

# Sazón



4ta Edición.

55

**PLATOS  
E INGREDIENTES  
DE LA COCINA  
HONDUREÑA**

PÁG. 30

**PUPUSAS  
EN 6 PASOS**

**{ PLATOS  
INTERNACIONALES }**

**32 Recetas  
Exquisitas**

**PULPO**  
A LA  
GALLEGA

Pág. 16



# EXPLOSIÓN *De Sabores* CON SAZÓN SULA

Llegó la 4ta edición del Recetario SAZÓN SULA, una nueva propuesta de platillos gastronómicos que incluye una amplia gama de recetas hondureñas e internacionales, para que los amantes de la cocina tomen en sus manos SAZÓN y empiecen a explorar la exquisitez de estas innovadoras recetas.

SAZÓN viene cargada de sabor con ingredientes prácticos, fáciles de combinar para sacar de ellos el máximo provecho que permitirán crear en el paladar una explosión de sabores que te trasportará a un mundo culinario nunca antes conocido.

Son 55 espectaculares páginas que te introducirán a un cosmos gastronómico cargado de elegantes fotografías para que aprendas a decorar tus platillos que enamorarán a toda tu familia, ya sea un domingo al disfrutar del desayuno juntos, por la tarde al preparar el almuerzo o en la cena con una fina receta para degustar.

Son recetas sencillas y bien estructuradas, típicas de la cocina hondureña con originales ideas internacionales que además te invitan a preparar platillos nutritivos propios de una alimentación sana y balanceada. Los productos SULA no podían faltar, simplemente son los ingredientes perfectos que le dará al platillo el toque final, por eso en cada receta te explicamos cómo usarlos, el resultado será simplemente excepcional.

Shakshuka, Beignets Franceses y Cookie Shots son algunos de los sorprendentes platos que encontrarás en SAZÓN.

Como en LACTHOSA SULA estamos de aniversario también hemos incluido un espacio especial que hace mención de 55 tradicionales platos hondureños que han sido parte de nuestra cultura culinaria, así como SULA ha sido parte por 55 años de la familia hondureña.

Te invitamos a que explores nuestros sabores, que te arriesgues a ir más allá, te aseguramos que SAZÓN te guiará paso a paso para preparar sabrosos platillos que nunca antes te imaginaste hacer.

**CON ESTAS  
DELICIOSAS  
RECETAS,  
TE SENTIRÁS  
COMO UN CHEF  
EN CASA.**

**Producción Exclusiva:** Lacthosa SULA **Directora Ejecutiva:** Vivian Kafie

**Chef:** Mario Vásquez **Fotógrafo:** Daniel Mendoza

**Dirección de Arte, Diseño y Diagramación:** **BBDO HONDURAS**

# Índice

## Desayunos

- 06 Shakshuka con Queso Gouda
- 08 Rollos de Canela
- 10 Baleada SULA
- 12 Crepas
- 13 Huevos Revueltos
- 14 Quesadilla de Jamón y Queso

## Entradas

- 16 Ratatouille
- 17 Chilaquiles con Pollo
- 18 Pulpo a la Gallega
- 20 Ceviche de Pescado con Frutas

## Platos Fuertes

- 22 Pulled Pork Sandwich
- 23 Marmaón con Pollo
- 24 Pupusas de Quesillo (paso a paso)
- 26 Pollo al Loroco
- 27 Pescado con Salsa Bechamel
- 28 Mariscada al Ajillo

## Comida Sana

- 34 Filete de Res con Vegetales a la Parrilla
- 36 Ensalada Light
- 37 Wraps de Lechuga y Camarones
- 38 Sopa de Zanahoria y Jengibre
- 40 Ensalada de Pollo a la Plancha con Mandarina

## Postres

- 42 Beignets Franceses
- 44 Tiramisú
- 45 Cookie Shot
- 46 Strawberry Shortcake
- 48 Oreo Cupcakes

## Bebidas

- 50 Jugo Verde
- 51 Jugo de Frutas Exóticas
- 52 Capricho
- 53 Sangría SULA
- 54 Coctél Pico Bonito
- 55 Jugo de Remolacha

**55**  
**PLATOS**  
**E INGREDIENTES**  
**DE LA COCINA**  
**HONDUREÑA**

PÁG. 30

SABORES EXQUISITOS

# Que No Olvidarás

QUESOS FINOS Y AÑEJADOS SULA



In the top left corner, there are several round, golden-brown bread rolls resting on a piece of brown burlap fabric. The background of the entire page is a teal-colored wooden surface with a vertical grain and some texture.

# Desayunos

A white line-art sunburst graphic is centered on the page. It features a central point with several lines radiating outwards, forming a semi-circle. Below the sunburst is a banner with the word "RECETAS" written in a bold, sans-serif font. The banner has a ribbon-like shape with pointed ends.

## RECETAS

Shakshuka con Queso Gouda

Rollos de Canela

Baleada SULA

Crepas

Huevos Revueltos

Quesadilla de Jamón y Queso

# SHAKSHUKA

## CON QUESO GOUDA

Shakshuka (en árabe: **ةكوش كوش**); se cree que tiene un origen tunecino. Significa "una mezcla" ya que es popular por su facilidad de realizarlo y tradicionalmente es servido directo del sartén con un pan para mojar.

### INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 20 gr de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 cebolla blanca en rodajas finas
- 1 pimiento rojo sin semillas y cortado en rodajas
- 3 ajos en rodajas finas
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de paprika
- 2 tomates con jugo, picados en trozos grandes
- 1 ¼ tazas de Queso Gouda SULA
- 6 huevos grandes
- Cilantro picado
- Sal y pimienta



### PROCEDIMIENTO:

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio-bajo. Agregue la cebolla y el pimiento. Cocine a fuego lento por unos 20 minutos. Agregue el ajo y la Mantequilla Amarilla, cocine hasta que estén tiernos; mezcle el comino, paprika y pimienta. Cocine 1 minuto. Verter los tomates y sazone con ¾ de cucharadita de sal y ¼ cucharadita de pimienta; cocine a fuego lento unos 10 minutos hasta que los tomates se espesen. Agregue el queso gouda rayado.
3. Romper con cuidado los huevos en el sartén sobre los tomates. Sazone con sal y pimienta. Traslade el sartén al horno y dejar de 7 a 10 minutos hasta que los huevos se acaben de cocinar. Espolvorear con el cilantro.



Porciones:  
4



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
40 mins.





# ROLLOS DE CANELA



Porciones:  
6



Dificultad:  
Media



Tiempo:  
2.5 Horas



## INGREDIENTES PARA LA MASA:

- 250 gr de harina de fuerza
- 10 gr de levadura fresca
- 100 gr de Mantequilla o Margarina SULA
- 130 ml de Leche Entera SULA (tibia)
- 1 huevo
- Sal
- Esencia de vainilla

## INGREDIENTES PARA EL RELLENO:

- 4 cucharadas de Mantequilla o Margarina SULA
- 60 gr de azúcar morena
- 1 cucharada de canela en polvo

## PROCEDIMIENTO:

1. Lo primero que haremos para la masa: mezcle la harina cernida, una pizca de sal y la levadura para que se unan bien. Poco a poco, añada la mantequilla o margarina derretida y mezcle todo con las manos. Agregue la leche, el huevo, la vainilla y seguir amasando con los dedos. Cuando se forme una masa compacta, haga una bola, pongala en un bowl y cubra con un film plástico. Deje que crezca por 1 ó 2 horas.

2. El relleno se puede hacer mientras la masa crece. Mezcle la mantequilla o margarina con el azúcar y la canela. Cuando la masa esté lista, abríla con la ayuda de un rodillo sobre una superficie harinada en formato de un rectángulo. Cubríla con el relleno. Enrollar la masa y cortar rebanadas de 2 a 3 cm de grosor.
3. Disponer los rollos de canela en una fuente para horno, previamente untada de mantequilla o margarina y dejarlos crecer por unos 20 minutos. Mientras tanto, precalentar el horno a 360°F
4. Lleve la fuente con los rollos de canela al horno por unos 30 minutos aproximadamente, o hasta que estén dorados por encima.



# BALEADA SULA



Porciones:  
4



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
15 mins.

## INGREDIENTES:

- 4 tortillas de harina grandes
- 2 aguacates pequeños
- ½ taza de Crema SULA
- ½ taza de Queso Crema SULA
- 40 gr de Mantequilla Amarilla SULA
- 4 huevos
- 8 tomates cherry
- ½ libra de chorizo suelto (cualquier tipo)
- 1 taza de frijoles fritos
- 4 ramas de cilantro castilla
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

## PROCEDIMIENTO:

1. Colocar aceite de oliva virgen en una olla pequeña y sofreír los frijoles con el cilantro y un poco de pimienta negra.
2. En un sartén derretir la Mantequilla Amarilla SULA y hacer unos huevos picados, agregar un poco de sal.
3. Al terminar los huevos, limpiar el sartén con papel toalla y agregar un poco de aceite de oliva para cocinar el chorizo.
4. Cortar los tomates cherry y el aguacate en rodajas.
5. Partir el queso crema en cuadrillos.
6. Cuando tengamos listos todos los ingredientes, calentar las tortillas de harina en un comal.
7. Armar la baleada y disfrutar.

## PARA LAS TORTILLAS



## INGREDIENTES:

- 500 gr de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 150 gr de manteca de cerdo o vegetal
- 1 punto de sal y pimienta
- 1 taza de Agua SULA

## PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar la harina con una pizca de sal y el polvo de hornear. Si la ciernen, la mezcla quedará todavía más fina. Luego, hacer un volcán con la harina y dejar un hueco en el centro.
2. En el hueco del volcán, añada la manteca y empiece a mezclar. Conforme va integrando estos ingredientes, vierta agua poco a poco, hasta formar una masa con la consistencia suficiente como para formar una bola blanda.
3. Deje la bola reposar unos segundos y forme pequeñas bolitas del tamaño que desee. Extenderlas con un rodillo hasta crear una lámina del grosor que quiera. Es aconsejable que las extienda sobre una mesa enharinada.



