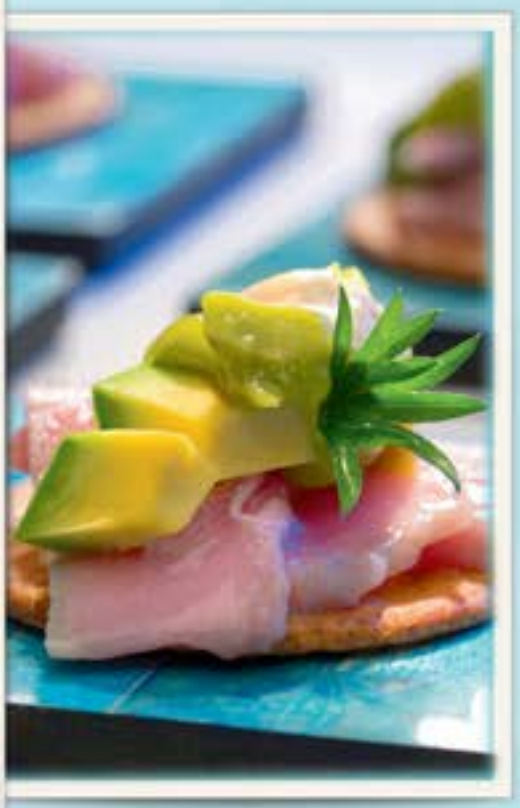

cocina Divertida

8 Deliciosas Recetas

para que deleites a Mamá y deleitar
a los tuyos con los consejos de nuestra chef invitada.

http://facebook.com/ cocinadivertida

MercaSID

Induveca
Orgullo Dominicano

Claudia Carolina Fabián de Orbe

Quiero Ser Chef!!!! Fueron sus palabras cuando le tocó elegir la carrera que estudiaría en la universidad. Lo cual no sorprendió a nadie ya que siempre fue evidente el placer que le producía mezclar, preparar, crear y probar cualquier cosa del mundo culinario. Define a sus padres, hermanos y abuelita como su principales motivadores en el desarrollo de su carrera y posteriormente su esposo quien pasa a ser su fan No. 1. Graduada con honores de Administración Hotelera en la PUCMM. Ganadora del 1er lugar a la mejor Presentación en el Festival Gastronómico de Unibe.

Su primera experiencia de trabajo fue como Chef de Partida en Eat Chef Depot, después pasa a Mijas Restaurante y luego de realizar estudios de Manejo de Chocolate y Turrones en España, llega al país contratada como Chef Ejecutiva del Restaurant Cane y Jaleo. En la actualidad reside junto a su esposo e hija, en Punta Cana donde se dedica a dar asesorías a restaurantes, colabora con la revista SDQ y mantiene actualizado su Food-blogger con el interés de beneficiar a todos los que como ella comparten esa pasión por la cocina.

Claudia dice que el mejor ingrediente de cualquier receta es el amor que se le pone a todo lo que se prepare y el deseo de dar lo mejor de si, en beneficio de la receta.

Salchichas dulces picantes

INGREDIENTES:

4 latas de 5 onzas de **Salchichas Sabrosa**

Para la salsa:

¼ taza de agua
¾ taza de azúcar
½ taza de cátchup
1 cucharada de mostaza
1 taza de salsa Bbq original
1 chile chipotle sin semilla picadito
¼ taza de jugo de piña
2 clavos dulce

PREPARACIÓN:

En una olla pequeña, agregue el agua con el azúcar hasta que tome color caramelo, luego agregue los demás ingredientes uniendo bien, cocine por 15 minutos, hasta que la salsa tome consistencia.

Coloque las **salchichas Sabrosa** en un platón y viértales la salsa por encima al momento de servir.

calorias: 133
grasa: 0 g
carbohidratos: 23 g
proteinas: 0 g
fibras: 0 g
sodio: 419 mg

Mille crepes de nutella y chocolate con marshmallow

INGREDIENTES:

½	taza de harina de trigo
1	taza de leche
¼	cucharadita de sal
1	huevo más una yema
1	cucharada de **Margarina Manicera** derretida
1	taza de nutella
1	taza de fresas rebanadas
1	taza de marshmallows
1	taza de chocolate Hershey´s

PREPARACIÓN:

