaricoques
(damascos)

- 200 gr de mantequilla
- 4 cucharadas de agua
- 200 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 400 gr de avellanas, picadas

PARA DECORAR:

- Chocolate de cobertura, derretido

Preparación paso a paso:

Mezclar la harina, polvo para hornear, azúcar, esencia de vainilla, huevos y mantequilla, hasta lograr un bollo de masa. Envolver en papel film, y llevar a la heladera por 30 minutos.

Precalentar el horno a 200°C (fuerte).

Estirar la masa sobre una superficie enharinada y colocar sobre una placa para horno forrada con papel mantequilla. Pintar con la mermelada de albaricoques.

Calentar la mantequilla, con el agua, azúcar y esencia de vainilla en una olla fuego bajo. Añadir las avellanas molidas. Dejar enfriar la mezcla y untar sobre la mermelada de albaricoques.

Llevar al horno durante 20 a 30 minutos.

Una vez fríos, cortar en cuadrados, y luego hacer un corte en diagonal, para obtener los triángulos.

Bañar los triangulitos en el chocolate cobertura.

Dejar asentar.

BAÑADITAS DE JENGIBRE

Ingredientes (para 70 galletas pequeñas):

PARA LAS GALLETAS:

- 200 gr de harina
- 1 pizca de sal
- 75 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo
- 75 gr de mantequilla, a temperatura ambiente

PARA LA COBERTURA:

- 100 gr de jengibre cristalizado, picado fino
- 100 gr de azúcar
- 50 gr de mantequilla
- 50 cc de nata (crema de leche)
- 150 gr de almendras

PARA CUBRIR:

- 75 gr de chocolate cobertura

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte).

Mezclar en un bol la harina, azúcar, polvo para hornear y sal.

En un bol aparte, batir la mantequilla con el huevo, y luego incorporar los ingredientes secos de a

poco hasta que se forme una masa. Si usa batidora de pié, puede colocar el accesorio de amasar. Amasar hasta que se integren bien todos los ingredientes.

Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Colocar la masa sobre la placa de mantequilla.

Para la cobertura: colocar azúcar, mantequilla y nata en una olla chica. Dejar que hierva, revolviendo de vez en cuando. Añadir el jengibre cristalizado y almendras. Calentar la mezcla, y luego untar la masa.

Llevar al horno durante 15 minutos.

Aún tibios, cortar en tiritas, y luego dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

Derretir el chocolate a baño maría, y luego bañar la punta de las galletas en el chocolate. Dejar que se asiente el chocolate sobre una rejilla.

DELICADAS DE ALMENDRAS Y CEREZAS

Ingredientes (para 50 unidades):

PARA LA MASA:

- 100 gr de azúcar
- 200 gr de mantequilla
- 300 gr de harina común
- 1 huevo

PARA LA COBERTURA:

- 100 gr de azúcar
- 30 gr de mantequilla
- 125 ml de nata (crema de leche)
- 100 gr de almendras fileteadas
- 2 cucharadas de cerezas picadas

Preparación paso a paso:

Amasar todos los ingredientes hasta que se forme una masa lisa. Envolver en film y llevar a la heladera por 1 hora.

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Enmantecar una placa para horno y espolvorear con harina.

Estirar la masa bien finita (2 mm) sobre la placa y pinchar con un tenedor. Llevar al horno por 15

minutos. Aún en caliente, cortar las galletas en rectángulos o rombos. Dejar enfriar completamente.

Para la cobertura, colocar el azúcar en una olla y dorar suavemente a fuego bajo. Retirar del fuego y añadir la mantequilla y la nata. Incorporar las almendras y cerezas, y cubrir las galletas con la crema.

Historia y origen del Café

Desde el año 575 D.C. hasta nuestros días, la historia del café resulta apasionante. Originario de Yemen, su posterior expansión por diferentes partes del mundo, así como sus diferentes maneras de elaboración, conforman una narración muy interesante.

El café es originario de Etiopía, antiguamente Abisinia, y más concretamente de la región de Kaffa; de ahí posiblemente tomo su nombre el café. Cuenta la leyenda que allá por el siglo VII, un pastor llamado Kaldi observó una extraña reacción en su rebaño de cabras tras comer los frutos y hojas de una planta hasta entonces desconocida para él. Los animales se mostraban inquietos, nerviosos y mucho más activos.

Ante esta reacción, decidió recoger los frutos y hojas de la planta y prepararse una infusión, cuyo sabor le desagradó tanto que optó por arrojar el resto de los frutos al fuego. Su sorpresa fue mayúscula al percibir un aroma especialmente atractivo que le indujo a prepararse una nueva infusión, aunque en esta ocasión con los frutos ya tostados. Tras beber la infusión, el pastor Kaldi sintió una euforia tan extraña como desconocida para él, lo que le llevó a informar de su experiencia al Prior del Monasterio Chehodet. Allí, el prior descubrió después de numerosas pruebas que con las semillas de estas plantas, una vez tostadas y trituradas, se obtenía una agradable bebida que le ayudaba en las largas noches de vigilia. La nueva bebida adquirió gran popularidad y se fue extendiendo por todos los monasterios. Más adelante, el Cafeto (que así se llama el árbol que produce el café) fue llevado a Arabia, convirtiéndose en una de las bebidas más populares entre los peregrinos que se dirigían a la Meca. Del continente africano el Cafeto se

extendió hacia América Central y del Sur.

Expansión mundial del café

En el siglo XVI, exactamente el año 1.554, se crea el primer local destinado a la venta de café, en Constantinopla concretamente. Hasta un siglo después, s.XVII, no se tienen datos de la existencia del café como bebida en Europa. Fue en 1.720, s.XVIII, cuando este producto inició la conquista de los ciudadanos europeos, con la inauguración del afamado café Florian, ubicado en la Plaza de San Marco de Venecia y fundado por Floriano Francesconi.

Las primeras referencias sobre la llegada del árbol Cafeto a América datan del siglo XVIII, tras recibir el rey Luis XIV de Francia unas plantas de café como regalo del municipio de Ámsterdam. Años más tarde, en 1.723, una de estas plantas fue embarcada por Gabriel de Clieu (súbdito del rey Luis XIV y Gobernador de la isla de Martinica) con destino a América. Tras un duro y largo viaje,

el caféto fue plantado por el propio Clieu en su jardín, obteniendo su primera cosecha en 1.726, tres años después.

Posteriormente, los portugueses introdujeron el caféto en Brasil; más tarde los ingleses hicieron lo propio en Jamaica y Cuba, y los españoles en Colombia. Fue en el siglo XIX, cuando aparecen en España los primeros establecimientos dedicados a la venta de café, concretamente en Cádiz, Madrid y Barcelona. Los más conocidos, aún hoy en día, son el Café Gijón de Madrid y el Siete Puertas de Barcelona.

© *Fuente: baque.com*

Breve historia del “Chocolate”

El Tchocolatl, o chocolate, que es como lo llamaron los primeros descubridores españoles, era una bebida considerada de Dioses, ya conocida por los Mayas alrededor del siglo IV a. de C. Los Aztecas, creían que las semillas del cacao eran Quetzalcoatl, la personificación del Dios de la sabiduría y tenía tanto valor que lo hacían servir como monedas de cambio.

Era un líquido amargo y espumoso, mezclado con especias, vino o puré de maíz, y se tomaba frío. Se le otorgaban poderes afrodisíacos y de fuerza por sus componentes estimulantes.

Sólo a partir de su llegada a España en el siglo XVI, fue cuando se le añadió azúcar y cuando se hizo popular, primero entre las clases dominantes

y después entre el pueblo.

En el siglo XVII, se fundó en Londres el primer comercio del chocolate, en el siglo XVIII en los Estados Unidos, la primera fábrica, y en el siglo XIX, en Suiza, la primera fábrica de chocolate con leche en pastillas.

Ya en el siglo XX, se valoró como alimento básico y era imprescindible en las raciones de los soldados en la guerra.

Algunas anécdotas históricas

Bernal Díaz del Castillo cuenta en su historia verdadera de la Nueva España que durante un banquete que Moctezuma ofrecía a Hernán Cortés, el emperador azteca, a pesar de tener grandes variedades de las más selectas frutas, no comía sino muy pocas de cuando en cuando. Su preferencia era la infusión tan conocida por todos en aquel entonces, cierta bebida hecha con el mismo cacao servida en copas de oro fino. En esa ocasión traían cincuenta jarros grandes, hechos

con buen cacao, con su espuma, y de aquello bebía. Decían que era para tener acceso con mujeres.

El historiador del siglo XIX Hugues Branncfrot, asegura sobre el poder del cacao, que los mejores granos de semillas eran expuestos a la luz de la luna durante cuatro noches. Según parece los que labraban la tierra, deberían dormir separados de sus mujeres o concubinas, con el fin de que la noche anterior a la siembra puedan dar rienda suelta a sus pasiones al máximo; como así también se dice que ciertas personas solían ser designadas para llevar a cabo el acto sexual en el momento justo en que las semillas eran depositadas en la tierra.

Madame du Barry, según se dice, servía chocolate a todos sus amantes antes del acto sexual. El mismísimo Casanova declaró que se trataba de una bebida mucho más vigorizante que la champaña misma. Y el resultado fue tan positivo que; como

ya vimos, el emperador azteca, Moctezuma, lo tomaba antes de yacer con sus concubinas.

© *Fuente: chocolatescomes.com*

Cafés Clásicos

CAFÉ EXPRESO CON CREMA DE VAINILLA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 200 cc de leche
- 200 cc de crema de leche
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 120 ml de café colado o expreso

Preparación en 2 pasos:

- 1) Calentar la leche. Mientras tanto, batir la nata a punto chantilly. Una vez que empieza a ponerse más espesa y hacer picos, agregar la esencia de vainilla y batir hasta que esté bien firme.
- 2) Servir el café en una taza, luego verter la leche caliente. Por último, agregar 1 o 2 cucharadas de crema de vainilla sobre el café.

CAFÉ AMERICANO

Ingredientes (para 4 tazas):

- 4 cucharadas soperas de café molido
- $\frac{3}{4}$ de litro de agua

Preparación rápida:

Se trata de un café largo que se toma a todas horas, incluso en las comidas y, generalmente, sin endulzar. Disolver el café en el agua hirviendo dentro de un jarro y distribuir en 4 tazas. Servir bien caliente.

CAFÉ CLÁSICO "DU MATÍN"

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cucharadas de café molido
- $\frac{3}{4}$ litro de leche completa
- Azúcar al gusto

Preparación rápida:

Preparar un café largo. Repartir en 4 recipientes o tazas grandes. Hervir la leche hasta que saque

espuma. Verter la leche por encima del café, procurando que caiga espuma en cada taza o bol. Endulzar al gusto. Servir de inmediato.