**EL AGUACATE ES UNA GRAN FUENTE DE VITAMINA E.**  
ESTA EQUIPA AL CUERPO PARA PROTEGERSE CONTRA CUALQUIER ENFERMEDAD





# Crepas



Porciones:  
4



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
1 Horas

## INGREDIENTES DE RELLENO:

- 1 taza de tocino picado en trozos pequeños
- 3 huevos
- 1 taza de Queso Cheddar SULA (rallado)
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 chile verde
- ½ cebolla blanca
- 1 lata mediana de champiñones
- 40 gr de Mantequilla Amarilla SULA
- Sal y pimienta

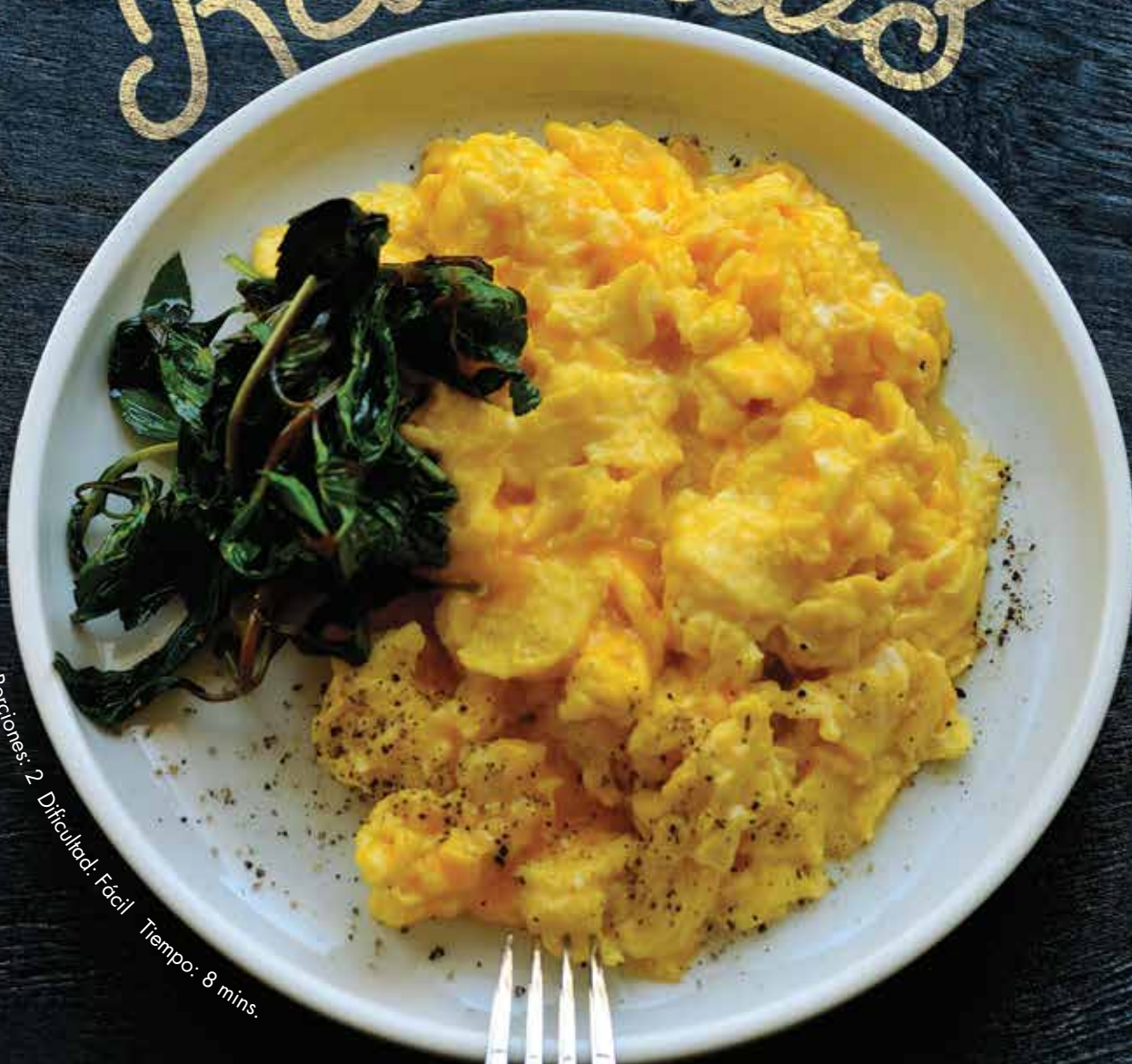
## INGREDIENTES PARA LA CREPA:

- 3 huevos
- 1 cucharadita con esencia de vainilla
- 1 ½ tazas de Leche Entera SULA
- 1 ¼ tazas de harina de trigo
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA derretida

## PROCEDIMIENTO:

1. Cernir la harina y ponerla en un bowl con la pizca de sal, haga un hueco en el centro y añada los huevos ligeramente batidos con un poco de leche, empiece a mezclar con las varillas haciendo movimientos circulares y añadiendo la leche poco a poco hasta verterla toda.
2. Bata con las varillas hasta obtener una crema ligera y sin grumos, si es necesario tamizarla. Al batir la masa para crepas, normalmente se llena de aire y se crean burbujas en la superficie, pero como se va a dejar reposar no sucederá.
3. Cubra el recipiente de la masa de crepas con papel film o con la tapa del mismo. Refrigere al menos una hora. Con este reposo conseguimos una mezcla más homogénea y densa.
4. Mientras la mezcla está reposando, en un bowl coloque los 3 huevos y el queso cheddar rallado, mezcle bien y agregue una pizca de sal; en un sartén caliente la Mantequilla Amarilla SULA y luego cocine el huevo en tortita.
5. Saltee el tocino, los champiñones y los vegetales con un poco de sal y pimienta. Se puede saltear en la misma grasa del tocino (opcional).
6. Ya pasado el tiempo de reposo, engrasar un sartén con una pizca de aceite o mantequilla para que al cocinar la crepa no se pegue la mezcla.
7. Al armar la crepa, se puede servir cortada en pequeños pedazos o entera como taco.

# Huevos Revueltos



Porciones: 2 Dificultad: Fácil Tiempo: 8 mins.

## INGREDIENTES:

- 4 huevos grandes
- ¼ de barra de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ taza de Queso Cheddar SULA rallado
- 1 puñado de Arugula (puede utilizar espinaca si desea)
- Sal
- Pimienta negra

## PROCEDIMIENTO:

1. Cocine los huevos revueltos en Mantequilla Amarilla SULA, agregue un punto de sal antes que estén al punto que desee. Agregue el queso para que se derrita.
2. Saltear la arugula en mantequilla amarilla.
3. Al momento de servir agregar un toque de pimienta negra
4. Se puede acompañar con rodajas de pan tostado.

# QUESADILLAS

## DE JAMÓN Y QUESO

### INGREDIENTES:

- 4 tortillas de harina
- 4 tajadas de jamón picado o cortado en cuadros (jamón de su gusto)
- 2 tomates frescos picados
- 4 hojas de albahaca fresca picada
- ½ taza de Queso Cheddar SULA rallado
- ½ taza de Queso Mozzarella SULA rallado

### PROCEDIMIENTO:

1. Caliente un sartén antiadherente, coloque una tortilla y deje calentar hasta que ésta comience a inflarse levemente.
2. Ponga, del centro hacia una de las mitades, una porción de jamón, un tomate picado, un poco de albahaca, sal y por último los quesos rallados.
3. Deje calentar por unos segundos y cierre la tortilla como una empanada.
4. Presione con una espátula de metal para que se adhiera.
5. Dele la vuelta con cuidado para calentar el otro lado (sólo unos segundos).
6. Retire del sartén y sirva las quesadillas calientes.



Porciones:  
4



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
20 mins.





# ENTRADAS

## RECETAS

Ratatouille  
Chilaquiles con Pollo  
Pulpo a la Gallega  
Ceviche de Pescado  
con Frutas

# Ratatouille

## INGREDIENTES:

- 2 zapallos
- 2 berenjenas
- 6 tomates
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 40 gr de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 libra de Queso Mozzarella SULA
- 6 rodajas de pan tostado
- Aceite de oliva
- Hierbas aromáticas (perejil, orégano, romero, laurel, tomillo)
- Sal y pimienta

## PROCEDIMIENTO:

1. Lavar bien las verduras.
2. Cortar las berenjenas en rodajas finas y poner en un colador, ponerle sal arriba para que largue todo el jugo amargo (dejar unos 15 a 20 minutos).
3. Cortar el resto de las verduras en rodajas finas.
4. Calentar el horno a temperatura media.
5. Enaceitar una fuente, preferiblemente honda, con Mantequilla Amarilla SULA.
6. Distribuir el ajo cortado sobre la fuente.
7. Colocar las verduras en forma de escalera caracol.
8. Salpimentar las verduras y rociar con aceite de oliva y también el orégano.
9. Colocar unas ramitas de las hierbas aromáticas.
10. Tapar con papel metalizado y cocinar en el horno unos 30 minutos.
11. Colocar una rodaja de Queso Mozzarella SULA sobre una rodaja de pan tostado y luego agregar el ratatouille.

Porciones: 6      Dificultad: Media      Tiempo: 45 mins.