En el vaso de su licuadora, coloque la harina con los 4 ingredientes que le siguen, licue bien y refrigere por ½ hora. En una sartén caliente, unte un poco de **Margarina Manicera**, agregue la mezcla por cucharada en el centro y mueva la sartén para que cubra todo y quede bien fina, cuando veas que los bordes estén doraditos, voltéelos y dore del otro lado. Repita el proceso hasta terminar toda la masa. Una vez tengas las crepes listas, colóquelas en un platón refractario y arme las capas colocando fresas y chocolate, terminando con el marshmallows y Hershey´s. Hornee hasta dorar el marshmallow, sirva caliente. Puede acompañar con una bola de helado de vainilla si gusta.

calorias: 605
grasa: 27 g
carbohidratos: 86 g
proteinas: 9 g
fibras: 3 g
sodio: 228 mg

Satays de pollo crujiente con salsa de miel y mostaza

INGREDIENTES:

- 4 Pechugas de pollo cortadas en tiras, condimentadas con 1 cucharada de **Sazón El Cocinero**, sal y pimenta a gusto
- Palitos de bambú
- 1 taza de **Harina de Maíz Mazorca**, condimentada con sal y pimienta a gusto
- 2 Huevos batidos
- 1 taza de Corn flakes Kellogg's triturado

Para el aderezo:

En un recipiente una: 1 cucharada de mostaza dijon, 1 cucharada de miel, ¼ taza de **Mayonesa Mazola**, adicione sal y pimienta a gusto, mezcle bien y reserve.

PREPARACIÓN:

Coloque las tiras de pollo ya condimentadas en los palitos de bambú, pase por la **Harina de Maíz Mazorca**, luego por los huevos batidos y por último por el corn flakes.

Fría en **Aceite Crisol Ligero** bien caliente hasta que el pollo esté cocido y dorado. Sirva con la salsa de miel y mostaza.

calorias: 267
grasa: 11 g
carbohidratos: 21 g
proteinas: 18 g
fibras: 53 g
sodio: 192 mg

Nachos súper supremos

INGREDIENTES:

Nachos:

- ¼ libra de **Queso cheddar Induveca** rayado
- ¼ libra de **Queso Crema Induveca** en cuadritos pequeñitos
- ½ taza de frijoles refritos
- 1 taza de salsa mexicana
- 4 cucharadas de **Aceite Crisol Ligero**
- 1 libra de churrasco
- ¼ cucharadita de sal y pimienta
- 1 taza de pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro, limón y **Aceite de Oliva Crisol Extra Virgen**
- ½ taza de guacamole
- ½ taza de crema agria

PREPARACIÓN:

En un molde coloque los quesos, agregue los frijoles y hornee por 15 minutos, luego saque del horno. Reserve.

En una sartén, caliente el **Aceite Crisol Ligero**, pase el churrasco de ambos lados y adiciónele sal y pimienta, coloque en el molde que había reservado con la salsa de taco mexicana hornee nuevamente por 5 minutos más.

Decore con los nachos alrededor. Sirva con el pico de gallo, guacamole y crema agria.

calorias: 255
grasa: 23 g
carbohidratos: 15 g
proteinas: 7 g
fibras: 2 g
sodio: 545 mg

Camarones tempura con macadamia y crema de coco

INGREDIENTES:

- 1 libra de camarones pelados, desvenados y salpimentados
- 1 taza de harina de trigo, mezclada con 1 taza de Cerveza Miller
- ¼ taza de macadamia
- 1 taza de panko
- ¼ taza cilantro picadito, mezclado con
- ¼ taza de crema de coco
- **Aceite Crisol Ligero** para freír

PREPARACIÓN:

Triture la macadamia, póngala a tostar y mézclela con el panko. Reserve.

Pase los camarones por la mezcla de harina con Cerveza Miller, luego pase por la mezcla de macadamia con el panko. Fría en abundante **Aceite Crisol Ligero** bien caliente.

Sirva inmediatamente con la crema de coco bien fría y la guarnición de su elección.

calorias: 428
grasa: 11 g
carbohidratos: 47 g
proteinas: 30 g
fibras: 2 g
sodio: 307 mg

Tostaditas de atún frescos

INGREDIENTES:

20	Galleticas redondas
1	libra de filete de atún congelado y cortado en lonjas finas
½	aguacate cortado en lonjas finas
1	cucharada de jugo de limón, mezclada con 1 cucharada de **Aceite de Oliva Crisol Extra Virgen**,
1	cucharadita de sal y pimienta.
½	cebolla roja lonjeada fina, mezclada con limón y sal, reserve en la nevera hasta que la cebolla tome un color brillante
2	cucharadas de cilantro picadito
¼	taza de **Mayonesa Mazola**, mezclada con un chipotle picadito

PREPARACIÓN:

En un platón coloque las lonjas de atún, luego las lonjas de aguacate, adicione la mezcla del jugo de limón con el **Aceite de Oliva Crisol Extra Virgen**, agregue la sal, la pimienta y la cebolla por encima, luego el cilantro picadito y por último la **Mayonesa Mazola** con el chipotle.

