# cocina Divertida

## 8 Excelentes Creaciones

para preparar y compartir junto a los tuyos
y aprender con los consejos de nuestra bloguera invitada.

http://facebook.com/ cocinadivertida

MercaSID

Induveca
Orgullo Dominicano

cocina divertida

# Marlene Portes

Marlene Portes, Licenciada en Derecho, pero su pasión por la cocina hace que oriente su vida en otra dirección donde pueda aplicar su creatividad. Con diversos cursos de cocina realizados en el Centro de Enseñanza Gastronómica (CENGAS) de mano de la prestigiosa Esperanza de Lithgow, posee un Diplomado en Gestión y Arte Culinario del Instituto Cultural Dominico Americano y ha realizado cursos de Panadería, Repostería y distintas especializaciones en materia de cocina en NTD.

Dominicana de pura cepa incursiona en la radio para brindar sus conocimientos a todo aquel que con un poco de ingenio desee crear platos diferentes. Hoy en día el Programa Cocina y Estilo con Chef Marlene es una realidad y es un programa de cocina radial que se transmite en vivo de lunes a viernes a las 11:30 am por Renuevo 89.7 fm. Igualmente se desempeña como Gerente de Ventas de la misma emisora .

Imparte talleres de cocina, prepara picaderas por encargo, tiene un blog de recetas: **chefmarleneportes.blogspot.com,** El Programa tiene su Fan Page en Facebook: **www.facebook.com/chefmarleneportes** y en Twitter **@MarlenePortes** así como Instagram: **chefmarleneportes.**

**Realiza tus consultas culinarias a esta dirección: chefmarleneportes.blogspot.com**

# Pechugas envueltas con tocineta

## INGREDIENTES:

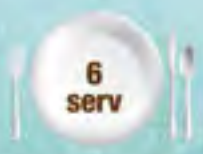
| | |
|---|---|
| 1 | *libra de pechugas cortadas en tiritas* |
| ¼ | *cucharadita de sal y pimienta* |
| 1 | *paquete de **Tocineta Induveca*** |
| 3 | *cucharadas de **Aceite Crisol Soya*** |

*Para la salsa:*

*En un recipiente una: ½ taza de **Mayonesa Mazola**, 2 cucharadas de pepinillo y 1 cucharadita de mostaza, mezcle bien. Reserve.*

## PREPARACIÓN

*Condimente las tiras de pechuga con sal y pimienta, luego envuélvalas en la **Tocineta Induveca**. En una sartén, caliente bien el **Aceite Crisol Soya**, pase las pechugas de tres en tres durante 3 ó 4 minutos, coloque en un molde refractario. Hornee por 10 minutos, saque y colóquelas en un platón. Sirva acompañadas de su salsa.*




**calorias: 97**
**grasa: 6 g**
**carbohidratos: 6 g**
**proteinas: 4 g**
**fibras: 0 g**
**sodio: 310 mg**

# Enchiladas Induveca

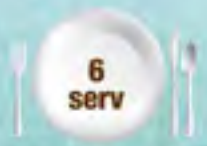
## INGREDIENTES:

| | |
|---|---|
| 1 | taza de pechugas de pollo cocida y desmenuzada |
| 1 | taza de **Queso Cheddar Induveca** rallado |
| 1 | taza de **Jamón Cocido Caserío** cortado en tiritas |
| 1 | taza de **Chorizo Vela Don Pedro** picadito |
| 1 | taza de crema de pollo |
| ¼ | taza de verduritas |
| 12 a 15 | tortillas de harina |
| 1 | tarro de salsa de taco |
| 1 | paquete de queso monterrey |
| 2 | tazas de pico de gallo (tomaticos, cebolla, cilantro y **Aceite de Oliva Crisol Extra Virgen**) |

## PREPARACIÓN

*En un recipiente una el pollo con el **Queso Cheddar Induveca**, agregue el **Jamón Caserío** con los 3 ingredientes que le siguen, mezcle bien hasta hacer una pasta. Rellene cada tortilla y enrolle, coloque en un molde refractario. Hornee por 25 minutos, saque, viértale la salsa de taco por encima, agregue el queso monterrey, gratine por 5 minutos más. Saque, coloque el pico de gallo y sirva caliente.*

*Acompañe con guacamole y crema agria si gusta.*




**calorias: 876**
**grasa: 50 g**
**carbohidratos: 66 g**
**proteinas: 40 g**
**fibras: 2 g**
**sodio: 1850 mg**

# Copitas de la Morenita

## INGREDIENTES:

- ½ taza de **Crema de Leche Yoka**
- 4 tazas de leches
- ½ taza de leche condensada
- ½ taza de **Harina La Morenita**
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 bizcocho cortado en trocitos
- 1 taza de mermelada de fresa