# CHILAQUILES

## CON POLLO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de tomates pera
- 3 dientes de ajo pelados
- 3 chiles chipotle adobados
- ½ kilo de carne de pollo (cocida y deshebrada)
- 1 taza de Crema SULA
- Aceite vegetal
- ½ kilo de tortillas en cuadros
- 1 taza de Queso Parmesano SULA
- 1 taza de Quesillo SULA (rallado)
- 2 tazas de frijoles refritos
- 1 cubito de caldo de pollo

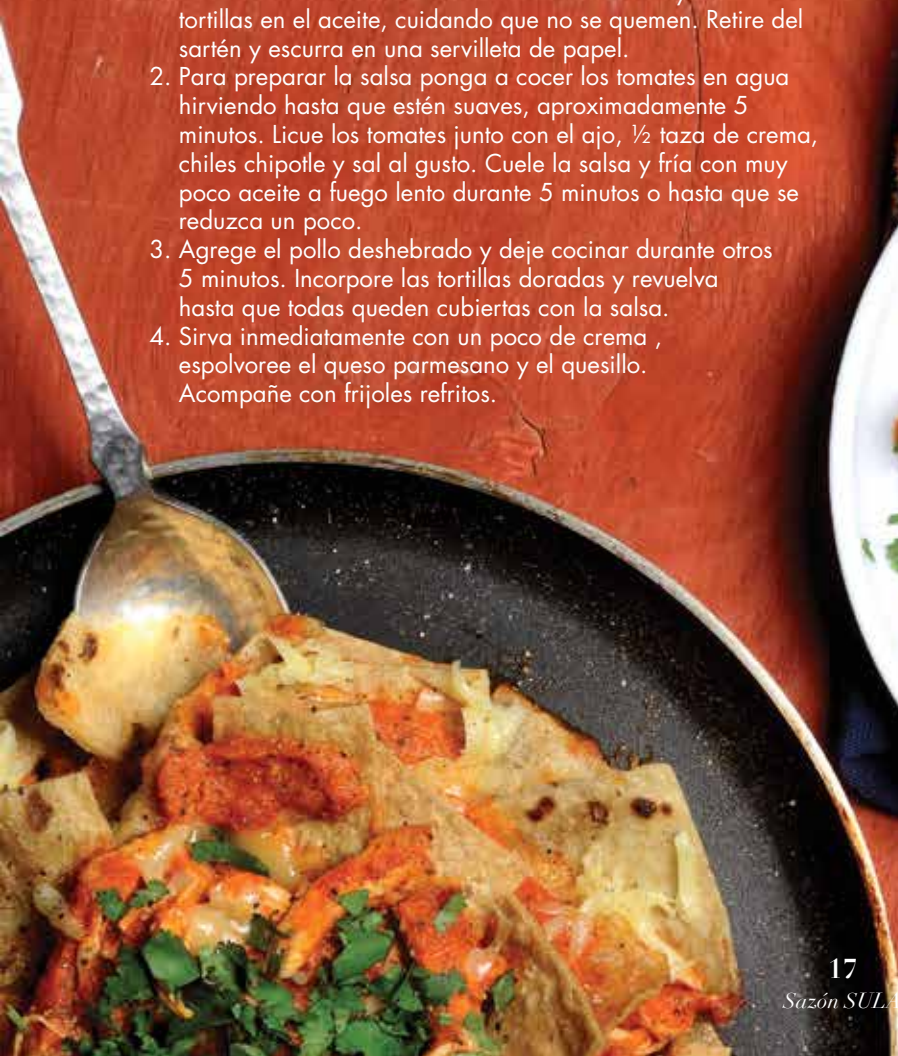
 Porciones:  
6

 Dificultad:  
Media

 Tiempo:  
35 mins.

### PROCEDIMIENTO:

1. Caliente suficiente aceite en un sartén. Dore muy bien las tortillas en el aceite, cuidando que no se quemen. Retire del sartén y escurra en una servilleta de papel.
2. Para preparar la salsa ponga a cocer los tomates en agua hirviendo hasta que estén suaves, aproximadamente 5 minutos. Licue los tomates junto con el ajo, ½ taza de crema, chiles chipotle y sal al gusto. Cuele la salsa y fría con muy poco aceite a fuego lento durante 5 minutos o hasta que se reduzca un poco.
3. Agregue el pollo deshebrado y deje cocinar durante otros 5 minutos. Incorpore las tortillas doradas y revuelva hasta que todas queden cubiertas con la salsa.
4. Sirva inmediatamente con un poco de crema, espolvoree el queso parmesano y el quesillo. Acompañe con frijoles refritos.





# PULPO

## A LA GALLEGA

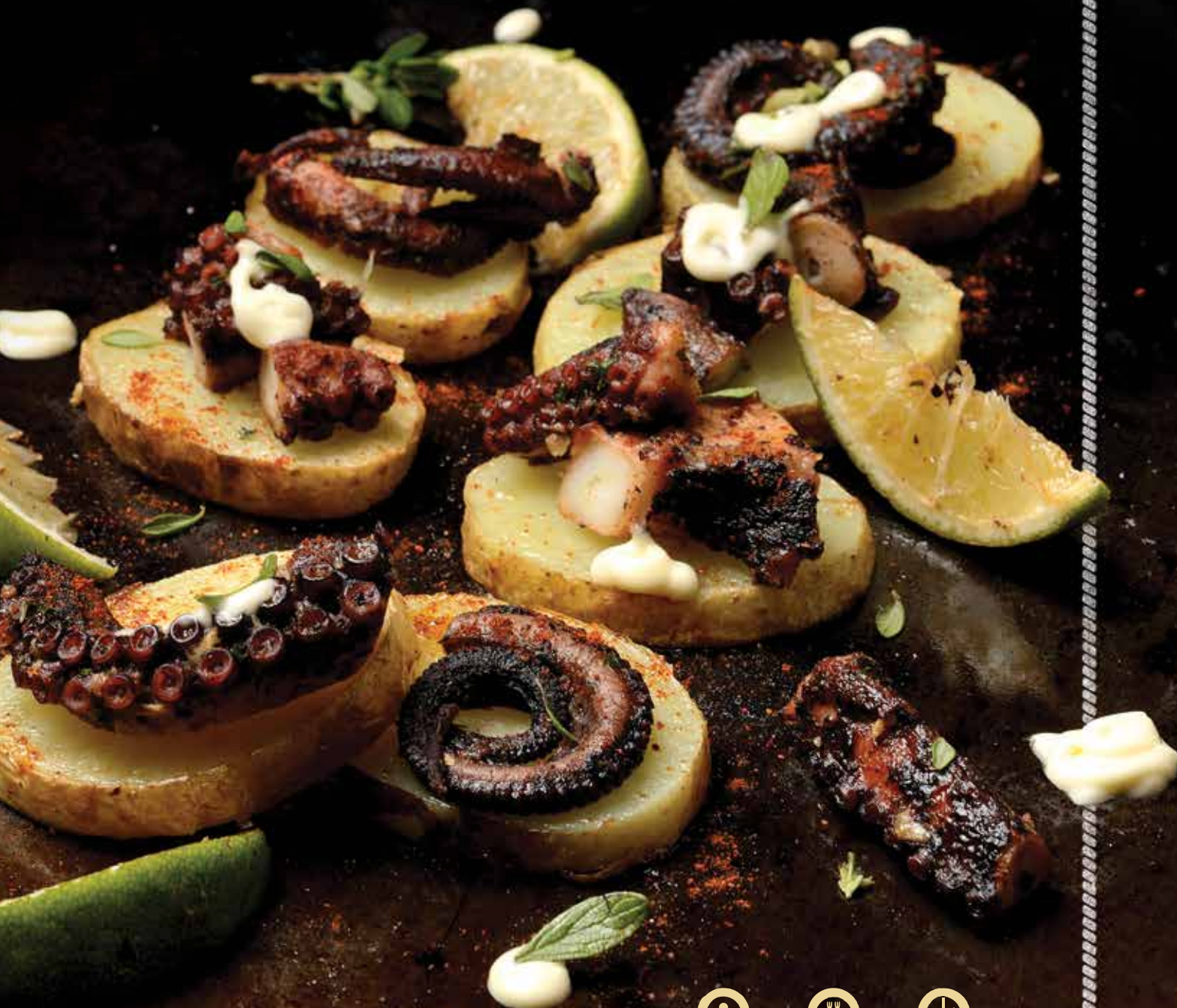
### INGREDIENTES:

- 1 papa mediana
- 1 unidad de pulpo
- ½ pimiento rojo
- 1 barra de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ taza de Queso Mozzarella SULA
- Pimienta negra (al gusto)
- Sal gruesa (al gusto)
- Pimentón o paprika (al gusto)
- Aceite de oliva 100 cc
- 2 hojas de laurel



### PROCEDIMIENTO:

1. Limpie el pulpo, elimine los ojos y el pico córneo que se encuentra en la boca.
2. En una cacerola con abundante agua hirviendo sumerja el pulpo 3 veces durante 10 segundos cada vez. Lo dejamos cocer dependiendo del tamaño. En el caso de un pulpo mediano unos 30 minutos serán suficientes.
3. Agregue el laurel y la pimienta.
4. Luego cocine el pulpo durante 30 minutos con la cacerola tapada y a ebullición fuerte.
5. Apague el fuego y deje reposar el pulpo en el agua 30 minutos.
6. Corte los tentáculos y corte cada uno en bocados de 2 a 3 cm de espesor.
7. En un bowl mezcle el pulpo con sal, pimentón y aceite de oliva.
8. Cortar las papas en rodajas, colocarlas en una bandeja para horno con cuadritos de Mantequilla Amarilla SULA y hornear por 20 minutos a 360°F.
9. Salpimentar y agregar tiras de queso mozzarella para gratinar las papas.
10. Saltear el pulpo con el pimiento y utilizar la paprika.



Porciones:  
1



Dificultad:  
Media



Tiempo:  
35 mins.