Coloque las galleticas alrededor y sirva.

calorias: 299
grasa: 16 g
carbohidratos: 20 g
proteinas: 21 g
fibras: 2 g
sodio: 496 mg

Dip viva México

INGREDIENTES:

1ra capa:

½ libra de **Queso Crema Induveca**

2da capa:

1 taza de frijoles refritos

3ra capa:

1 taza de **Queso cheddar Induveca**
1 taza de **Cream Cheese Yokesso**

4ta capa:

1 taza de salsa de taco Old El Paso

5ta capa:

1 taza de salsa de queso mexicana

6ta capa:

4 cucharadas de **Aceite Crisol Ligero**
2 filetes de cerdo cortados en deditos
1 cebolla roja cortada en juliana
1 pimiento rojo cortado en juliana
1 pimiento naranja cortado en juliana
1 diente de ajo majado
1 cucharadita de comino
2 cucharadas de **Sazón El Cocinero**

PREPARACIÓN:

En una sartén caliente el **Aceite Crisol Ligero**, sofría la carne por 5 minutos, saque y reserve. En la misma sartén sofría los vegetales y una con la carne, adicione el comino, **Sazón El Cocinero** y salpimente a gusto. Reserve.

7ma capa:

1 taza de pico de gallo (tomaticos, cebolla y **Aceite de Oliva Crisol Extra Virgen**)
½ taza de guacamole (aguacate, tomaticos y cebolla)
¼ taza de crema agria

Para montar:
En un molde coloque todo por capa hasta la 5ta capa y hornee a 300 grados de 15 a 20 minutos. Saque del horno, coloque la carne y la última capa; sirva.

calorias: 458
grasa: 37 g
carbohidratos: 27 g
proteinas: 15 g
fibras: 5 g
sodio: 994 mg

Tarta de ganache de chocolate con dulce de leche

INGREDIENTES:

Para el relleno:

1 ¼	taza de **Crema de Leche Yoka**
1	cucharadita de extracto de vainilla
12	onzas o 2 tazas de chocolate en trozos o chispas de chocolate Hershey's

Preparación:

Ponga a hervir la **Crema de Leche Yoka** con la vainilla, cuele y vierta sobre el chocolate. Mezcle con un batidor de mano desde el centro hacia fuera hasta que se mezcle el chocolate y se vea brillante. Puede utilizar una espátula para terminar de mezclar. Reserve.

Puede utilizar una espátula para terminar de mezclar. Reserve.

Para la masa:

¼	taza de almendras tostadas
1	cucharada de azúcar
1 ½	taza de galletas María
2	cucharaditas de ralladura de naranja
4	cucharadas de **Margarina Manicera** derretida

PREPARACIÓN:

En un procesador agregue las almendras y triture, luego agregue el azúcar con los 3 ingredientes que le siguen y siga procesando, por ultimo adicione la **Margarina Manicera** y procese unos segundos hasta mezclar todo bien.

Coloque en un molde presionando con los dedos para ir dando forma.

Hornee por 20 minutos aproximadamente hasta que la masa esté cocida y dorada.

Agregue el relleno sobre la base y refrigere por 1 hora. Decore con dulce de leche con la ayuda de una manga pastelera.

Nota:
La presentación puede ser en molde grande o formatos individuales.

calorias: 415
grasa: 30 g
carbohidratos: 51 g
proteinas: 6 g
fibras: 2 g
sodio: 147 mg

MercaSID
Descubre
el perfecto balance
de salud
y sabor.
Crisol Oliva 100%
Extra Virgen.
Importado de España.
CRISOL
Aceite de Oliva
100%
Extra Virgen

Con ella
todo sabe mejor
FORTIFICADA
FORTIFIED
mazorca®
HARINA DE MAÍZ
YELLOW CORN MEAL
Con Acido Fólico Acido Pantoténico
Hierro Niacina Vitaminas A E B1 B2 B6
14 Oz.
"más nutritiva y con más sabor"
MercaSID
mercasid.com.do