CAFÉ AL CARAMELO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cucharadas soperas de café molido
- 4 cucharadas soperas de caramelo líquido
- 4 cucharadas soperas de nata (crema de leche)

Preparación rápida:

Preparar un café largo y verter el caramelo. Verter en cuatro tazas, muy caliente. Poner por encima la nata (1 cucharada por cada taza). Servir de inmediato.

CAFÉ CAPPUCINO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 6 cucharadas soperas de café molido

- 1 litro de leche
- Canela en polvo, o bien piel de naranja rallada, al gusto
- 8 cucharadas de chocolate rallado
- Azúcar al gusto

Preparación rápida:

Preparar el café utilizando leche en lugar de agua. La leche tiene que hervir para hacer una espuma. Una vez colado distribuir en 8 tazas. Servir añadiendo canela en polvo o raspadura de piel de naranja y por encima el chocolate rallado. Endulzar al gusto.

CAFÉ CREMA

Un clásico en Suiza. El "Schümli", como es conocido en el lenguaje popular debido a su color crema, se prepara con mucha más agua que un expreso. El Café Crema sabe mejor usando un café con tostado ligero.

Ingredientes (para 1 porción):

- 1 cucharada sopera de café molido tostado
- 140 ml de agua hirviendo
- 2 cucharadas de nata montada
- Azúcar al gusto

Preparación rápida:

En un jarro colocar el agua hirviendo y la cucharada de café. Dejar reposar un minuto. Colar en una taza grande, endulzar al gusto y colocar la nata encima, disolviendo lentamente con una cuchara. Servir de inmediato.

RISTRETTO (CAFÉ CORTO)

Un Ristretto se prepara aproximadamente con la mitad de la cantidad de agua y la otra mitad de café molido. Esto le da un sabor y un aroma muy intenso al Ristretto.

Ingredientes (para 1 porción):

- 40 gr de café molido
- 60 ml de agua hirviendo
- Azúcar al gusto

Preparación rápida:

Preparar en un jarro el café con el agua hirviendo. Dejar reposar un minuto. Colar en una taza pequeña (de 70 ml). Endulzar al gusto y servir de inmediato.

MACCHIATO

Macchiato significa algo así como manchado, es un expreso con poca leche espumada. Al principio se parece a un Cappuccino pequeño porque los ingredientes que se utilizan son similares a los del Cappuccino, pero el Macchiato tiene un sabor mucho más fuerte y aromático.

Ingredientes (para 1 porción):

- 100 ml de leche

- 1 cucharada sopera de café molido
- ½ cucharadita de cacao en polvo
- Azúcar al gusto

Preparación rápida:

En un jarro llevar a hervir la leche. Un vez que ha hecho espuma colocar la cucharada de café y colar en una taza mediana. Calentar un poquito de leche para hacer espuma y colocar encima. Endulzar al gusto y espolvorear con cacao. Servir de inmediato.

CAFÉ AL CHOCOLATE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cucharadas soperas de café molido
- 2 cucharaditas de cacao en polvo (soluble)
- Canela al gusto
- Azúcar al gusto (opcional)

Preparación en un paso:

Mezclar el café con el cacao. En un jarro proceder

a confeccionar un café normal (400 ml de agua hirviendo o leche si se desea). Distribuir en 4 tazas, endulzar al gusto y espolvorear con una pizca de canela. Servir de inmediato.

CAFÉ AL COÑAC

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cucharadas de café molido
- 4 copitas de Martell®, Napoleón® o Courvoisier®
- 4 terrones de azúcar

Preparación en 2 pasos:

1) Preparar un café exprés, corto (160 ml de agua en total). Tomar 4 tazas y verter una copita de coñac en cada una. Poner en una cucharita un terrón de azúcar, mojarla en el coñac y prender fuego.

2) Introducir el terrón, poco a poco, en el coñac de la tacita hasta que prenda del todo. Dejar arder unos cinco minutos. Verter el café muy caliente.

Servir de inmediato.

CAFÉ ESCOCÉS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cucharadas soperas de café molido
- 8 cucharaditas de azúcar
- $\frac{3}{4}$ de litro de agua
- 200 gr de nata (crema de leche)
- 4 copitas de whisky

Preparación en 2 pasos:

1) En un jarro preparar un café exprés largo. En 4 vasos previamente calentados, poner dos cucharadas de azúcar y el whisky (1 copita por vaso).

2) Verter el café muy caliente y remover. Colocar encima la nata, procurando que este muy fría.

Servir de inmediato.

BATIDO INTENSO DE CAFÉ

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 litro de leche
- 1 tubito de vainillina
- 2 copas de licor de naranja
- 4 cucharaditas de café soluble
- 200 g de azúcar
- 4 cubitos de hielo

Preparación en 2 pasos:

- 1) Disolver el azúcar en la leche hirviendo y añadir la vainillina. Dejar enfriar e introducir en la nevera.
- 2) En la batidora verter la leche, muy fría, el licor de naranja y cuatro cubitos de hielo. Una vez bien batido, verter en copas alargadas y espolvorear por encima el café soluble.

Cafés Especiales

CAFÉ IRLANDÉS (IRISH COFFEE)

Ingredientes (para 1 porción):

- 1 medida de licor Baileys®
- 1 medida de whisky irlandés
- 1 taza de café recién hecho
- 1 cucharada de nata montada (crema chantilly)

Preparación en un paso:

En un vaso, mezclar el whisky y el licor.

Incorporar al café y luego colocar el copete de nata montada en la parte superior. Si se desea se puede espolvorear cacao en polvo o ralladura de chocolate antes de servir, por encima de la nata.

CAFÉ FRANCÉS (LIÉGEOISE CAFÉ)

Ingredientes (para 6 porciones):

- 300 cc de café bien fuerte
- 500 cc de nata (crema de leche), bien fría
- 25 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 500 gr de helado de café

Preparación paso a paso:

Hacer el café bien fuerte, dejarlo enfriar por unos minutos y luego llevarlo a la heladera por lo menos durante 1 hora.

Poner 6 vasos de trago largo en el freezer por 30 minutos para que estén bien fríos.

Agregar la nata al café al bol frío. Batir con batidora hasta que empiece hacer picos duros.

Agregar la esencia de vainilla y el azúcar. Batir hasta lograr una buena consistencia.

Distribuir en partes iguales la crema de café en los vasos. Agregar el helado de café y decorar con copete de nata montada (crema chantilly) y rulos de chocolate.

CAFÉ MÁGICO DE INVIERNO

Ingredientes (para 1 taza):

- 1 cucharadita de pasta de avellana (Nocilla®)
- 1 cucharadita de miel
- Una pizca de jengibre
- Una pizca de cardamomo
- 150 ml de café expreso bien fuerte
- Leche, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Mezclar 1 cucharadita de pasta de avellana (Nocilla®) y 1 cucharadita de miel con una pizca de jengibre y cardamomo hasta que se haya formado un crema y verter todo en la taza.

Añadir un expreso bien fuerte y leche espumada para formar una corona (como en un cappuccino).

Diluir algo de pasta de avellana en expreso.

Después, poner esta mezcla en la corona de leche espumosa como decoración. Remover el compuesto bien y servir.

EXPRESO LONG-NIGHTS

Ingredientes (para 1 porción):

- 2 yemas de huevo
- 30 gr de azúcar
- 100 ml de café expreso
- 40 ml de café negro, endulzado con azúcar.
- Una rama de cardamomo

Preparación paso a paso:

En un bol batir las yemas de huevo y el azúcar hasta alcanzar una textura cremosa. Agregar la rama de cardamomo.

Colocar en un tazón la mezcla de las yemas de huevo y batir mientras se agrega lentamente el café expreso. Continuar batiendo hasta que la mezcla se vuelva espumosa y firme.

Verter el café negro endulzado en un vaso y cubra con el expreso espumado. Servir de inmediato.

CAFÉ "CHÂTEAU"

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cucharadas de café molido
- 4 copitas de licor de cerezas
- 4 cucharaditas de nata montada (crema Chantilly)

Preparación rápida:

Preparar un café fuerte para 4 tacitas. Poner el licor en las tazas y verter el café muy caliente. Verter por encima de cada taza una cucharadita de nata. Servir de inmediato.

CAFÉ A LA JAVANESA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 125 cc de café preparado (expreso o colado)
- 125 cc de chocolate (preparado con leche)
- 4 cucharaditas de caramelo líquido
- 4 pocillos de café

Preparación rápida:

Distribuir en los 4 pocillos el café y el chocolate bien caliente mezclando suavemente. Luego colocar una cucharadita de caramelo líquido por taza. Servir de inmediato.

CAFÉ ACAPULCO

Ingredientes (para 1 porción):

- 1 cucharadita de café instantáneo
- 40 gr de azúcar glas (impalpable)
- $\frac{3}{4}$ vaso de agua fría
- 2 cucharaditas de ron
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 3 cubitos de hielo

Preparación rápida:

En una coctelera colocar todo los ingredientes y mezclar enérgicamente por unos minutos. Servir de inmediato en un vaso de trago largo con un sorbete.

CAFÉ APRES

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 litro de leche
- 100 gr de chocolate amargo
- 1 rama de canela
- 1 chorrito de esencia de vainilla
- 1 taza de café preparado
- Cáscara de naranja rallada, al gusto
- Azúcar al gusto

Preparación en un paso:

En un jarro llevar la leche a hervir hasta que haga espuma. Colocar antes retirar del fuego el chocolate, la canela, la esencia y la taza de café. Mezclar suavemente por un minuto. Retirar y distribuir en 6 tazas grandes. Decorar con cascaritas de naranja y servir de inmediato.

CAFÉ CARAQUEÑO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cucharadas de café molido
- 1 cucharada de cacao molido
- 4 cucharaditas de melaza
- 4 cucharaditas de Curaçao®

Preparación en 2 pasos:

- 1) Mezclar el café con el polvo de cacao. Con esa mezcla preparar el café en agua como para 4 tazas (280 ml de agua en total).
- 2) Poner en cada taza una cucharadita de melaza y otra de Curaçao®. Mezclar y verter el café muy caliente. Servir de inmediato.

CAFÉ DANÉS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cucharadas de café molido
- 4 cucharadas de Kümmel (licor de comino)
- 8 cucharadas de nata (crema de leche)
- 1 yema de huevo
- Azúcar al gusto

Preparación rápida:

Batir la nata con la yema y el licor. Repartir la mezcla en 4 tazas. Verter el café muy caliente. Endulzar al gusto y servir de inmediato.