# Ceviche de pescado con frutas

## INGREDIENTES:

- 1 libra de pescado basa (cualquier pescado de textura dura)
- 2 mandarinas
- 1 naranja
- ½ taza de Jugo de Naranja SULA
- ½ taza de Jugo de Piña SULA
- 4 mangos verdes
- 2 kiwis
- 12 moras maduras
- 1 mazo de cilantro
- 4 limones
- 16 moras maduras
- Sal y pimienta negra
- Aceite de oliva extra virgen

## PROCEDIMIENTO:

1. Cortar el pescado en pedazos finos o cuadros medianos.
2. Cortar todas las frutas en cuadritos pequeños a excepción del kiwi que se cortará en rodajas y las moras que se cortarán por la mitad.
3. Colocar el pescado en un recipiente y marinar con sal, pimienta negra, limón y aceite de oliva extra virgen.
4. Refrigerar.
5. Antes de servir, para dar un toque delicioso al ceviche, mezclar los jugos de naranja y piña y saltear el ceviche con esta mezcla deliciosa.
6. Colocar una capa de frutas y otra de pescado.

PARA UN SABOR  
MÁS DULCE USA MORAS  
MORADAS.

PORCIONES: 4  
DIFICULTAD: FÁCIL  
TIEMPO: 20 MINS.



# PLATOS FUERTES

## Recetas

Pulled Pork Sandwich

Marmaón con Pollo

Pupusas de Quesillo (paso a paso)

Pollo al Loroco

Pescado con Salsa Bechamel

Mariscada al Ajillo

# PULLED PORK SANDWICH

## INGREDIENTES:

- 1 cebolla blanca picada
- 1 cebolla morada (corte en plumas)
- ½ repollo rallado o picado
- ½ barra de Mantequilla Amarilla SULA
- 4 rebanadas de Queso Crema SULA
- 8 dientes de ajo
- 2 cucharitas de chile molido (si no puedes encontrarlo usar 1 cucharita de cayena y otra de comino)
- 1 cucharita de sofrito
- 2 cucharas de mostaza dijon
- ¾ taza de vinagre blanco destilado
- 1 cucharita de pimentón dulce (paprika)
- 1 cucharita de pimentón picante
- 1 taza ketchup
- 2 cucharitas de Salsa Inglesa
- 1 taza (60 gr) de azúcar morena fina
- 1 hoja de laurel
- Aguja de cerdo (un poco menos de 1.5 kilogramos)
- Pan de hamburguesa u otro pan parecido
- 4 tazas de Agua SULA

## PROCEDIMIENTO:

1. Cortar la cebolla morada y el repollo en tiras finas o pasarlas por un rallador de queso.
2. En una olla grande añada la salsa, hojas de laurel y el cerdo más 4 tazas de agua.
3. Déjelo hervir unos 5 minutos y baje el fuego. Déjelo cocinando unas 2 horas, cubierto, removiéndolo de vez en cuando.
4. Cuando la carne se deshaga fácilmente, apague el fuego. Cuando la salsa y la carne estén un poco frías remuévala la carne de la olla. Mientras desmenuza la carne con sus manos ponga otra vez la salsa a fuego medio y redúzcala hasta que sólo quede un tercio de la cantidad original.
5. Cuando la salsa esté reducida, añada la carne otra vez a la olla y sazone.
6. Saltee la cebolla morada en Mantequilla Amarilla SULA.
7. Sirva encima del pan de hamburguesa (puede utilizar pan baguette si desea).



Porciones:  
4



Dificultad:  
Media



Tiempo:  
25 mins.



# MARMAÑÓN CON POLLO

## INGREDIENTES:

- ½ taza de Quesillo SULA rallado
- ½ libra de marmañón
- 2 pechugas de pollo
- ¼ de jamón york
- 1 cebolla
- 1 chile dulce verde
- 2 dientes de ajo
- 1 barra de Margarina SULA
- 1 taza de Agua SULA
- 1 zanahoria
- 1 pataste
- Consomé de pollo
- Sal y pimienta

## PROCEDIMIENTO:

1. Poner a hervir agua en una olla suficientemente grande (como para hacer espagueti), salamos y colocamos el marmañón, para ½ libra de marmañón puede calcular alrededor de 10 minutos de cocción. Ya escurrido colocar en un recipiente amplio.
2. Sofreír el ajo, cebolla y chile.
3. Agregar la zanahoria, pataste, jamón, pechugas de pollo previamente cocido y picados en cuadrillos muy finos, luego colocar una taza de caldo de pollo disuelto en Agua SULA y dejar cocinar hasta que los vegetales estén blandos, ya una vez cocinados mezclar con el marmañón.
4. Colocar el quesillo rallado al servir.



Porciones:  
4



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
25 min.

# PUPUSAS

## DE QUESILLO

### INGREDIENTES PARA LA MASA:

- 4 libras de harina de maíz
- 2 consomé de gallina o pollo
- Especias o cominos
- Agua SULA para amasar
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de sal de cebolla
- 1 cucharadita de sal de ajo

### INGREDIENTES PARA EL RELLENO:

- 1 ½ libra de chicharrón molido
- 1 libra de Quesillo SULA
- ½ barra de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 sobres de frijoles fritos

### INGREDIENTES PARA LA ENSALADA:

- ½ repollo blanco rallado o picado
- ½ repollo morado rallado o picado
- 1 zanahoria grande rallada
- 2 tomates cortados en cubitos
- 1 cebolla cortada en tiras finitas
- Culantro picado
- ½ taza de vinagre
- 1 limón
- 1 cucharada de aceite
- Sal y especias al gusto

### PROCEDIMIENTO PARA LA ENSALADA:

1. Pasar el repollo por agua hervida, escurrirlo bien.
2. En un tazón poner el repollo, zanahoria, culantro, tomates, sal y especias, el limón y un poco de aceite.
3. Revolverlo bien.

Por su contenido en fibra el repollo ayuda a mejorar el tránsito intestinal, previniendo el estreñimiento.



Porciones:  
4



Dificultad:  
Media



Tiempo:  
25 mins.

# PASO A PASO

1

Colocar la harina de maíz en un recipiente o tabla.



2

Añadir la mezcla de especias.



3

Añadir agua a la mezcla.



4

Usando aceite formar la masa.



5

Formando un cuenco en la masa, añade el relleno.



6

Cierre el cuenco y forme con cuidado una tortilla un poco gruesa.



Al finalizar, caliente un poco de aceite en la plancha y ponga a freír las pupusas por ambos lados hasta que estén cocidas.

# ROLLO Al Loroco

## INGREDIENTES:

- 5 pechugas de pollo
- 1 cebolla finamente picada
- 3 tomates picados
- ¾ de taza de Crema SULA
- ½ taza de lorocos
- ¾ taza de Leche Entera SULA
- Sal de ajo
- Consomé de pollo
- 1 cucharada de aceite
- 1 puñado de alfalfa

## PROCEDIMIENTO:

1. Se sazona el pollo con sal de ajo y consomé a su gusto.
2. Se pone a calentar una cacerola honda y se agrega 1 cucharada de aceite y se pone a dorar el pollo. Cuando estén doradas se agrega el tomate y la cebolla con ¾ de taza de leche.
3. Luego se agrega el loroco finamente picado. Se tapa la cacerola cuando el pollo esté cocido y se agrega la crema. Se deja hervir unos 3 minutos.
4. Coloque sal al gusto.
5. Esto se acompaña con la pasta de su preferencia.
6. Decorar con alfalfa.



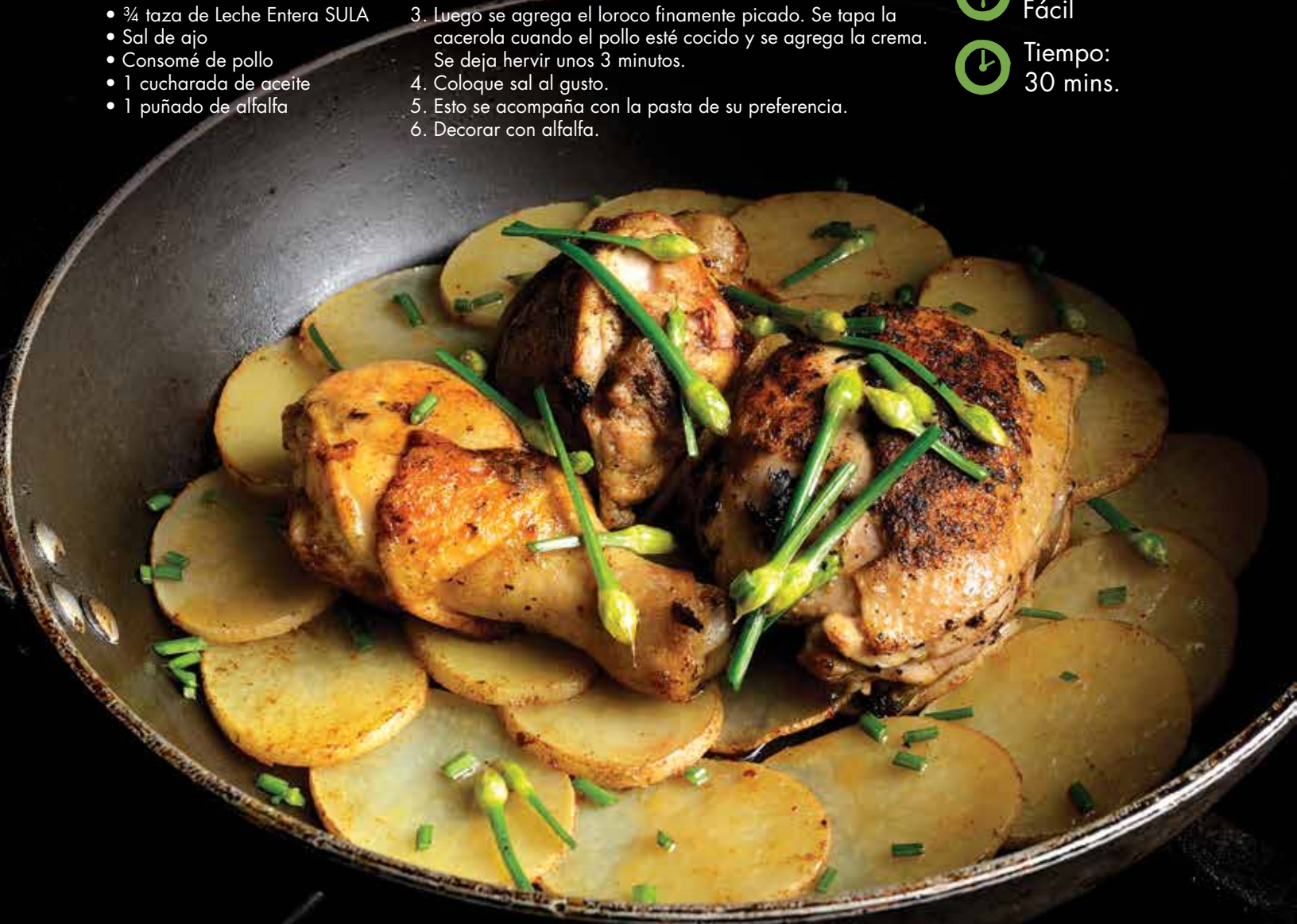
Porciones:  
5



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
30 mins.