## PREPARACIÓN

*En un recipiente una las leches, agregue la **Morenita** con los 2 ingredientes que le siguen, lleve al fuego y mueva hasta hacer una crema o una natilla. Reserve. En copas o moldes individuales, coloque trocitos de bizcocho, luego agregue **La Morenita**, por último adicione la mermelada de fresa, continúe el proceso hasta terminar. Sirva de inmediato o refrigere.*

35 min

6-8 serv

calorias: 377
grasa: 10 g
carbohidratos: 48 g

proteinas: 10 g
fibras: 3 g
sodio: 423 mg

# Paletas de Chocolate

## INGREDIENTES:

| | |
|---|---|
| 1 | queso cream cheese de 8 onzas Philadephia |
| 40 | unidades de galletas de chocolate pulverizadas |
| 3 | cucharadas de azúcar pulverizada |
| 1 | cucharada de **Margarina Manicera** |
| 1 | taza de chocolate semi sweet Hershey's de cobertura |
| 1 | taza de chocolate blanco de cobertura |
| | Palitos finos de paletas |

## PREPARACIÓN

*En un procesador coloque el queso con las galletas y el azúcar, añada la **Margarina Manicera**, procese bien hasta formar una masa, coloque en el refrigerador para que endurezca la masa, luego haga bolas con la masa. Refrigere. Coloque los chocolates a baño María por separado hasta dejarlo líquido, a cada palito mojarlo con el chocolate oscuro solo la punta y undirle la punta mojada a cada bola. Deje secar y sumerja con cuidado al chocolate dándole la decoración de su preferencia, puede pasar por nueces o bolitas de colores. Refrigere hasta el momento de servir.*

*PARA LAS NUECES CARAMELIZADAS:*

| | |
|---|---|
| 1 | taza de azúcar |
| 1 | cucharada de **Margarina Manicera** |
| 1 | taza de nueces |

## PREPARACIÓN

*En una sartén caliente el azúcar, cuando caramelice añada la Margarina Manicera, mezcle bien y agregue las nueces, coloque en una bandeja engrasada y deje refrescar, procese unos minutos si gusta.*

**calorias: 330**
**grasa: 17 g**
**carbohidratos: 34 g**
**proteinas: 3 g**
**fibras: 1 g**
**sodio: 158 mg**

# Filete de Cerdo relleno

## INGREDIENTES:

| | |
|---|---|
| 3 | filetes de cerdo |
| 1 | cucharada de **Sazón El Cocinero** |
| 1 | cucharadita de sal y pimienta |
| 1 | taza de dátiles |
| 1 | paquete de **Tocineta Induveca** |
| | **Aceite Crisol Soya** para freír |
| ½ | taza de vino tinto |
| 2 | cucharadas de vinagre balsámico |
| ¼ | taza de consomé de pollo |
| ¼ | cucharadita de sal y pimienta |

## PREPARACIÓN

*Limpie y abra los filetes, condiméntelos con el **Sazón El Cocinero**, adicione sal y pimienta a gusto, rellene con los dátiles y envuelva con la **Tocineta Induveca**, asegure con palillos. Reserve. En una sartén caliente bien un poco de **Aceite Crisol Soya** , pase los filetes solo unos minutos, luego colóquelos en un molde refractario. Hornee por 35 minutos. Reserve.*
*En la misma sartén donde pasó los filetes, adicione el vino, el vinagre, el consomé, sal y pimienta, deje reducir un poco hasta hacer una salsa, viértala sobre los filetes y sirva.*

calorias: 425
grasa: 36 g
carbohidratos: 8 g

proteinas: 12 g
fibras: 1 g
sodio: 1382 mg

# Pitas Mediterráneo

## INGREDIENTES:

*PARA LA SALSA:*

| | |
|---|---|
| ½ | *taza de **Crema de Leche Yoka*** |
| 1 | *taza de **Queso Cheddar Induveca** rallado* |
| 1 | *taza de salsa de taco* |

*PREPARACIÓN:*

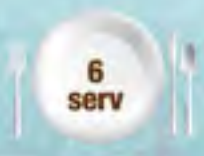
*En una olla, caliente la **Crema de Leche Yoka**, añada el **Queso Cheddar Induveca** rallado, cocine unos minutos hasta que el queso derrita, luego agregue la salsa de taco, una bien hasta formar una salsa. Reserve.*

## INGREDIENTES:

| | |
|---|---|
| 2 | *cucharadas de **Aceite Crisol Soya*** |
| 1 | *cebolla roja picadita* |
| 1 | *pimiento rojo, 1 amarillo y 1 naranja picadito* |
| 1 | *taza de **Salami Genoa Don Pedro** cortado en cuadritos* |
| 1 | *taza de **Jamón Campofrío** cortado en lonjas* |
| 2 | ***Salchichas Mr. Hot Dog** cortadas en lonjas* |
| ½ | *taza de aceitunas negras* |
| ½ | *taza de queso feta* |
| 1 | *funda de pan pita* |