CAFÉ ESCARCHADO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cucharadas soperas de café molido
- 200 gr de azúcar
- 4 cucharadas de nata

Preparación paso a paso:

Preparar un café exprés corto (160 ml de agua en total) y añadirle el azúcar, removiendo hasta que esté disuelto.

Verter en el recipiente de cubitos del congelador y dejar helar. Revolver la preparación completamente para romper los cristales volver al congelador. Repetir esta operación dos veces más y guardar hasta el momento de servir.

Verter en cuatro copas grandes y adornar con la nata. Servir con sorbete.

BATIDO DE PLÁTANOS AL CAFÉ

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cucharadas soperas de café molido
- 2 plátanos maduros
- 400 ml de leche
- Azúcar y canela en polvo, al gusto

Preparación en un paso:

Preparar un café medio largo. Repartir en 4 copas altas. Batir los plátanos con la leche y azúcar al gusto. Verter el batido en las 4 copas, encima del café. Espolvorear con la canela.

Cafés Intensos

CAFÉ AL COINTREAU FLAMBEADO

Ingredientes:

- Una taza de café negro
- Un chorrito de Cointreau® caliente
- Azúcar glasé (glass) al gusto
- Nata líquida, cantidad necesaria

Preparación en dos pasos:

- 1) En una copa grande poner un chorro de Cointreau® caliente y azúcar a gusto, mezclar y flambear, siempre con la cucharilla dentro, pues eso evita que la copa se pueda romper.
- 2) Cuando se apague, añadir el café bien caliente y cubrir con una nube de nata. Servir inmediatamente.

CAFÉ CARIBEÑO

SÚPER INTENSO

Ingredientes (para 1 porción):

- 25 cc de ron dorado
- 25 cc de ron blanco
- 25 cc de ron Añejo o Premium
- 75 cc de café expreso ya preparado
- 25 cc de whisky irlandés para flamear
- Nata montada (crema chantilly), al gusto
- Espuma de leche (opcional)

Preparación en 2 pasos:

1) Colocar en recipientes individuales y calentar el ron y el café en el microondas unos minutos. Llevar luego al vaso de la batidora junto con la espuma de leche y batir a velocidad media por medio minuto.

2) En una copa de vidrio para café irlandés agregar un poco de café con el whisky, y flamearla, agregar el preparado licuado encima, colorar la nata montada apunto de nieve casi helada. Servir de inmediato.

COPA DE LICOR DE CAFÉ Y CHOCOLATE CON VODKA

Ingredientes (para 1 porción):

- 1 medida de Vodka
- 1 medida de licor de café Kahlua® (o similar)
- 2 medidas de licor Baileys®
- ½ taza de leche
- 6 cubitos de hielo

Preparación exprés:

Colocar todos los ingredientes en una coctelera y sacudir con fuerza durante 20 o 30 segundos.

Servir en copas bien frías y decorar a gusto con nata montada y ralladura de chocolate.

LATTE MACCHIATO BAILEYS®

Ingredientes (para 1 taza):

- 60 ml de café expreso (o colado fuerte)

- 100 ml de leche condensada
- Leche espumada, cantidad necesaria
- 75 ml de licor Baileys®

Preparación en un paso:

Mezclar la leche condensada con el Baileys® en un vaso chupito. Verter la mezcla en un vaso para latte macchiato (de unos 300 ml). Agregar como mínimo 2 tercios de leche espumada. Echar al final el café expreso directamente en el vaso.

CAFÉ SUEÑO DE INVIERNO

Ingredientes (para 2 porciones):

- 200 ml de café fuerte (expreso o colado)
- 200 ml de cacao caliente
- 1 pizca de condimento para pan de especias
- 100 ml de leche
- Azúcar al gusto
- 2 trozos de pan de especias, para decoración

Preparación en 2 pasos:

1) Poner el cacao y el condimento de pan de especias en el café y remover todo bien. Espumar la leche.

2) Llene dos vasos hasta la mitad con el café y, después, añadir la espuma de leche. Añadir azúcar según el gusto y rociar la corona con pan de especias desmenuzado.

CÓCTEL DE CAPPUCINO CON GRAPA

Ingredientes (para 2 cócteles):

- 20 ml de aguardiente grapa
- 200 ml de café expreso bien caliente
- 4 cucharaditas de azúcar
- 200 ml de leche
- Polvo de cacao para empolverar

Preparación paso a paso:

Echar la grapa en dos vasos altos. Remover el azúcar en un café expreso doble hasta que se haya

disuelto. Echar dos tercios del expreso en la grapa.

Preparar leche caliente en un jarro (hirviendo hasta que haga espuma) y mezclar con el expreso restante. Hacer entrar la mezcla de leche y expreso en los vasos por medio de una cuchara larga con mucho cuidado o verter muy lentamente. De esta manera no se juntarán las capas.

Espumar la leche restante y colocar sobre el expreso con mucho cuidado. Empolvar con el cacao antes de servir.

HOT & SWEET

Ingredientes (para 2 porciones):

- 60 ml de café expreso (o colado fuerte)
- Leche espumada, cantidad necesaria
- 20 ml de licor "Tequilla rose", cantidad necesaria

Preparación exprés:

Verter el licor "Tequilla rose" en dos pequeños

vasos cónico (10 ml por vaso). Cubrir el licor de leche caliente y espumada. Llenar el resto de los vasos con expreso caliente. Servir como aperitivo, como bebida de barra o en ocasiones especiales.

CAFÉ NÓRDICO

Ingredientes (para 1 porción):

- 2 cucharadas de nata batida
- 3 terrones de azúcar
- 1 taza de café fuerte caliente,
- 4 cucharadas de Whisky irlandés
- 1 vaso resistente al calor, bulboso

Preparación exprés:

Precalentar la copa con el agua caliente. Agregar azúcar y whisky en el vaso, verter el café, revolver bien. Colocar la nata encima y permitir deslizarse cuidadosamente por encima sin revolver. Servir de inmediato.

CAFÉ CALIPSO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cucharadas soperas de café molido
- 4 cucharaditas de melaza
- 4 copas de Bacardí®

Preparación rápida:

Preparar un café fuerte para 4 personas. Poner una cucharadita de melaza en cada tacita y una copita de Bacardí®. Verter el café muy caliente. Servir de inmediato.

CAFÉ "CHAMPS ELYSÉES"

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cucharadas de café molido
- 4 cucharadas de Parfait Amour®
- 8 cucharadas de nata montada
- 4 cucharaditas de jarabe de grosella
- 4 cucharaditas de azúcar

Preparación rápida:

Preparar un café exprés medio largo. Repartirlo en 4 tazas. Colocar, repartida, la nata montada (2 cucharadas por taza). Verter el licor por encima. Verter el jarabe de grosella. Espolvorear con el azúcar. Servir de inmediato.

CAFÉ FLAMBEADO

Ingredientes (para 6 porciones):

- ¼ litro de aguardiente de caña
- ¼ litro de ron negro
- ¼ litro de coñac
- ¼ litro de café (puro, sin azúcar, caliente)
- 30 terrones de azúcar
- 1 bastoncillo de canela
- La piel de medio limón

Preparación en 2 pasos:

1) En el centro de una cazuela mediana de barro poner los terrones de azúcar. Verter la caña, el ron

y el coñac. Introducir la canela y la piel del limón.
2) Prender fuego al azúcar embebido de alcohol y dejar arder durante diez minutos, removiendo suavemente con una cuchara. Cuando las llamas decrecen en intensidad, verter en la cazuela el café ya preparado, remover un poco más y servir con el cucharón, en tazas de café.

CAFÉ ANTILLANO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 cucharadas soperas de café molido
- 4 cucharadas de licor de caña
- 1 pizca de canela en polvo
- Azúcar al gusto

Preparación rápida:

Preparar un café expreso, corto. Distribuir en 4 tazas y en caliente, poner una pizca de canela. Añadir el licor de caña (1 cucharada por taza). Endulzar al gusto. Servir de inmediato.

Cafés Fríos

FRAPPÉ MOKA (FRAPPUCCINO)

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 ½ tazas (375 cc) de café frío
- 2 tazas (500 cc) de leche desnatada (descremada)
- 3 cucharadas de chocolate derretido
- 2 cucharadas de azúcar
- Nata montada (crema chantilly), cantidad necesaria
- Salsa de chocolate (comprada), cantidad necesaria

Preparación en 2 pasos:

- 1) Colocar el café en una cubitera y llevar al freezer hasta el día siguiente.
- 2) Licuar los cubitos de café, la leche, el chocolate y el azúcar en una licuadora hasta lograr una

consistencia cremosa. Servir en vasos individuales.

FRAPPUCCINO DE DULCE DE LECHE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 350 cc de café frío
- 200 cc de leche desnatada (descremada)
- 4 cucharadas de salsa de chocolate
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de nata montada (crema chantilly)
- 3 cucharadas abundantes de helado de dulce de leche

Preparación en 2 pasos:

- 1) Poner el café a temperatura ambiente en unas cubiteras y llevarlas al freezer hasta que estén firmes los cubos de café.
- 2) Poner los cubos de hielo en la licuadora, la leche, el helado, la salsa de chocolate y el azúcar.

Licuar hasta lograr un batido bien homogéneo y suave. Servir en vasos largos y decorar con un copete de nata y espolvorear con cacao.

MILKSHAKE DE AMARETTO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 175 cc de licor de amaretto
- 175 cc de leche desnatada (descremada)
- 250 gr de helado de vainilla con almendras

Preparación exprés:

Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora/licuadora hasta lograr una crema suave y homogénea. Servir de inmediato en 4 vasos o copas altas.

CAPPUCCINO DE YOGUR

Ingredientes (para 1 porción):

- 1 yogur natural

- 1 cucharadita de café soluble
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- Azúcar o edulcorante al gusto
- Un copo de nata (de espray)
- Canela en polvo al gusto

Preparación paso a paso:

En un bol, mezclar bien el yogur para que no queden grumos, a continuación agregar el café soluble y batir con un tenedor o cucharilla, seguidamente el cacao en polvo.

Volver a batir bien hasta que no queden puntos negros y por último azúcar o edulcorante al gusto. Repartir en una taza o dos según la cantidad que se quiera consumir. Reservar en la nevera hasta la hora que se vaya a tomar. Al servir poner un poco de nata de espray y espolvorear la nata con canela en polvo.

FRAPPUCCINO CON COCO

Ingredientes (para 1 porción):

- 60 ml taza de café expreso fuerte (o colado)
- 100 ml de leche sin Nata
- Jarabe de coco para café, al gusto
- 75 ml de leche condensada
- Hielo picado, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Poner el hielo picado y la leche desnatada en un mezclador y mezclar hasta que se vuelva espumoso. Agregar un poco de jarabe de coco para darle a la leche espumada fría un exquisito aroma de coco.