# PESCADO RELLENO

## CON SALSA BECHAMEL

### INGREDIENTES:

- 4 filetes de pescado basa
- 200 gr de camarones o langostinos
- 10 palitos de cangrejo
- 1 cebolla grande
- 10 hojas de albahaca limón picada
- ¼ libra de Queso Gouda SULA
- 80 gr de harina
- 80 gr de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ litro de Leche Entera SULA
- Sal y pimienta negra
- Aceite de oliva

### PROCEDIMIENTO PARA LA SALSA BECHAMEL:

1. En un sartén ponemos un poco de margarina y dejamos calentando.
2. Incorporamos la harina que dejaremos que se tueste pero con mucho cuidado que no se queme.
3. Calentamos la leche a fuego medio.
4. Incorporamos la leche poco a poco en el sartén con la harina sin dejar de remover.
5. Sazonamos la salsa bechamel con sal y pimienta.


### PROCEDIMIENTO:

1. Picamos la cebolla y la sofreímos en aceite hasta que se dore.
2. Añadimos los camarones o langostinos, salpimentamos y espolvoreamos con perejil. Dejamos que se doren un poco. Luego, las picamos junto con los palitos de cangrejo.
3. Planchamos los filetes con un poco de aceite, sal y pimienta.
4. Los pasamos a una fuente de horno, sobre dos de ellos colocamos el relleno y el queso, tapamos con los otros dos filetes para obtener dos raciones de pescado relleno.
5. Cubrimos con bechamel y queso rallado y gratinamos.

 Porciones:  
2

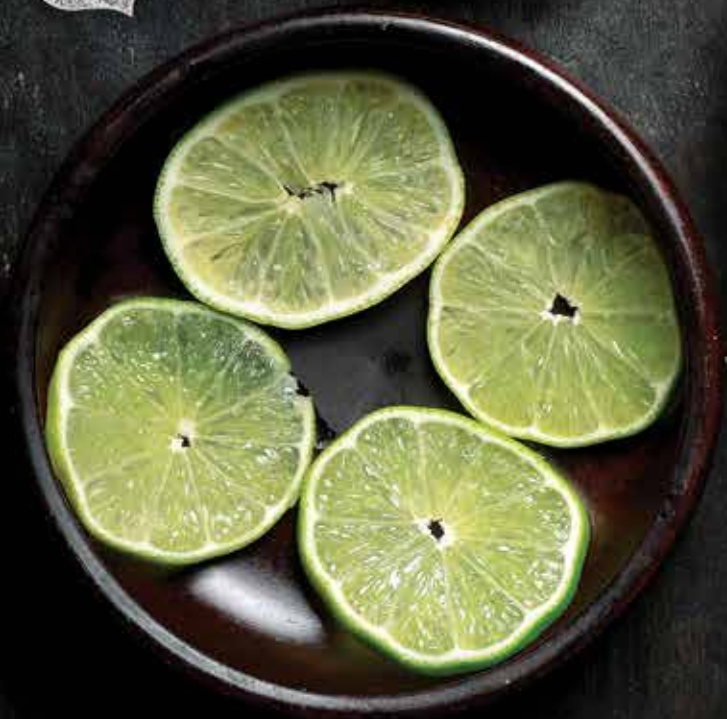
 Dificultad:  
Media

 Tiempo:  
30 mins.

  
Si al principio quedan grumos, con la ayuda del batidor vamos a poder dejar la masa bien homogénea. La salsa bechamel estará lista cuando se despreque totalmente del sartén.



# MARISCADA AL AJILLO



Porciones:  
2



Dificultad:  
Media



Tiempo:  
30 min.

## INGREDIENTES:

- 2 colas de langosta pequeñas
- 4 mejillones precocidos
- 50 gr de camarones crudos
- 2 unidades de pulpo baby
- 1 tubo de calamar
- 4 langostinos
- 40 gr de Mantequilla Amarilla SULA
- ¼ taza de Jugo de Naranja SULA
- 1 cebolla roja pequeña
- 5 dientes de ajo
- 4 ramitas de perejil finamente picado
- 1 limón
- ½ pimienta roja
- ½ pimienta amarilla
- Vino blanco
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta negra





## PROCEDIMIENTO:

1. Alistar todos los ingredientes.
2. Salpimentar todos los mariscos. Pelar los langostinos, limpiar y cocinar en un sartén con aceite de oliva por ambos lados durante 1 minuto. Retirar y reservar.
3. En el mismo sartén, agregar Mantequilla Amarilla SULA y cocinar los camarones durante 1 minuto, reservar.
4. Sellar los mejillones durante 30 segundos, reservar.
5. Cocinar los pulpos baby y la cola de langosta en agua hirviendo, llevar al mismo sartén donde cocinamos los otros mariscos y dorar durante 1 minuto.
6. Cocinar los aros de calamar durante 1 minuto, retirar y reservar.
7. Añadir la cebolla, los pimientos cortados en cubos pequeños y el ajo cortados finamente, en el mismo sartén con un poco de sal y aceite de oliva a fuego fuerte, cocinar durante 2 minutos hasta que este dorada.
8. Agregar un chorro de vino, mezclar para retirar todo los jugos que estén pegados en el sartén y cocinar durante 30 segundos hasta que el alcohol se evapore.
9. Agregar de nuevo los mariscos y mezclar todo muy bien, rectificar sabor con sal, pimienta y Jugo de Naranja SULA.
10. Finalmente servir y espolvorear con perejil finamente picado.

55

# PLATOS E INGREDIENTES

## DE LA COCINA

# Hondureña

**E**xiste una gran variedad de platos típicos tradicionales en Honduras, recetas con perfectas combinaciones de ingredientes que los hacen únicos, suculentos y propios de nuestro país. Estos han pasado de generación en generación y son servidos en las mesas de diferentes familias alrededor de todas las regiones de Honduras.

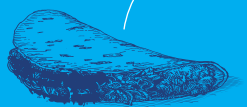
La cocina hondureña tiene mucho que ofrecer y es por eso que en honor a su 55 aniversario SULA te comparte una colección de 55 ingredientes y platos representativos de la comida típica hondureña para que recuerdes y conozcas las delicias culinarias de nuestro país.



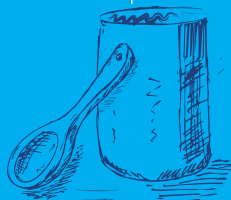
1. ATOL DE ELOTE

2. PLATO TÍPICO

3. BALEADAS



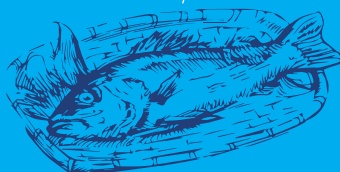
4. MONTUCA



5. PESCADO FRITO

6. CASAMIENTO

7. TAMALES



8. TAPADO



9. CATRACHITAS

10. YUCA CON  
CHICHARRÓN



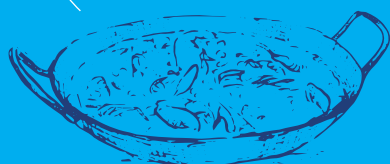
11. TORTILLA

CON QUESILLO

12. SOPA DE JAIBA

13. SOPA DE MONDONGO

14. TUSTACAS



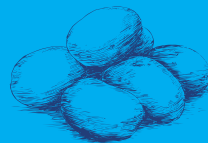
15. PINCHOS

16. TATASCÁN

17. ENCHILADAS

18. ROQUILLAS

19. ROSQUETES



20. MARQUESOTE

21. PAN DE COCO

22. TUSTACAS



23. SEMITAS

24. ROSQUILLAS  
EN MIEL

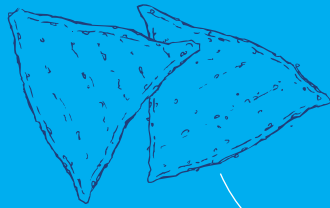
25. TORREJAS EN  
MIEL

26. HOJUELAS

27. HORCHATA

28. AYOTE EN MIEL





29. POSOLE

30. PINOL

31. JUGO DE CAÑA

DE AZÚCAR

32. PAN DE ROSA

33. ALCITRONES

34. ANAFRE

35. CHARAMUSCA

36. MAÍZ

37. MINUTA

38. PASTELITOS

DE PERRO

39. DULCE DE LECHE

40. PUPUSAS

41. TAMALITOS

DE CAMBRAY

42. CASABE

43. SOPA

DE CAPIROTADA

44. PLÁTANO EN MIEL

45. LOROCO

46. SEMILLA

DE MORRO

47. GANDULES

48. YUCA

49. MANO DE PIEDRA

50. NARANJA AGRIA

51. MALANGA

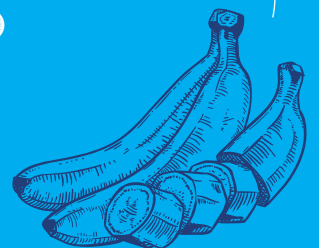
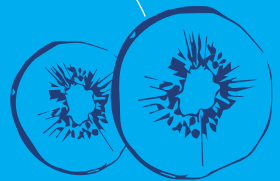
52. REPOLLO

53. DULCE DE RAPADURA

54. PLÁTANO VERDE/

MADURO

55. CURILES




The background of the entire page is a light-colored wooden surface. Scattered across it are various fresh ingredients: large green leaves, smaller leafy greens, several dark peppercorns, a few small round seeds, and a single red chili pepper. In the top right corner, a portion of a white plate with a dark rim is visible.