## PREPARACIÓN

*En una sartén, caliente bien el **Aceite Crisol Soya,** sofría la cebolla con los pimientos, añada el **Salami Genoa Don Pedro**, el **Jamón Campofrío** y las **Salchichas Mr. Hot Dog,** sofría por 5 minutos, luego coloque en un molde refractario, añada las aceitunas y el queso, viértale su salsa por encima. Hornee por 15 minutos y sirva con el pan pita.*




**calorias: 530**
**grasa: 43 g**
**carbohidratos: 44 g**
**proteinas: 24 g**
**fibras: 3 g**
**sodio: 1115 mg**

# Amaretto Cheesecake

## INGREDIENTES:

*PARA EL TOPE:*

| | |
|---|---|
| ½ | taza de azúcar |
| 2 | cucharadas de **Margarina Manicera** |
| 1 | cucharada de almendras peladas y tostadas |

*PREPARACIÓN:*

*En una sartén caliente el azúcar hasta que tome color caramelo, luego agregue la **Margarina Manicera,** las almendras, coloque en una bandeja engrasada y deje refrescar. Reserve.*

*PARA LA MASA:*

| | |
|---|---|
| 1 ¾ | taza de galletas |
| 1 | taza de almendras lonjeadas y tostadas |
| 8 | cucharadas de **Margarina Manicera** |
| 1 | cucharada de azúcar |

## PREPARACIÓN:

*En su procesador eléctrico, procese las galletas con las almendras y la **Margarina Manicera**, procese bien hasta formar una masa, coloque en la pared de un molde de cheesecake. Reserve.*

*PARA EL RELLENO:*

| | |
|---|---|
| 4 | paquetes de 8 onzas de queso cream cheese Philadelphia |
| 1 ½ | taza de azúcar |
| 6 | huevos |
| 3 | tarros de 8 onzas de **Sour cream Yoka** |
| 1/3 | taza de licor de amaretto |

## PREPARACIÓN:

*En el tazón grande de su batidora eléctrica, bata el queso hasta cremar, añada el azúcar y los huevos uno a uno rompiendo en un recipiente aparte, continúe batiendo, agregue los 2 ingredientes que siguen, mezclando bien. Coloque esta mezcla en el molde donde reservó la masa. Hornee por 1 hora y 30 minutos. Luego apague, deje en el horno hasta que refresque. Ya fresco, refrigere por 2 horas. Decore con el tope que había reservado.*

**calorias: 636**
**grasa: 43 g**
**carbohidratos: 27 g**
**proteinas: 11 g**
**fibras: 1 g**
**sodio: 483 mg**

# Dip de chipotle y mayonesa

**INGREDIENTES:**

- 1 taza de **Mayonesa Mazola**
- 1 cucharada de chile de chipotle sin semilla

**PREPARACIÓN:**

*En un recipiente una la **Mayonesa Mazola** con el chile, mezcle bien. Refrigere.*

6 min — 10 serv

calorias: 598
grasa: 56 g
carbohidratos: 6 g
proteinas: 14 g
fibras: 1 g
sodio: 415 mg

# Dip de Mayonesa, queso crema y salmón

**INGREDIENTES:**

- 1 paquete de queso Cream Cheese Philadelphia
- ¼ taza de **Mayonesa Mazola**
- 1 taza de salmón ahumado
- 1 cucharada de puerro picadito

**PREPARACIÓN:**

*En un recipiente una el queso con la **Mayonesa Mazola**, añada el salmón ahumado, mezcle bien. Decore con puerro si gusta. Sirva con pan o galletas.*

6 min — 10 serv

calorias: 288
grasa: 24 g
carbohidratos: 3 g
proteinas: 13 g
fibras: 0 g
sodio: 227 mg

# PONLE UN GRAN SABOR A TUS IDEAS

Prueba la Nueva

**100% Canola**
**baja en ácidos**
**grasos saturados**

***Hace lo bueno mejor.***

MercaSID

Un mundo de dulces tentaciones, libre de culpas.
Deliciosos postres a base de yogurt creados especialmente para ti.
Yoka
Placer
Yogurt con sabor a:
Dulce de leche
Con sus dos deliciosas capas de Dulce de leche y yogurt
Yoka
Placer
Yogurt con sabor a:
Cheesecake de fresa
Con sus dos deliciosas capas de Coulis de Fresa y Yogurt
Yoka
Placer
Yogurt con sabor a:
Fondant de chocolate
Con sus dos deliciosas capas de Fondant de chocolate y yogurt
Yoka
Placer
mi dulce tentación
Yokamehacebien
@YogurtYoka
MEZCLA Y DISFRUTA