Verter un poco de leche condensada en un vaso para cóctel. Después llenar dos tercios del vaso con la leche espumada fría de coco. El café expreso fuerte frío se agrega mejor vertiéndolo cuidadosamente desde un jarro pequeño. Este se ubicará entre la leche condensada y la leche espumada. Servir de inmediato con un sorbete.

BATIDO DE CAFÉ

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 litro de leche
- 1 tubito de vainillina
- 2 copas de licor de naranja
- 4 cucharaditas de café soluble
- 200 gr de azúcar
- 4 cubitos de hielo

Preparación en 2 pasos:

1) Disolver el azúcar en la leche hirviendo y añadir la vainillina. Dejar enfriar e introducir en la nevera.

2) En la batidora verter la leche, muy fría, el licor de naranja y cuatro cubitos de hielo. Una vez bien batido, verter en copas alargadas y espolvorear por encima el café soluble.

MOUSSE DE CAFÉ

Ingredientes (para 5 copas):

- 7 barritas de chocolate tipo Nestlé® postres
- 7 cucharaditas de café instantáneo tipo Nescafé®

- 7 cucharadas de azúcar glas (impalpable)
- 6 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla

Preparación paso a paso:

En un bol o recipiente fundir el chocolate con la mantequilla en el microondas. Añadir el café y mezclar todo muy bien hasta que se deshaga por completo, añadir el azúcar y calentar hasta que se disuelva.

Poner las yemas de huevo (una a una) y luego las claras batidas a punto de nieve mezclándolo de abajo a arriba con cuidado hasta obtener un preparado homogéneo.

Tapar el recipiente con papel film y ponerlo en la nevera hasta obtener la consistencia deseada.

Servir bien frío en copas individuales. También antes de enfriar ya se puede colocar en copas individuales, queda mejor presentado.

BATIDO DE CAFÉ A LA CREMA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 2 tazas de café fuerte y frío
- ½ pote de leche condensada
- ¼ kg de helado (crema americana, vainilla, o chocolate)
- 1 copita de coñac, brandy o un licor al gusto
- Hielo molido, cantidad necesaria
- Nata montada (crema chantilly), cantidad necesaria
- Cacao amargo en polvo, cantidad necesaria

Preparación exprés:

Colocar en el vaso de la licuadora el café, helado, leche condensada, licor y hielo, batir unos minutos. Servir en vasos largos, en la superficie colocar la nata montada al gusto y espolvorear con el cacao.

FRESHPRESSO

Ingredientes (para 1 vaso):

- 40 ml de café expreso (o colado bien fuerte)

- 8,2 gr de azúcar de vainilla (1 paquete)
- 8 gr azúcar de caña
- 1 naranja
- 1 vaina de vainilla
- Hielo machacado, cantidad necesaria

Preparación en 2 pasos:

1) Abrir la vaina de vainilla con un corte longitudinal y retirar la pulpa. Batir el hielo, el azúcar, la pulpa de vainilla, un poco de zumo de naranja y el café expreso hasta que se forme una crema.

2) Echar la crema en un vaso y decorar con la cáscara de la naranja y la vaina de vainilla hendida.

CAFÉ AMARILLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 yemas de huevos frescos
- 4 cucharadas de azúcar
- 80 ml de leche

- 40 ml de café frío
- 4 bolas de helado de vainilla

Preparación paso a paso:

Preparar café y dejarlo enfriar.

Poner las cuatro yemas de huevo frescas con el azúcar y la leche en un recipiente de batidora y mezclar todo a mínima velocidad hasta que se forme una espuma. Añadir el café frío y mezclar todo brevemente.

Poner una bola de helado de vainilla en cada una de las copas para postre y verter encima la mezcla de yema de huevo.

Si se desea, decorar con virutas de chocolate y una rodaja de carambola (fruta estrella). Utilizar una cuchara para disfrutar de esta especialidad.

CAFÉ DEL CARIBE

Ingredientes (para 1 porción):

- 1 bola grande de helado de vainilla
- ½ cucharadita de cacao

- 1 cucharadita de azúcar
- 30 ml de zumo de piña
- 1 taza de café expreso doble (cargado)
- Azúcar al gusto
- Piña y cacao, para decorar

Preparación exprés:

Endulzar el café, agregar un poco del cacao (al gusto), y llevar a la nevera para que se enfríe.

Batir el helado, el zumo de piña y el café hasta que quede espumoso y cubrir con esto la mezcla de café refrigerada. Decorar con el polvo de cacao y la piña.

FRAPPINO

Ingredientes (para 1 porción):

- 1 taza de café expreso frío (o colado)
- 100 ml de leche fría
- 5 gr de azúcar
- 4 cubitos de hielo
- 30 ml de jarabe de café “Crema Irlandesa”

- Nata montada (crema Chantilly), cantidad necesaria
- Jarabe de Moca o salsa líquida de chocolate

Preparación exprés:

Para hacer el batido colocar el café, los cubitos de hielo, el azúcar, el jarabe de café y la leche en la licuadora o en la coctelera. Batir hasta obtener un preparado bien homogéneo y espumoso. Colocar la bebida en un vaso y decorar con la nata montada y el jarabe de Moca.

Chocolates Calientes

CHOCOLATE CALIENTE CLÁSICO

Ingredientes (para 3 a 4 tazas):

- 1 tableta de 100 gr de chocolate para taza
- 1 taza con agua
- 2 tazas de leche (preparada con leche en polvo)
- 2 cucharadas de Maicena® (fécula de maíz)
- Azúcar al gusto
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de sal
- Canela en polvo a gusto
- Nueces picaditas

Preparación paso a paso:

1) En una olla colocar la tableta de chocolate con el agua y cocinar a fuego medio durante 15 minutos hasta que se derrita bien el chocolate y se convierta en una crema un tanto espesa. Agregar la

leche, remover constantemente y luego añadir una pizca pequeña de sal.

2) En un recipiente disolver la maicena en un poquito de leche, y luego agregar al chocolate revolviendo durante 1 ó 2 minutos aproximadamente.

3) Cuando esté bien espesa la preparación, retirar del fuego y agregar la vainilla, el azúcar y la canela.

4) Servir caliente en tazas (mugs), y rociar con las nueces bien picaditas.

*Nota: Para realzar un poco el sabor a la hora de agregar la leche, se puede colocar canela entera y un clavo de olor, que luego se retira antes de agregar la Maicena®.

MOKACCINO

Ingredientes (para 2 tazas):

- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de cacao en polvo

- 2 cucharadas de chocolate en polvo
- 1 taza de leche entera
- 1 taza de café cargado

Preparación paso a paso:

En un cuenco mezclar el azúcar con el cacao puro y reservar. Por otro lado, preparar un café expreso bien cargado.

En un cazo mezclar la leche con el chocolate en polvo a fuego muy bajo y sin que llegue a hervir. Retirar del fuego y con ayuda de un batidor o robot de cocina licuar hasta que haga bastante espuma la mezcla.

En dos tazas (añadir hielo si se lo desea helado) verter el café a partes iguales. Agregar poco a poco la leche con chocolate con cuidado de no verter espuma. Con una cuchara cubrir la mezcla de café y leche con la espuma que ha quedado en el recipiente.

Presentar espolvoreando por encima de la espuma la mezcla preparada de azúcar y cacao puro.

CHOCOLATE CALIENTE AL RON

Ingredientes (para 4 porciones):

- 75 gr de cacao amargo en polvo
- 50 gr de azúcar blanco
- 400 ml de leche desnatada
- 4 cucharadas de ron oscuro
- 2 cucharadas de azúcar mezclada con canela en polvo
- 4 bastoncitos de canela

Preparación paso a paso:

Poner el cacao con la leche en un cacito al fuego. Incorporar el azúcar y remover. Calentar a fuego bajo. Apartar del fuego cuando esté bien caliente y reservar.

Pasar el borde de los vasos, previamente mojado con ron, por el azúcar y la canela.

Poner la cucharada de ron en el vaso y verter el chocolate bien caliente.

Adornar con la canela en rama.

SUBMARINO

Ingredientes (para 2 porciones):

- ½ litro de leche
- 2 barritas de chocolate de taza (tipo Nestlé®)
- Azúcar al gusto

Preparación paso a paso:

Poner la leche en una ollita y esperar a que hierva, cuando rompa el hervor retirar.

Volcar la leche en dos vasos de submarino, o en su defecto en dos tazas grandes.

Agregar una barrita de chocolate en cada recipiente, dejar un ratito que se ablande y revolver.

Pasar la cuchara sobre las paredes del vaso para derretir por completo el chocolate.

CHOCOLATE CALIENTE

PERUANO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 6 cucharadas de cacao en polvo
- 2 cucharadas de agua
- ½ cucharadita de café instantáneo
- Azúcar al gusto
- 1 litro de leche
- 1 cucharada de Maicena®, para espesar
- La cáscara de ½ naranja (sin la piel blanca)
- Clavo de olor y canela, al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Poner a hervir el agua junto al clavo de olor, la canela y la cáscara de naranja. Colar y agregar el cacao y el café, verter la leche previamente hervida.

2) Disolver la Maicena® en un poco de leche y agregar a la olla. Incorporar el azúcar a gusto y revolver hasta que espese. Servir de inmediato en 4 tazas.

PEPRESSO

Ingredientes (para 1 porción):

- 45 ml de café expreso o colado
- 100 ml de chocolate líquido (endulzado)
- Pimienta de cuatro bayas, recién molida

Preparación exprés:

Verter el chocolate líquido en la taza de café expreso hasta que el fondo de la taza esté bien cubierto. Condimentar el chocolate con un poco de pimienta recién molida. Revolver bien antes de consumir. Se puede agregar azúcar al gusto.

CAFÉ ESMERALDA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 300 ml de café caliente
- 5 cucharaditas de azúcar helada
- 4 cucharadas de nata montada (crema de chantilly)

- 40 ml Kahlùha (licor de café)
- 20 ml de Coñac
- 2 cucharaditas de jarabe de chocolate
- 1 pizca de canela molida
- 1 cucharadita de chocolate rallado para decorar

Preparación en 2 pasos:

1) Mezclar el Kahlùha y el Coñac con el jarabe de chocolate y agregar la canela al gusto.

Verter en dos copas calientes, llenar con el café y revolver.

2) Mezclar cuidadosamente la nata montada con el azúcar helada, colocar sobre los cafés y adornar con chocolate rallado.