# COMIDA SANA

A small, stylized green leaf icon with three leaves is centered above the word "RECETAS".

## RECETAS

Filete de Res con Vegetales a la Parrilla  
Ensalada Light  
Wraps de Lechuga y Camarones  
Sopa de Zanahoria y Jengibre  
Ensalada de Pollo a la Plancha con Mandarina

A small, stylized green leaf icon, identical to the one above, is centered below the list of recipes.



Porciones:  
2



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
25 mins.



Los champiñones  
fortalecen  
el sistema  
inmunitario.

# FILETE DE RES

## *Con Vegetales*

# A LA PARRILLA



### INGREDIENTES:

- 1 libra de filete de res
- 2 pimientos anaranjados
- 1 chile dulce (chile verde)
- 1 cebolla morada
- 1 zanahoria rallada
- ½ taza de Queso Pecorino SULA
- 4 champiñones medianos
- Aceite de oliva virgen
- Romero
- Sal y pimienta



### INGREDIENTES PARA LA SALSA:

- ¼ taza de cebolla picadita
- ½ taza de Agua SULA
- ½ taza de salsa ketchup
- ¼ de taza de zumo de limón
- 2 cucharaditas de vinagre
- 2 cucharaditas de mostaza
- ½ cucharadita de edulcorante
- Sal, pimienta o una pizca de cayena al gusto

### PROCEDIMIENTO:

1. Engrasar la parrilla.
2. Marinar la carne con aceite de oliva, romero, sal y pimienta.
3. Cocinar muy bien por ambos lados, ya cuando este bien sellado lo vamos a colocar en una parte de la parrilla que no este directo en las brasas o no este muy caliente, lo tapamos por 10 minutos para que se cocine bien y luego al sacarlo lo dejamos reposar unos 5 minutos.
4. En la misma parrilla, asar los vegetales.
5. Al momento de servir, agregar un poco de queso pecorino rallado sobre los vegetales.

### PROCEDIMIENTO PARA LA SALSA:

1. Coloque los ingredientes en una cacerola y cocine durante 15 minutos a fuego suave removiendo de tanto en tanto.

# ENSALADA **LIGHT**

## INGREDIENTES:

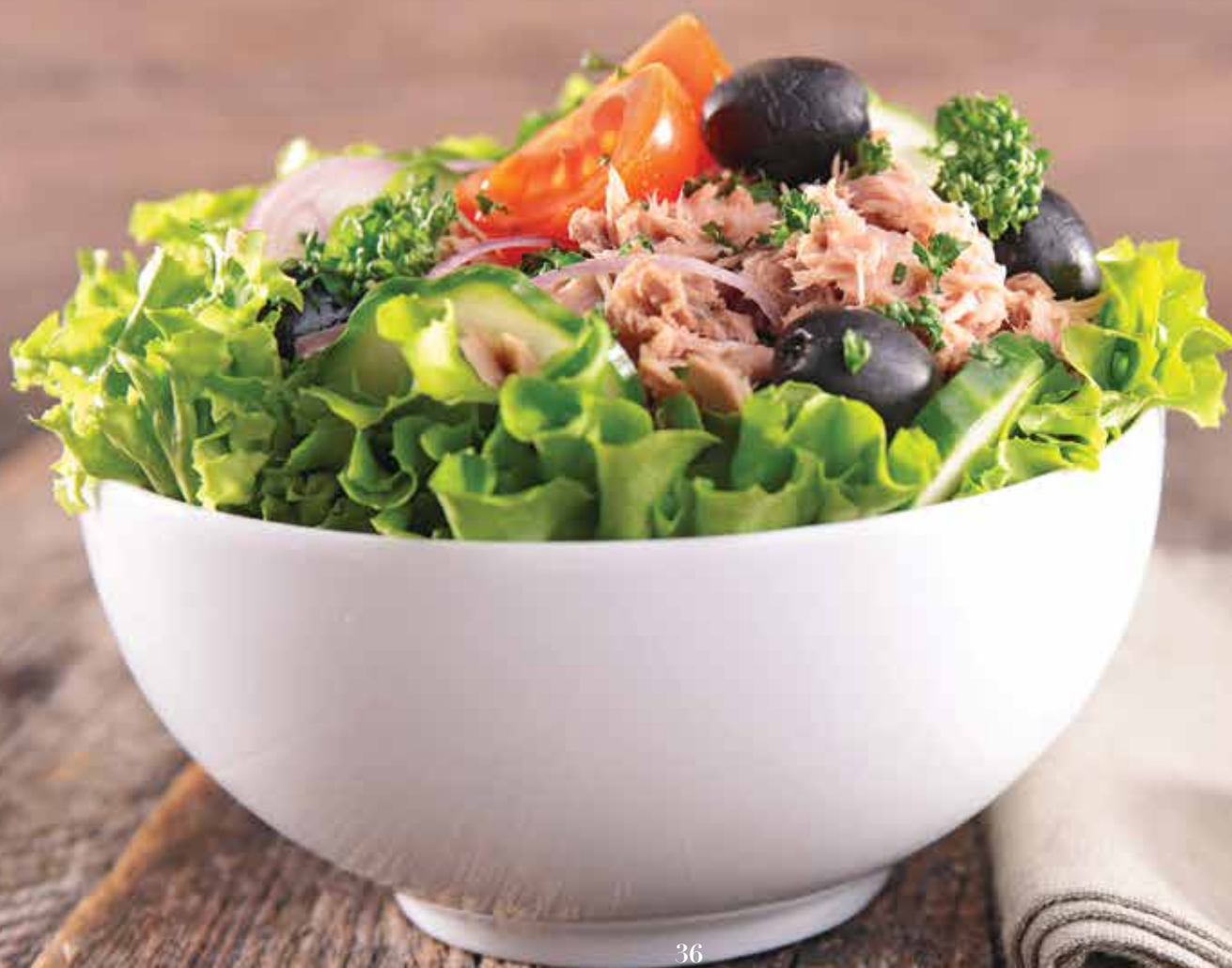
- 2 latas de atún
- 16 aceitunas verdes
- 8 hojas de lechuga
- 4 tomates pera
- 1 pepino
- 2 latas de maíz cocido
- 1 taza de Queso Cheddar SULA rallado
- Pimienta negra
- 1 cebolla

## INGREDIENTES PARA EL ADEREZO:

- 1 yogurt sin sabor
- 1 cucharada de Leche con Fibra SULA
- 5 hojas de hierba buena
- Jugo de 2 limones
- Ralladura de un limón
- Sal y pimienta

## PROCEDIMIENTO:

1. Para la ensalada mezclar todos los ingredientes en un bowl grande para que cada comensal se sirva a su gusto.
2. También se puede colocar por porciones colocando en cada plato una cama de lechuga, en el centro el atún y alrededor los demás ingredientes.
3. Para el aderezo, colocar todos los ingredientes en un bowl pequeño hasta integrar todos los sabores y salpimentar al gusto.



Porciones:  
4



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
10 mins.



# WRAPS DE LECHUGA Y CAMARONES

**PORCIONES:**  
2

**DIFICULTAD:**  
FÁCIL

**TIEMPO:**  
20 MINS.



## INGREDIENTES:

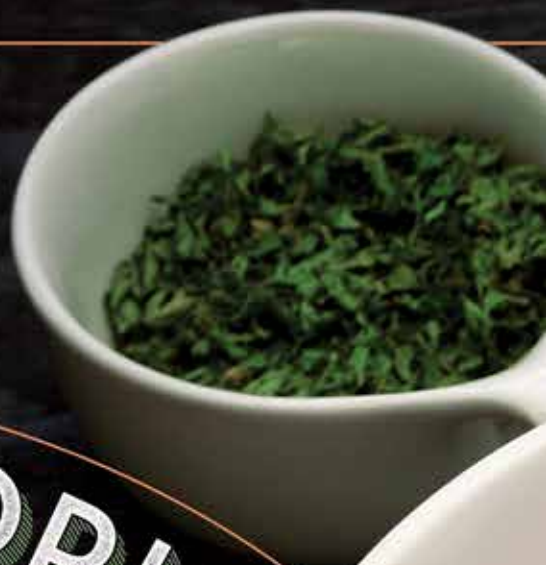
- 1 libra de camarones medianos
- 2 hojas de lechuga fresca
- 1 pimiento rojo
- 2 ramas de apio
- 2 cebollinos
- 1 diente de ajo
- 40 gr de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ taza de Crema SULA
- Semillas de sésamo
- 1 puñado de alfalfa fresca
- 1 taza de Semillas de marañón
- Salsa agridulce

## PROCEDIMIENTO:

1. Saltear a fuego lento los camarones en mantequilla, con un poco de ajo y Crema SULA.
2. Cortar todos los vegetales en cuadritos bien pequeños.
3. Triturar las semillas de marañón.
4. Lavar muy bien las hojas de lechuga. Rellenar con los vegetales y los camarones.
5. Decorar con las semillas de sésamo y la alfalfa.
6. Colocar en un recipiente pequeño la salsa agridulce.



# Sopa DE ZANAHORIA y Jengibre



Porciones:  
4



Dificultad:  
Media



Tiempo:  
50 mins.

## INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cebollas grandes picadas
- 20 gr de Mantequilla Amarilla SULA
- 5 zanahorias peladas y picadas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 chile rojo con semillas (jalapeño o serrano) finamente picado
- 4 tomates manzano
- 250 gr de consomé vegetal
- 1 manojo de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 punto de Jengibre en polvo
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharada de salsa inglesa
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de Crema SULA

## PROCEDIMIENTO:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Saltee la cebolla, zanahorias, ajo y chile hasta que se hayan ablandado.
2. Mezcle los tomates, consomé, mitad del cilantro, vinagre, jengibre, azúcar y salsa inglesa. Sazone con sal y pimienta.
3. Deje que hierva. Cocine a fuego lento durante 30 minutos.
4. Licúe en partes hasta que logre una consistencia cremosa. Regrese a la olla y cocine hasta que se caliente de nuevo.
5. Si está muy espesa agrega Agua SULA.
6. Retire del fuego y agregue la crema. Agregue el resto del cilantro antes de servir.

La zanahoria  
es un excelente  
vigorizante para  
mentes cansadas  
y restauradora de  
nervios.



# ENSALADA DE POLLO

## A LA PLANCHA

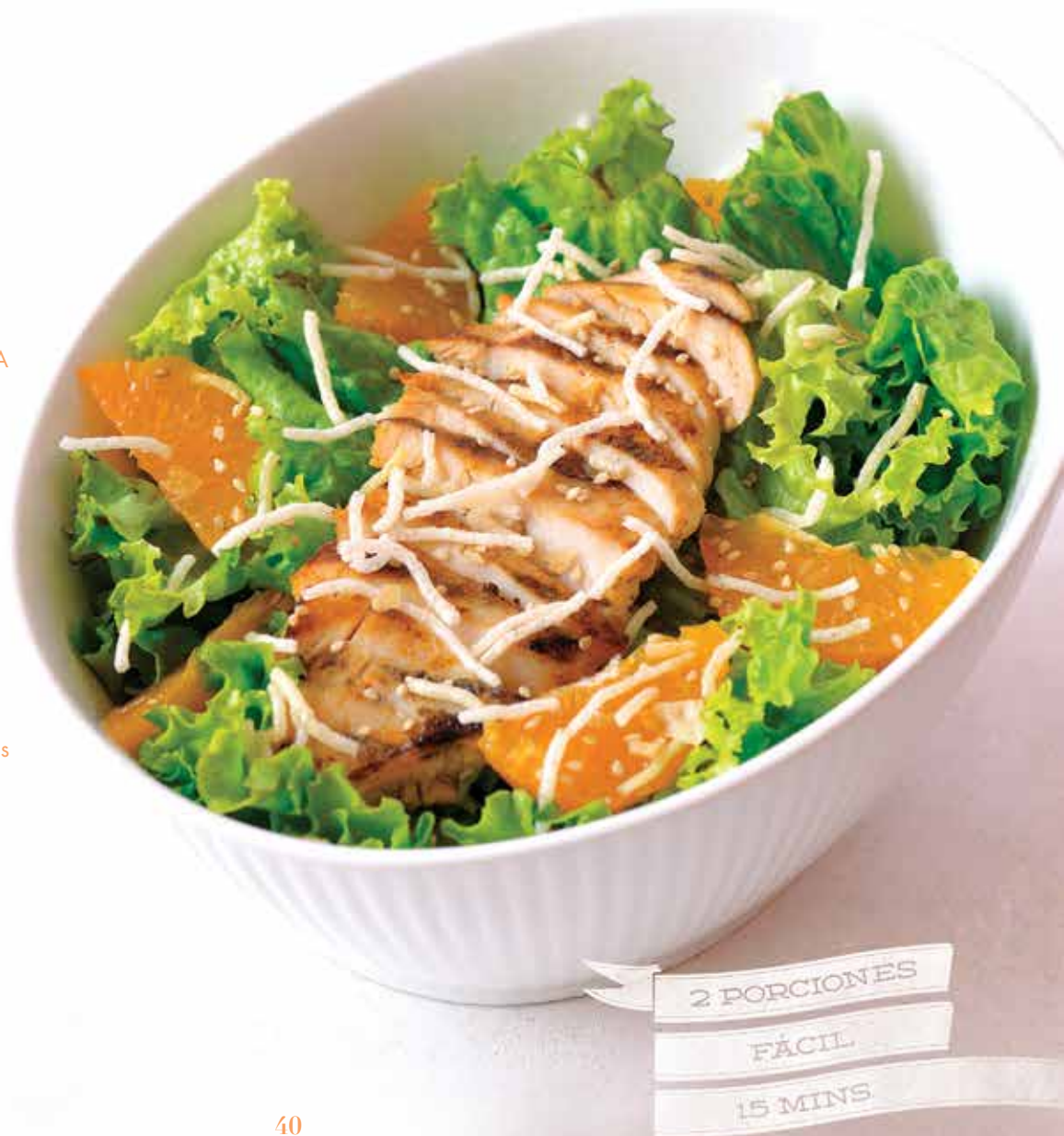
# CON MANDARINA

### INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo
- 4 mandarinas
- 8 hojas de lechuga escarola
- ½ paquete de fideos chinos
- ¼ taza de ajonjolí
- ½ taza de Queso Gouda con Comino SULA
- 1 taza de Jugo de Naranja SULA
- Aceite de oliva extra virgen
- Aceite vegetal
- Sal y pimienta negra

### PROCEDIMIENTO:

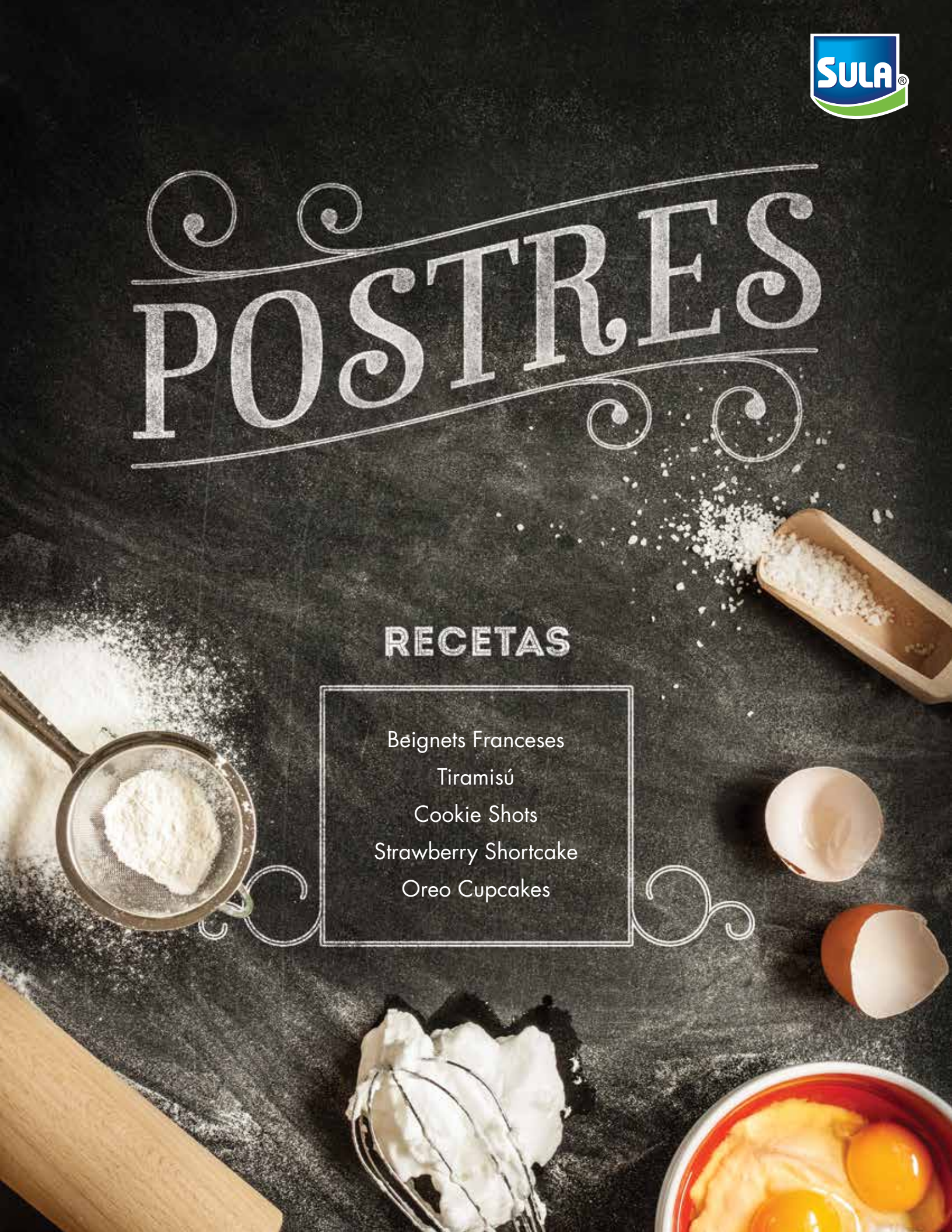
1. Sazonar las pechugas de pollo con sal, pimienta y jugo de naranja.
2. Cocinar el pollo a la plancha
3. Hacer supremas de mandarina (sacarle la concha) o comprarlas enlatadas.
4. Freír los fideos chinos hasta que tomen una forma redonda o que simplemente se doblen, cuidando que no se vayan a quemar.
5. Colocar en un plato la cama de lechuga y cortar las pechugas en medallones y colocar los demás ingredientes.



# POSTRES

## RECETAS

Beignets Franceses  
Tiramisú  
Cookie Shots  
Strawberry Shortcake  
Oreo Cupcakes



# BEIGNETS FRANCESES

El nombre "*beignets*" viene del francés y significa "*donas*" por su facilidad de preparación al solo freírse en aceite.