CHOCOLATE CALIENTE CREMOSO

Ingredientes (para 5 porciones):

- 1 litro de leche
- 4 cucharadas de chocolate amargo

- ½ taza de azúcar
- 3 cucharaditas de Maicena® (fécula de maíz)
- 1 cáscara de naranja
- 1 palo de canela
- 4 gotas de esencia de vainilla
- ½ taza de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:

En un bol poner la leche, el chocolate, el azúcar y la fécula de maíz. Batir para deshacer los grumos del chocolate y la fécula de maíz.

Una vez unido, vaciar a una olla y agregar la cascara de naranja , la canela y la vainilla, revolver todo el rato y dejar hervir por unos 10 a 12 minutos.

Distribuir en 5 tazas y servir con un poco de nata arriba, acompañado por un pan blando, croissant o bizcochuelo.

CHOCOLATE DE PASCUAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 200 gr de chocolate a la taza
- 1 cucharada de café soluble
- 1 cucharada de canela en polvo
- 2 clavos de olor
- 1 pizca de vainilla en polvo
- 1 trozo de peladura de naranja (sin la piel blanca)
- 4 cucharadas de nata (crema de leche)
- 1 litro de leche
- Un chorrito de brandy, coñac o ron (optativo)

Preparación exprés:

Calentar la leche y disolver en ella el café y el chocolate. Añadir el resto de los ingredientes sin dejar de remover para evitar que se pegue al fondo de la olla. Servir bien caliente en tazas individuales acompañado de algún bocadillo dulce.

CHOCOLATE CALIENTE INTENSO

Ingredientes (para 1 porción):

- 100 gr de chocolate (por lo menos 70% de cacao)
- 200 cc de leche entera
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- 1 cucharadita de nata (crema de leche)

Preparación exprés:

Derretir el chocolate a baño maría. Agregar la leche y mezclar bien. Añadir la canela, la pimienta y revolver bien para que se disuelva. Colocar la nata en el centro y servir bien caliente.

CHOCOLATE CALIENTE ESTILO ITALIANO

Ingredientes (para 2 porciones):

- ½ taza de agua
- 1/3 taza de azúcar

- ½ taza de cacao amargo
- 1 cucharadita de harina de mandioca
- 1 taza de leche

Preparación en un paso:

En una cacerola, colocar el agua y disolver el azúcar, el cacao y la harina de mandioca. Agregar la leche. Calentar a fuego bajo, batiendo constantemente hasta que la consistencia del chocolate sea bastante espesa. Servir.

CHOCOLATE CALIENTE CON CANELA Y HUEVO

Ingredientes (para 3 porciones):

- 3 tazas (750 cc) de leche
- 100 gr de chocolate, rallado
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 huevo

Preparación paso a paso:

Poner la leche en un recipiente apropiado para microondas y calentar en máxima potencia por 2 minutos. Incorporar el chocolate, el azúcar y la canela. En un bol chico, batir un huevo hasta que quede cremoso. Una vez listo, incorporarlo a la mezcla de chocolate.

Llevar todo al microondas y cocinar en potencia máxima por 3 a 4 minutos o hasta que esté espumoso (tener cuidado de que no hierva).

Retirar del microondas y batirlo una vez más hasta que quede suave. Verter el chocolate en 3 tazas. Si puede decorar con una pizca de canela, chocolate rallado y un copete de nata montada (crema chantilly).

Postres con Café

CHEESECAKE INTENSO DE CAFÉ CON CHOCOLATE

Ingredientes (para 12 porciones):

- 125 gr de galletitas de chocolate, trituradas finamente
- 60 gr de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar
- ¼ cucharadita de canela en polvo
- 600 gr de queso crema untable (sin sabor)
- 1 taza (200g) de azúcar
- 3 huevos
- 250 gr de chocolate negro
- 250 cc de nata (crema de leche)
- ¼ de cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de café instantáneo disuelto en 2

cucharadas de agua caliente

- 3 cucharadas de licor de café
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla

PARA LA CREMA DE CAFÉ:

- 1 taza de nata (crema de leche)
- 2 cucharadas de azúcar impalpable
- 1 ½ cucharadas de licor de café
- 30 gr de chocolate negro (para los rulos de chocolate)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (moderado).

Enmantecar una tortera con base desmontable. En un bol, mezclar bien las migas de galletitas de chocolate, la manteca, el azúcar y la canela.

Presionar la mezcla sobre la base del molde y reservar en la heladera.

En un bol mediano, batir el queso crema hasta que quede suave. Añadir poco a poco el azúcar, batiendo hasta que esté bien incorporada. Agregar los huevos, uno por uno. Batir a una velocidad baja hasta lograr una consistencia cremosa.

Derretir 250g de chocolate a baño María.

Revolver hasta que esté sin grumos. Incorporar el chocolate a la mezcla de queso crema. Añadir la crema de leche, sal, café, licor de café y esencia de vainilla. Batir bien hasta que quede cremoso y homogéneo. Volcar en el molde preparado sobre la base de galletita. Llevar al horno.

Hornear en el centro del horno durante 45 minutos. El centro de la torta estará suave pero se pondrá firme al refrigerar. No la hornee de más. Dejar el cheesecake en el horno apagado y con la puerta abierta durante otros 45 minutos. Retirar del horno y refrigerar durante 12 horas. Justo antes de servir, decorar la superficie con picos de crema de café y rulos de chocolate.

PARA HACER LA CREMA DE CAFÉ: Batir la crema hasta formar picos suaves. Incorporar el azúcar impalpable y el licor de café.

PARA LOS RULOS DE CHOCOLATE: Dejar el chocolate a temperatura ambiente por algunas horas y con un pela papas, hacer rulos sobre la superficie del cheesecake.

MOUSSE DE CAFÉ

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 sobrecito de gelatina sin sabor
- 500 ml de leche
- 3 cucharadas de agua fría
- 2 cucharadas colmadas de café instantáneo
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 50 gr de chocolate con leche, rallado
- 125 cc de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:

Disolver la gelatina en 3 cucharadas de agua.

Verter la leche en una olla y dejar que hierva.

Agregar la gelatina y mezclar bien hasta que se disuelva bien. Agregar el café instantáneo, azúcar y esencia de vainilla, y retirar del fuego. Dejar enfriar a temperatura ambiente, y luego guardar en la nevera.

Una vez que la mezcla se solidificó, agregar el

chocolate rallado en forma envolvente y la nata a punto chantilly. Verter en copas o cazuelas individuales y guardar en la nevera hasta que se asienten.

MUFFINS DE CAFÉ

Ingredientes (para 15 unidades):

- 250 gr de harina común
- 75 gr de azúcar
- 75 gr de azúcar moreno
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de café instantáneo
- 1 cucharadita de canela en polvo (opcional)
- ¼ cucharadita de sal
- 1 huevo
- 225 cc de leche
- 110 cc de aceite
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (moderado).

Enmantecar y enharinar un molde para muffins o cubrir los huecos con pirotines de papel.

En un bol grande, mezclar la harina, los dos tipos de azúcar, el polvo para hornear, el café instantáneo, la canela, y la sal. En otro bol, mezclar el huevo, la leche, el aceite, y la esencia de vainilla. Mezclar bien y verter todo en el bol con la mezcla de harina. Revolver para integrar pero no mezclar de más. Distribuir la preparación entre los pirotines.

Llevar al horno y cocinar unos 24 minutos o hasta que al pinchar con un palillo, este salga limpio. Dejar entibiar antes de servir.

TORTA TENTACIÓN DE CAFÉ

Ingredientes (para 8 porciones):

- 225 gr harina de almendras
- 120 cc de agua hirviendo
- 6 cucharaditas de café instantáneo
- 125 gr de mantequilla
- 200 gr de azúcar

- 2 huevos
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ¼ cucharadita de cremor tártaro
- ½ cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Enmantecar y enharinar una tortera de 20 cm.

Mezclar todos los ingredientes secos en un bol. En otro bol, batir los huevos.

Disolver el café instantáneo en agua y mezclar con los huevos. Derretir la mantequilla y agregar a la mezcla de ingredientes líquidos junto con la esencia de vainilla.

Volcar la mezcla de huevos en los ingredientes secos y revolver hasta unir todo. Volcar en el molde y llevar al horno.

Hornear 40 minutos o hasta que al pinchar con un cuchillo, este salga limpio. Dejar enfriar y desmoldar.

FLAN DE CAFÉ

Ingredientes (para 6 unidades):

- 3 tazas de leche
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 huevos
- 3 cucharaditas de café instantáneo
- Caramelo líquido, cantidad necesaria para cubrir los moldes de flan

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Pintar 6 moldes de flan individuales con el caramelo.

En una cacerola, calentar la leche con el azúcar y la vainilla. Cuando está a punto de hervir, apagar el fuego y agregar el café instantáneo, mezclar bien.

En un bol pequeño, batir los huevos ligeramente. Agregar a la leche caliente y batir fuertemente hasta que se integren. Llenar los moldes individuales con la preparación y colocar los moldes en una asadera con agua caliente a Baño

María.

Llevar al horno y cocinar 40 minutos. Dejar enfriar antes de servir.

FUDGE DE CAFÉ CON CHOCOLATE

Ingredientes (para 8-12 porciones):

- 1 taza de harina
- 1/3 taza de azúcar
- 1/2 taza de cacao puro
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 taza de leche
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite
- Esencia de vainilla, cantidad necesaria
- 1/4 taza de nueces picadas
- 1/2 taza de café caliente

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Mezclar la harina, azúcar, cacao puro y el polvo para hornear en un bol.

Calentar la leche y el aceite por 30 segundos, luego colocarlos en un bol, incorporar el huevo y la vainilla, batir. Colocar la mezcla a la preparación anterior de a poco y batiendo hasta que quede todo homogéneo. Incorporar las nueces picadas.

Colocar en un molde enmantecado, y bañarlo con la ½ taza de café caliente (que se incorporará a la mezcla mientras se hornea). Llevar al horno por 30 minutos. Dejar enfriar antes de servir.

TORTA HÚMEDA DE CAFÉ CON CHOCOLATE

Ingredientes (para 12 porciones):

- 350 gr de chocolate negro, picado
- 115 gr de chocolate con leche, picado
- 450 gr de mantequilla, cortada en cubos
- 250 cc de café expreso (o colado)

- 220 gr de azúcar moreno
- 8 huevos
- 850 gr de frambuesas congeladas, descongeladas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar la base de una tortera redonda de 23cm con papel mantequilla y enmantecar.

En una cacerola chica, colocar el café expreso, la mantequilla en cubos, y el azúcar. Calentar revolviendo hasta disolver el azúcar completamente. Dejar hervir.

Colocar el chocolate en un bol grande y agregar la mezcla de expreso hirviendo. Revolver hasta disolver el chocolate y lograr una crema suave y sin grumos. Enfriar ligeramente revolviendo. Batir los huevos y agregar a la mezcla.

Vólcara la preparación en la tortera y ubicar la tortera dentro de una asadera con altura. Llenar la asadera con agua hirviendo y llevar al horno.

Hornear 1 hora o hasta que al pinchar el centro con un palillo, este salga limpio. Dejar enfriar sobre la

mesada y llevar a la heladera toda la noche.
Procesar las frambuesas en la procesadora y
server sobre la torta bien fría.

TRIFLE DE CAFÉ, RON Y PLÁTANO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 200 cc de café, bien fuerte
- 1 cucharada de Ron
- 150 gr de amarettis
- 4 plátanos grandes, cortados en rodajas finas

PARA LA CREMA:

- 500 cc de leche
- 3 yemas
- 2 cucharadas de azúcar
- 30 gr de fécula de maíz (Maicena®)
- 1 cucharada de mantequilla

PARA DECORAR:

- 4 cucharadas de almendras fileteadas, tostadas
- 350 cc de nata (crema de leche)

- 100 gr de chocolate negro

Preparación paso a paso:

Mojar los amarettis en café y ron. Dividirlos entre 8 copas o compoteras. Colocar encima una capa de rodajitas de plátano.

En una cacerola calentar la leche. En un bol, disolver juntos la fécula de maíz, el azúcar, 2 cucharadas de leche, y las yemas. Revolver bien y agregar de a poco la leche caliente sin dejar de mezclar. Volcar la mezcla nuevamente en la cacerola y cocinar a fuego medio revolviendo hasta espesar. Retirar del fuego y dejar entibiar. Dividir la crema del paso anterior entre las compoteras y dejar enfriar completamente.

Decorar cada copa con un copete generoso de nata montada (crema Chantilly) y almendras fileteadas. Para hacer figuras de chocolate derretido: derretir el chocolate en un bol a Baño María. Colocar el chocolate en un cono de papel mantequilla. Cortar el pico y sobre una placa forrada con papel mantequilla, dibujar figuras o formas de chocolate.

Dejar enfriar por completo y luego levantar con espátula. Usar para decorar las copas.

TIRAMISÚ CON MARSALA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 600 ml de café expreso
- 300 ml de vino Marsala
- 4 huevos
- 100 gr de azúcar
- 400 gr de queso Mascarpone
- 300 gr de galletas vainillas
- 5 cucharadas de cacao en polvo
- Rulos de chocolate, para decorar

Preparación paso a paso:

Preparar el café y colocarlo en un bol o fuente para que se enfríe. Agregar el vino Marsala.

Separar las yemas de las claras y colocarla en diferentes cazuelas. Con batidora eléctrica, batir las yemas con la mitad del azúcar hasta lograr una crema amarillo pálido y muy suave. En otro bol,

batir el Mascarpone hasta ablandarlo y que no tenga grumos. Incorporar a las yemas batidas e integrar bien.

En otro bol, batir las claras a punto nieve. Agregar el resto de azúcar y batir hasta lograr picos firmes. Con una espátula, mezclar las claras a nieve con la preparación de Mascarpone y yemas.

Mojar las galletas vainillas en la mezcla de café. Colocarlas en una fuente con altura, cubriendo toda la base. Colocar una capa generosa de la crema de Mascarpone y alisar con espátula.

Espolvorear con cacao en polvo.

Hacer una segunda capa de vainillas mojada y otra de crema de Mascarpone. Decorar la superficie con cacao en polvo y rulos de chocolate. Llevar a la heladera y dejar enfriar por lo menos 3 horas antes de servir.

TORTA MARMOLADA DE CAFÉ CON MANTEQUILLA DE MANÍ

Ingredientes (para 12 porciones):

- 200 gr de mantequilla
- 150 gr de mantequilla de maní (peanut butter)
- 100 gr de azúcar
- 125 gr de azúcar moreno
- 4 huevos grandes
- 250 gr de harina
- 1 ½ cucharadita de polvo para hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 100 cc de leche
- 100 gr de chips de chocolate, picados
- 1 cucharadita de café instantáneo
- 1 cucharada de café mocha instantáneo
- 1 cucharadita de cacao en polvo

PARA EL BAÑO (opcional):

- 2 cucharadas de mermelada de albaricoques (damascos)
- 2 cucharadas de agua

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Enmantecar y enharinar un molde con tubo central,

de 25 cm.

Combinar la mantequilla, la mantequilla de maní y los dos tipos de azúcar en un bol. Batir hasta lograr una preparación suave y cremosa, alrededor de 3 a 5 minutos. Agregar los huevos uno a uno, batiendo bien después de cada adición.

Tamizar juntos la harina, el polvo para hornear y la sal. Poco a poco, incorporar los ingredientes tamizados alternando con la leche, en la mezcla de huevo, revolviendo bien después de cada adición. Dividir la mezcla en dos partes iguales. Agregar los chips de chocolate a una parte de la masa y mezclar. Mezclar el café instantáneo, cacao y esencia juntos, e incorporar suavemente hasta que los ingredientes están bien mezclados para obtener un sabor moca. Añadir esto a la otra parte de la masa.

Poner un cucharón de masa con chips de chocolate en el molde preparado, agregar encima un cucharón de masa sabor moca y continuar alternando los dos pasos hasta acabar la masa. Para obtener un efecto de mármol, dibujar con un

palito de brocheta a través de la masa, teniendo cuidado de no tocar la parte inferior del molde. Agitar suavemente el molde para deshacerse de las burbujas de aire.

Hornear durante 25 minutos. A continuación, bajar la temperatura a 160°C. Continuar la cocción durante otros 25 minutos. La torta está lista cuando al presionar ligeramente con un dedo en la superficie, ésta ofrece resistencia. Dejar entibiar de 5 a 10 minutos antes de desmoldar sobre una rejilla.

Para preparar el glaseado, mezclar la mermelada de albaricoques con el agua en una cacerola pequeña. Calentar suavemente para derretir la mermelada, removiendo continuamente. Pintar la superficie de la torta y dejar enfriar antes de servir.

BIZCOCHUELO MOKA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 175 gr de mantequilla

- 175 gr de azúcar glas (impalpable)
- 150 gr de harina
- 25 gr de cacao en polvo
- 1 cucharada de agua mezclada con 1 cucharadita de café instantáneo (o esencia de café)
- 3 huevos

PARA EL RELLENO:

- 50 gr de mantequilla
- 1 cucharadita de café instantáneo disuelto en una cucharadita de agua
- 1 cucharada de cacao o 25 gr de chocolate derretido
- 75 gr de azúcar glas (impalpable), o cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Batir la mantequilla y el azúcar. Añadir los huevos y el café. Tamizar la harina y el cacao en polvo (el clásico cacao para mezclar con leche le dejara restos de azúcar granulada en el tamiz). Mezclar bien.

Dividir la preparación en dos moldes de torta de 18 cm, enmantecados y enharinados. Hornear durante 20 a 25 minutos en el horno. Los bizcochuelos están listos cuando al pinchar con un escarbadietes en el centro, éste sale limpio. Dejar enfriar 5 minutos y desmoldar.

Para el relleno, batir la mantequilla hasta que esté casi blanca. Añadir la esencia, el café y el azúcar glas. Extender el relleno sobre uno de los bizcochuelos e invertir el otro bizcochuelo encima, de manera de formar una torta alta. Cubrir con baño de chocolate derretido, crema de café o ambas.

BROWNIES ESTILO MOKA

Ingredientes (para 8 porciones):

PARA LOS BROWNIES:

- 115 gr de mantequilla
- 115 gr de chocolate semiamargo
- 2 cucharadas de café bien fuerte
- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de azúcar

- 3 huevos batidos
- $\frac{3}{4}$ taza de harina
- $\frac{1}{3}$ taza de chips de chocolate
- $\frac{1}{2}$ taza de nueces tostadas picadas

PARA LA SALSA:

- $\frac{1}{2}$ taza de nata (crema de leche)
- 85 gr de chocolate blanco
- 1 cucharada de café bien fuerte

Preparación paso a paso:

Precalentar a 180°C (moderado). Forrar una tortera rectangular.

Colocar la mantequilla, el chocolate y el café en una olla a fuego bajo y mezclar hasta que se hayan derretido la mantequilla y el chocolate, y la preparación esté bien homogénea. Dejar que se enfríe un poquito.

Batir los huevos y el azúcar junto con el chocolate. Agregar el harina, chips de chocolate y nueces picadas. Mezclar bien.

Colocar la preparación en la tortera y llevar al horno por 30 a 35 minutos. Evitar cocinar de más.

Dejar enfriar sobre una rejilla en el molde y luego cortar en cuadraditos.

Mientras los brownies están en el horno, preparar la salsa. Colocar la nata, el chocolate y el café en una olla chica a fuego bajo, mezclando de vez en cuando, hasta lograr una salsa cremosa.

Colocar los brownies en platos individuales y rociarlos con la salsa. Decorar con algunas nueces.

Postres con Chocolate

MOUSSE CLÁSICO DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 220 gr de chocolate amargo de calidad
- 150 cc de nata (crema de leche)
- 100 cc de leche entera
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 100 gr de azúcar
- 1 huevo

Preparación en 2 pasos:

1) Colocar el chocolate en la procesadora y procesar hasta que se haya molido. También lo puede picar a mano con una cuchilla grande sobre una tabla o superficie plana.

2) Calentar la leche y la crema en una cacerola hasta que esté a punto de hervir. Agregar la vainilla y el azúcar, y mezclar hasta que se disuelvan bien. Verter la mezcla en la procesadora, procesar durante 30 segundos, agregar el huevo y procesar durante 45 segundos más. Colocar en copas altas y llevar a la heladera por lo menos 6 horas, y mejor si se enfría toda la noche.

TRONCO DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 14 porciones):

PARA EL ARROLLADO:

- 5 huevos, a temperatura ambiente
- 125 gr de azúcar
- 2 cucharadas de harina
- 3 cucharadas de cacao en polvo

PARA EL RELLENO:

- 2 ½ cucharadas de harina
- 110 cc de leche
- 100 gr de azúcar
- 125 gr de mantequilla, a temperatura ambiente

- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 60 gr de nueces picadas

PARA LA COBERTURA:

- 225 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- Azúcar impalpable
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 1 cucharadita de café
- Azúcar impalpable
- Nueces picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa par horno con papel manteca y reservar.

PARA HACER EL ARROLLADO: En un bol grande, batir las yemas hasta que estén bien claritas. Agregar el azúcar en forma gradual, hasta que quede bien esponjosa. Incorporar la harina y la sal, batiendo a baja velocidad. Estirar la mezcla en la placa sobre el papel manteca. Llevar al horno por 15 minutos o hasta que la torta esté bien esponjosa. Tapar con papel manteca y dejar enfriar sobre una rejilla. Espolvorear un repasador con

azúcar impalpable. Desmoldar el arrollado sobre el repasador, y retirar el papel manteca. Comenzar a enrollar por el lado menos ancho, y dejar reposar por 30 minutos.

PARA HACER EL RELLENO: Mezclar leche y harina en una olla. Cocinar a fuego bajo, revolviendo constantemente hasta que se espese. En un bol, batir la manteca, con el azúcar y la esencia de vainilla. Agregar la mezcla de leche con harina, y batir hasta que esté bien esponjoso. Incorporar las nueces molidas. Untar sobre el arrollado y luego enrollar el arrollado.

PARA LA COBERTURA FINAL: Batir la manteca hasta que esté bien cremosa. Agregar café, cacao y azúcar. Cubrir el arrollado y hacer líneas con un tenedor, como si fuese una corteza de árbol. Espolvorear con azúcar impalpable y nueces picadas.

BUDÍN EXPRÉS

Ingredientes (para 12 porciones):

- 200 gr de chocolate negro (70% cacao)
- 200 gr de mantequilla
- 200 gr de azúcar
- 200 gr de almendras molidas
- 2 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal
- 4 huevos
- 2 a 3 cucharadas de harina
- Azúcar impalpable para espolvorear

Preparación en 2 pasos:

1) Cortar el chocolate en pedacitos y derretirlo junto con la manteca a baño maría. Dejar enfriar. Añadir el azúcar, almendras, polvo para hornear, esencia de vainilla, sal y por último los huevos, de 1 a la vez, batiendo bien después de cada adición. Si la mezcla queda media chirle, agregar 2 a 3 cucharadas de harina.

2) Precalentar el horno a 160C (moderado). Forrar una tortera desmontable con papel manteca. Verter la preparación en la tortera, y llevar al horno por

40 minutos. No cocinar de más. Una vez fría, espolvorear con azúcar impalpable antes de servir.

CUPCAKES DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 12 unidades):

- 80 gr de cacao amargo en polvo
- 115 cc de nata (crema de leche)
- 250 gr de mantequilla
- 250 gr de azúcar
- 4 huevos
- 300 gr de harina
- 180 cc de agua caliente
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 115 cc de leche
- Crema chantilly para cubrir
- Rulos de chocolate para decorar (opcional)

Preparación en 4 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180°C (moderado).
Forrar con pirotines una fuente para cupcakes.

Reservar.

2) Tener 4 recipientes (bol) a mano. En el primer bol, disolver el cacao en el agua caliente. En el segundo bol, mezclar la harina con la sal y el polvo para hornear. En el tercer bol, mezclar la leche con la nata. En el cuarto bol, colocar la mantequilla con el azúcar. Colocarlo en el microondas durante 30 segundos a máxima potencia hasta que se haya derretido. Mezclar bien.

3) Luego añadir los huevos, de a 1 a la vez. Agregar la mezcla de leche. Incorporar la mitad del cacao y luego la mitad de la mezcla de harina. Mezclar bien. Repetir el mismo paso con el resto del cacao y la harina.

4) Rellenar los moldecitos, hasta $\frac{2}{3}$ del borde superior. Llevar al horno durante 20 minutos. Dejar enfriar completamente antes de cubrirlos. Una vez bien fríos, cubrir los cupcakes con la crema chantilly y los rulos de chocolate.

CHEESECAKE MORENO

Ingredientes (para 14 porciones):

- 900 gr de queso crema a temperatura ambiente (tipo Filadelfia)
- 2 tazas de galletitas tipo Oreo rotas o molidas
- 30 gr de mantequilla derretida
- ¼ taza de azúcar negra
- 1 cucharadita de canela
- 1 ¼ tazas de azúcar
- 1/3 taza de nata (crema de leche)
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 4 huevos
- 450 gr de queso blanco unttable
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

PARA DECORAR:

- 1 ½ tazas de chispas de chocolate (opción 1)
- 1 ½ tazas de galletitas tipo Oreo rotas o molidas (opción 2)

Preparación paso a paso:

Mezclar las 2 tazas de galletitas molidas con la canela, el azúcar y la mantequilla derretida.

Presionar la mezcla en una tartera desmontable (en la base y hasta 2.5 cm de los laterales). Llevar al horno precalentado a 175 C (moderado) por 5 minutos y reservar.

En un bol grande, batir el queso crema hasta que esté bien cremoso. Añadir el azúcar de a poco, la crema de leche, harina y la esencia de vainilla.

Batir los huevos, de a uno a la vez, batiendo bien después de cada adición. Colocar 1/3 de la preparación en la tartera. Cubrir con 1 1/2 tazas de galletitas molidas y cubrir con el resto de la preparación.

Llevar al horno por 45 minutos. Retirar del horno. Mezclar el queso blanco unttable, azúcar y esencia de vainilla. Estirar esta preparación sobre la torta en forma pareja. Volver al horno por 7 minutos.

Apagar el horno y dejarla adentro del horno apagado por 30 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla.

En una sartén a fuego bajo, mezclar la nata con las

chispas de chocolate para preparar una ganache. Revolver constantemente. Una vez que se derritió el chocolate, añadir la esencia de vainilla. Dejar que se entibie el chocolate y rociar sobre el cheesecake. Llevar a la heladera hasta el momento de servir. Debe estar en la heladera por lo menos 8 horas y retirar de la heladera de 30 minutos a una hora antes de servir. Desmoldar, retirando el anillo y se puede decorar con las galletitas molidas y/o con chispas de chocolate.

TRUFAS CLÁSICAS DE CHOCOLATE NEGRO

Ingredientes (para 35 unidades):

- 350 gr de chocolate amargo, picado
- 5 cucharadas de nata (crema de leche)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación:

En una cacerola mediana a fuego mediano,

combinar el chocolate y la nata. Cocinar, revolviendo, hasta que el chocolate se derrita y la mezcla esté suave. Retirar del fuego y agregar la esencia. Volcar en una fuente pequeña y llevar a la heladera hasta que esté firme, pero no duro, aproximadamente 1 ½ a 2 horas. Formar bolitas y pasarlas por la cobertura de tu elección (coco rallado, nueces picadas, cereales en copos molidos, copos de avena, etc.).

BROWNIES CLÁSICOS

Ingredientes (para 12 porciones):

- 30 gr de chocolate negro
- 150 gr de manteca
- 2 tazas de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza de harina
- 1 taza de nueces, picadas

Preparación en 3 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Enmantecar y enharinar una fuente rectangular con altura. Colocar el chocolate y la manteca en un bol apto para microondas y derretir 2 minutos a potencia máxima. Si hace falta, incrementar de a 20 segundos para que el chocolate no se quemé.
- 2) Batir hasta que el chocolate esté completamente derretido. Incorporar lentamente el azúcar. Agregar los huevos y la esencia de vainilla. Por último agregar la harina y las nueces en forma envolvente. Colocar la mezcla en el molde y extender. Llevar al horno.
- 3) Hornear 35 minutos o hasta que al pinchar con un escarbadietes, este salga limpio. Retirar y dejar enfriar antes de cortar en cuadrados.

SELVA NEGRA MAJESTUOSA

Ingredientes (para 12 porciones):

- 265 gr de harina
- 400 gr de azúcar
- 65 gr de cacao sin azúcar

- 1 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- ¾ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¾ cucharadita de sal
- 3 huevos
- 250cc de leche
- 120 cc de aceite vegetal
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 3 latas (425 gr) de cerezas
- 200 gr de azúcar
- 4 cucharadas de fécula de maíz
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 750 cc de nata (crema de leche)
- 5 cucharadas de azúcar glas (impalpable)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (moderado).

Enmantecar y enharinar dos moldes redondos de 23cm, y forrar las bases con papel manteca.

En un bol grande, combinar la harina, 400 gr de azúcar, el cacao, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal. Agregar los huevos, la leche, el aceite y 1 cucharada de vainilla, batir hasta que

estén bien mezclados. Volcar la preparación en los moldes preparados.

Hornear 35 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio. Dejar enfriar en el molde sobre una rejilla de alambre durante 10 minutos. Desmoldar y dejar enfriar completamente.

PARA HACER EL RELLENO DE CEREZAS:

Colar las cerezas en lata, y reservar 125 cc del jugo. Mezclar el jugo reservado, las cerezas, 200 gr de azúcar y la fécula de maíz en una cacerola. Cocinar a fuego lento hasta que espese, revolviendo constantemente. Agregar 1 cucharadita de vainilla. Dejar enfriar antes de usar.

PARA HACER EL BAÑO DE NATA BATIDA:

Combinar la nata y el azúcar glas en un bol mediano, enfriado previamente en la heladera. Batir con una batidora eléctrica a velocidad alta hasta formar picos duros.

Con un cuchillo largo con sierra, cortar cada capa de torta horizontalmente por la mitad. Desmenuzar una de las capas de la torta, y reservar aparte.

Separar $\frac{1}{4}$ de la nata batida para decorar la torta, y colocar en un bol a un lado. Quitar suavemente las migas de la parte superior y de los lados de cada capa de torta.

PARA EL MONTAJE: Colocar una capa de torta en una fuente. Untar con la nata batida, luego cubrir con 180 cc del relleno de cerezas. Cubrir con la segunda capa de torta; repetir la capa de nata y el relleno de cerezas. Cubrir con la tercera capa de torta. Cubrir toda la torta con nata batida. Espolvorear los laterales con las migas de torta reservadas. Colocar la nata batida reservada en una manga de repostería con punta de estrella, y decorar la base y el borde superior. Colocar el resto del relleno de cerezas sobre la parte superior de la torta.

TORTA MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 6 porciones):

- 4 huevos
- 4 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de harina
- 1 cucharada de Ron
- 200 gr de chocolate
- 4 cucharadas de leche
- 100 gr de mantequilla, cortada en cubos
- 1 pizca de sal

Preparación paso a paso:

Forrar una budinera mediana con papel aluminio y rellenar una fuente más grande que la budinera con agua para cocinar a baño maría. Precalentar el horno a 150°C (suave) y dejar la budinera a baño maría en el horno.

En un bol, batir las yemas con el azúcar, hasta que se ponga bien clara y espumosa. Agregar la harina y el ron.

En una olla mediana, derretir el chocolate con la leche a fuego bajo y luego incorporar la manteca. Retirar del fuego, agregar a la preparación de huevo y mezclar bien.

En un bol, batir las claras a nieve con 1 pizca de sal. Incorporar en forma envolvente a la preparación anterior.

Verter en la budinera y llevar al horno durante 35 minutos (normalmente pongo una fuente bien pesada sobre la budinera para que no se mueva durante la cocción).

Una vez listo, retirarlo del horno y dejar que se enfríe en el mismo baño maría. Una vez frío, llevar la torta a la heladera por varias horas hasta el momento de servir.

TORTA CLÁSICA DE CHOCOLATE

Ingredientes (para 8 porciones):

- 150 gr de azúcar glas (impalpable)
- 90 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 3 huevos bien batidos
- 50 gr de cacao en polvo
- 110 gr de harina leudante

- 2 cucharadas de leche

PARA LA COBERTURA DE CHOCOLATE:

- 200 gr de azúcar glas (impalpable)

- 25 gr de cacao en polvo

- 3 cucharadas de mantequilla

- 2 cucharadas de leche tibia

- 3 cucharadas de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Enmantecar y enharinar un molde para torta de 20 centímetros de diámetro.

En un bol grande, batir la mantequilla con el azúcar hasta lograr una crema. Incorporar los huevos de a uno, mezclando bien luego de cada adición. Incorporar el cacao y la leche, y continuar batiendo. Incorporar lentamente la harina leudante. Volcar la preparación en el molde de torta, y llevar al horno 40 minutos o hasta que al pinchar con un cuchillo en el centro, éste salga limpio. Dejar enfriar y desmoldar con cuidado.

PARA HACER LA COBERTURA DE

CHOCOLATE: Batir el azúcar glas, el cacao, y la mantequilla en un bol mediano hasta formar una crema. Poco a poco, incorporar la leche tibia y la nata, batiendo hasta que quede una crema de chocolate suave.

Cortar la torta por la mitad, y rellenar con parte de la crema de chocolate. Cubrir con la otra mitad de torta, y cubrir la parte superior y los lados con el chocolate restante.

CUPCAKES TENTACIÓN

Ingredientes (para 12 cupcakes):

- 80 gr de cacao amargo en polvo
- 180 cc de agua caliente
- 300 gr de harina
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 115 cc de leche
- 115 cc de nata (crema de leche)
- 250 gr de mantequilla
- 250 gr de azúcar

- 4 huevos
- Nata montada (crema chantilly), para cubrir
- Rulos de chocolate, para decorar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar con pirotines una fuente para cupcakes. Reservar. Tener 4 bols a mano. En el primer bol, disolver el cacao en el agua caliente. En el segundo bol, mezclar la harina con la sal y el polvo para hornear. En el tercer bol, mezclar la leche con la nata.

En el cuarto bol, colocar la mantequilla con el azúcar. Colocarlo en el microondas durante 30 segundos a máxima potencia hasta que se haya derretido. Mezclar bien. Luego añadir los huevos, de a 1 a la vez. Agregar la mezcla de leche. Incorporar la mitad del cacao y luego la mitad de la mezcla de harina. Mezclar bien. Repetir el mismo paso con el resto del cacao y la harina. Rellenar los moldecitos, hasta 2/3 del borde superior. Llevar al horno durante 20 minutos.

Dejar enfriar completamente antes de cubrirlos.
Una vez bien fríos, cubrir los cupcakes con nata montada y los rulos de chocolate.

CUPCAKES “OREO®”

Ingredientes (para 12 porciones):

- 125 gr de mantequilla
- 125 gr de azúcar
- 100 gr de harina leudante
- 25 gr de cacao en polvo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharadas de leche
- 2 huevos
- 6 galletitas Oreo®, picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Colocar los pirotines en los moldes para cupcakes.

Colocar todos los ingredientes, excepto la leche y las galletitas en la procesadora y pulsar hasta que

se mezclen bien todos los ingredientes. Agregar la leche y pulsar nuevamente hasta lograr una crema. Incorporar las galletitas oreo en forma envolvente. Rellenar los cupcakes hasta $\frac{2}{3}$ del total. Llevar al horno por 20 minutos o hasta que al insertar un palillo éste salga limpio. Dejar enfriar completamente hasta cubrir con la cobertura deseada.

Extra:

Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultarían aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

- **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las

batatas (o boniatos).

- **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
- **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
- **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
- **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
- **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por

lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.

- **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.

- **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca,

nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.

- **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.

- **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

• **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez.

Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).

• **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).

• **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas

y cereales).

- **Espicias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

Extra:

Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: frito, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.

La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de

alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica. A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones

claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojado o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede

emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

• **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

- **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes

rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, tartas con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

• **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto

en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

- **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de tartas, las patatas para horneado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

- **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción

seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de

verduras, frutas y carnes exclusivamente.

Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

• **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se

acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

• **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

• **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar.

Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

- **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo

de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

- **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)

Ananá (Piña)

Arándanos

Banana

Cereza

Ciruela

Coco

Dátil

Frambuesa

Fresa (frutilla)

Frutos del bosque (frutos rojos combinados)

Grosella

Higo

Kiwi

Limón

Mandarina

Mango

Melocotón (Durazno)

Níspero

Manzana

Melón

Membrillo

Mora

Naranja

Papaya

Plátano (variedad similar a la banana)

Pomelo

Pera

Sandía

Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)

Ají

Ajo

Alcachofa (Alcaucil)

Apio

Berenjena

Boniato (Batata)

Brotes de Soja

Brotes de Alfalfa

Brócoli (Brécol)

Calabacín

Calabaza

Cebolla

Cilantro

Coliflor

Champiñón

Chaucha

Choclo

Espárrago

Gírgolas (hongos)

Hinojo

Nabo

Patata (papa)

Perejil

Pimiento morrón

Remolacha

Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)

Repollo (Col)

Setas de hongos comestibles

Tomate (Jitomate)

Zanahoria

Zapallito (Zucchini)

Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga

Achicoria

Berro

Escarola

Endibia

Espinaca

Lechuga (en todas las variedades)

Puerro

Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)

Pan blanco

Pan blanco con semillas de sésamo

Pan de centeno

Pan de salvado

Pan de trigo

Pan integral

Pan multicereal

Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)

Sémola de trigo candeal

Turrón de arroz

Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas (guisantes)

Garbanzos

Granos de soja

Judías secas (alubias, porotos o frijoles)

Lentejas

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pipas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Aves (en todas sus variedades)
Arenque
Atún
Caballa
Calamar
Carne de cerdo
Carne de cordero
Carne de novillo (sin grasa)
Carne de ternera magra
Embutidos (en todas sus variedades)
Huevo
Jamón cocido (jamón York)

Jamón crudo (ibérico o serrano)

Langosta de mar

Mariscos de mar (gambas)

Merluza

Pollo desgrasado (sin piel)

Salmón rosado

Sardina

Trucha

Productos lácteos y derivados

Leche (en todas sus variedades)

Nata (en todas sus variedades)

Postres lácteos (en todas sus variedades)

Queso crema (en todas sus variedades)

Quesos duros (en todas sus variedades)

Quesos fundidos (en todas sus variedades)

Quesos magros (en todas sus variedades)

Queso Cottage

Queso Port Salut

Quesos semiduros (en todas sus variedades)

Requesón

Ricotta magra
Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas

Aceites vegetales comestibles

Aceite de oliva (todas sus variedades)
Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva
Aceite de coco

Condimentos naturales

Aceto balsámico
Ajo y perejil (provenzal)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)
Jugo de limón

Mostaza

Nuez moscada

Orégano

Pesto (en todas sus variedades)

Pimentón (Páprika)

Pimienta blanca

Pimienta negra

Sal baja en sodio

Salsa de soja (soya)

Salsas naturales (no fritas)

Vinagre blanco

Vinagre de manzana

Vinagre de vino

Dulces

Azúcar blanco

Azúcar rubio

Azúcar moreno

Azúcar glas (impalpable)

Cacao

Canela molida

Canela en rama
Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante
Miel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina

Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada
Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)
Bebidas saborizadas (con y sin gas)
Brandy
Café negro molido

Café descafeinado
Cava (o Champagne)
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)
Cerveza sin alcohol
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)
Jerez
Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)
Malta
Malta torrada
Marsala
Oporto
Ron (Rhum)
Té blanco
Té negro
Té rojo
Té verde
Tequila
Vino blanco
Vino dulce

Vino espumante

Vino tinto

Vodka

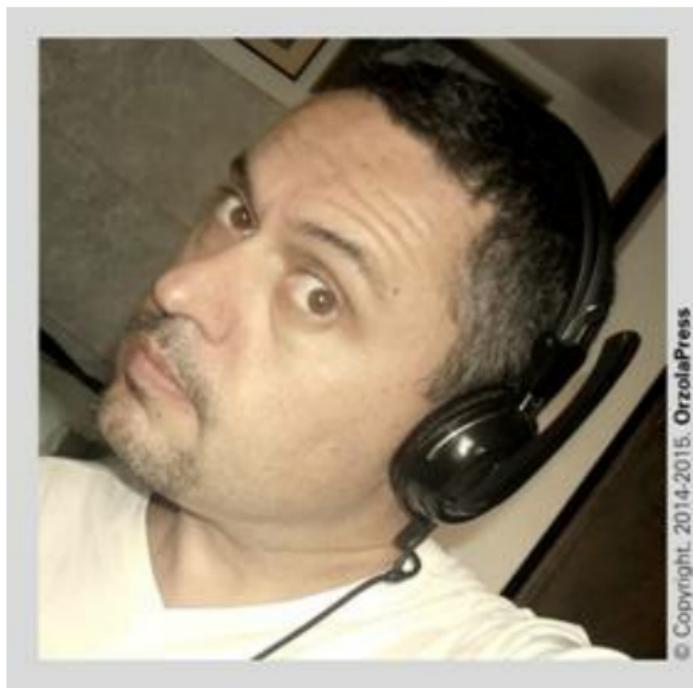
Whisky

Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.

- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el

portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Ha publicado numerosos artículos en revistas españolas como Cuerpo de Mujer y se desempeñó como consultor en varios proyectos editoriales relacionados con el bienestar, la nutrición y el fitness. Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado más de 2.000 artículos. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros "*Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS*" y "*Conviértete en un Consumidor*

Inteligente”.

Actualmente escribe libros en formato digital sobre bienestar desde una perspectiva más holística y práctica, y es el director general de OrzolaPress, una agencia editorial que él mismo fundó. Su interés por la gastronomía lo llevó a crear la Colección Cocina Práctica, cuyo espíritu es: *“Para preparar recetas caseras no es necesario ser un chef experimentado.”*

SIGUE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER:

[Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

TIENDAS AMAZON: AMAZON.es /

AMAZON.com



OrzolaPress

Por una vida feliz.