Porciones: 12 Dificultad: Media Tiempo: 50 mins.

## INGREDIENTES:

- 125 cc (media taza) de Agua SULA
- 1 paquete de levadura
- 50 gr (½ barra) de Mantequilla Amarilla SULA
- 100 gr de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 250 cc (1 taza) de crema de leche tibia
- 2 huevos batidos
- 950 gr de harina común
- 1 litro de aceite vegetal para freír
- Azúcar impalpable para espolvorear (azúcar glas)

## PROCEDIMIENTO:

1. Colocar el agua a temperatura ambiente en un bowl. Rociar la levadura y dejar que se asiente por 5 minutos hasta que se disuelva.
2. Combinar la mantequilla con el azúcar y la sal en un bowl. Volcar la crema de leche tibia sobre la mezcla de mantequilla y mezclar. Dejar que se entibie. Luego añadir la mezcla de levadura y los huevos batidos.
3. Ir añadiendo la harina de a poco hasta que se forme una masa. Dejar reposar cubierta con papel film y refrigerar de 30 minutos a una hora.
4. Estirar la masa de 3 mm de espesor y cortarla en cuadraditos de 5x5 cm.
5. Calentar el aceite en un sartén a fuego medio y freír hasta que se inflen y estén doraditas (de 3 a 5 minutos). Retirarlas con cuidado con una espátula y colocarlas sobre papel de cocina para escurrir el exceso de aceite.
6. Espolvorear con azúcar impalpable.

UN



DEUX



TROIS



# TIRAMISÚ

## INGREDIENTES:

- 3 yemas de huevo
- 3 claras de huevo
- 60 gr de azúcar glas
- 300 gr mascarpone o Queso Crema SULA
- 50 ml amaretto, ron o cognac
- 2 bolsas de bizcochos de pan dulce
- 1 punto de sal
- 1 bolsa pequeña de cocoa en polvo
- 1 barra de chocolate rayado
- 1 taza de café negro
- ¼ taza de Leche Entera SULA
- ½ barra de Mantequilla Amarilla SULA
- 300 gr de chocolate blanco

## PROCEDIMIENTO:

1. En un recipiente mezclar las yemas más 30 gr de azúcar glas, batir hasta que espume y luego añadir el mascarpone ó Queso Crema SULA y batir hasta realizar una mezcla homogénea (una pasta dura).
2. Montar claras a punto de nieve, agregar 30 gr de azúcar glas y agregar 1 punto de sal.
3. Mezclar las yemas con las claras hasta realizar una crema con una consistencia como de yogurt y reserva.
4. Mezclar el amaretto con el café y la leche para remojar los bizcochos.
5. Poner en una copa, hacer dos capas y reservar en la nevera.
6. Para la salsa se derrite el chocolate a baño María y se agrega crema dulce y Mantequilla Amarilla SULA.
7. Decorar con chocolate blanco.

**Porciones:** 5  
**Dificultad:** Media  
**Tiempo:** 30 mins.

# COOKIE Shots

## PROCEDIMIENTO:

1. Precaliente el horno a 350° F. Engrasar los moldes de un sartén popover.
2. En un tazón grande, bata juntos la mantequilla y azúcar moreno y granulados.
3. Agregar el extracto de vainilla y la yema de huevo y mezclar hasta que esté completamente incorporado. Añadir poco a poco la harina y la sal, mezclar hasta que esté completamente incorporado. Añadir los mini chips de chocolate y mezcle hasta que se distribuyan uniformemente. (La masa debe ser un poco desmenuzable en este punto.)
4. Formar los cookie shots dentro de los moldes, haciendo las paredes de la galleta cerca de ¼ pulgada de espesor. Enfríe por 20 a 30 minutos antes de hornear.
5. Hornear durante unos 20 minutos o hasta que las galletas apenas comienzan a dorarse. Retirar del horno y dejar enfriar por completo.
6. Fundir caramelo de chocolate, y luego verter el chocolate derretido en el pozo de cada galleta. Dejar reposar durante un minuto y luego verter el exceso de chocolate de nuevo en el sartén. Reposar los shots de galletas hasta que el chocolate se ha fijado.
7. Mezcle la leche y el extracto de vainilla. Servir dentro de cada cookie shot.

## INGREDIENTES PARA LAS GALLETAS:

- 1 taza de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 taza de azúcar granulada
- ½ taza azúcar morena
- 1 yema de huevo
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 2 tazas de harina para todo uso, cernida
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de chispas de chocolate

**PUEDES AÑADIR CHOCOLATE DERRETIDO DENTRO DE LOS SHOTS PARA PREVENIR QUE LA LECHE SE FILTRE.**



Porciones:  
10



Dificultad:  
Media



Tiempo:  
1 ½ horas

# Strawberry Shortcake

## Fresas Y Nata

### INGREDIENTES:

- 24 fresas
- 100 gr (½ taza) de azúcar
- 4 tazas de nata para montar
- 1 cucharada de extracto de vainilla

### PROCEDIMIENTO:

1. Lavamos las fresas, les quitamos el rabillo y las cortamos en láminas.
2. En un bowl grande, añadimos las fresas en láminas y ¼ taza (50 gr) de azúcar y mezclamos bien.
3. Dejamos que las fresas descansen a temperatura de ambiente (20 minutos) y después machacamos un poco las fresas con un tenedor.
4. Montamos la nata, añadiendo una gotita de extracto de vainilla y una cucharadita de azúcar.

## Biscuits

### INGREDIENTES:

- 3 tazas de harina de trigo
- 3 cucharadas de azúcar
- 1½ cucharadas de levadura en polvo
- ¾ cucharaditas de sal
- 180 gr (2 barras aproximadamente) de Mantequilla Amarilla SULA, fría y cortada en pedacitos
- 1 taza de nata para montar (crema dulce)
- ½ taza de Leche Entera SULA
- 1½ cucharaditas de extracto de vainilla

### PROCEDIMIENTO:

1. Tamizamos la harina de trigo, el azúcar, la levadura en polvo, y la sal en un recipiente grande. Batimos hasta que quede todo homogéneo.
2. Añadimos la Mantequilla Amarilla SULA (fría), ya cortada en daditos. Usando un tenedor, combinamos la mantequilla y la harina.

3. Combinamos la nata, la leche y la vainilla en una taza y hacemos un hueco en el centro de la harina.
4. Vertemos la nata/vainilla en el hueco y mezclamos hasta que todo quede húmedo y unido (no mezclamos más). Todavía aparecerá un poco seco.
5. Amasamos la masa un poco con las manos (5-6 veces), debe quedar como una pelota pequeña.
6. Enharinar ligeramente una superficie y estirar la masa hasta obtener un grosor de unos 2.5 cm.
7. Pasar la masa a una bandeja del horno cubierto con papel del horno. La cubrimos con plástico y la dejamos 20 minutos en el refrigerador.
8. Precalentamos el horno a 210° C (420°F)
9. Quitamos la masa del refrigerador y la cortamos en 9 cuadros iguales. Las colocamos en una bandeja del horno con al menos 3 cm entre cada uno.
10. Las horneamos hasta que queden dorados, unos 15-20 minutos.

Para servir el Strawberry Shortcake, toma medio biscuit (los abrimos por la mitad) y los cubrimos con las fresas y después con la nata montada.



Porciones:  
9



Dificultad:  
Media



Tiempo:  
1 hora

# OREO Cupcakes

**Porciones:** 12 **Dificultad:** Media **Tiempo:** 1 hora

## INGREDIENTES PARA EL CUPCAKE:

- 115 gr (1 ¼ barra) de Mantequilla Amarilla SULA (temperatura ambiente)
- 220 gr de azúcar
- 3 huevos medianos
- 180 gr de harina
- 40 gr de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharadita y media de levadura
- 120 ml (½ taza) de Leche Descremada SULA
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

## PROCEDIMIENTO PARA EL CUPCAKE:

1. Pre calentamos el horno a 180°C (160°C si es con ventilador y 360°F). Preparamos la bandeja para cupcakes con 12 cápsulas de papel.
2. Tamizamos la harina con la levadura química y el cacao en un bowl y reservamos.
3. Batimos la mantequilla con el azúcar hasta que se integren y la mezcla se aclare.
4. Añadimos los huevos, uno a uno, batiendo hasta que se incorporen. Añadimos la mitad de la harina y batimos a velocidad baja hasta que se incorpore.
5. A continuación, agregamos la leche, mezclada con el extracto de vainilla, y volvemos a batir.
6. Agregamos la otra mitad de la harina y batimos a velocidad baja hasta que la mezcla sea homogénea. Repartimos la mezcla en las cápsulas, sin llenarlas más de .
7. Horneamos 22-25 minutos o hasta que un palillo salga limpio.
8. Dejamos enfriar los cupcakes en el molde 5 minutos y después pasamos a una rejilla, hasta que se enfríen por completo.

## INGREDIENTES PARA EL CHANTILLY:

- 200 gr de crema de leche
- 3 cucharadas de azúcar impalpable (azúcar glas)
- ½ cucharadita de esencia de vainilla

## PROCEDIMIENTO PARA EL CHANTILLY:

1. Se enfría bien la crema y en un recipiente que también este frío, se bate con la esencia de vainilla y el azúcar impalpable hasta que se note espesa.
2. Se debe batir lo suficiente hasta notar que la crema se puede esparcir bien.
3. Recomendamos batir sobre un baño María inverso, que es colocar el recipiente que contiene la nata sobre otro recipiente con hielo,

(el recipiente preferiblemente de aluminio para mantener el frío y evitar que se derrita el hielo), esto ayuda a que la preparación tenga más aire y se logre montar la crema de chantilly a su punto exacto y se mantenga.

## PARA DECORAR:

- Chispas de chocolate (al gusto)
- 12 Galletas oreo

Podemos triturar la mitad de cada galleta para espolvorear sobre la crema de chantilly.

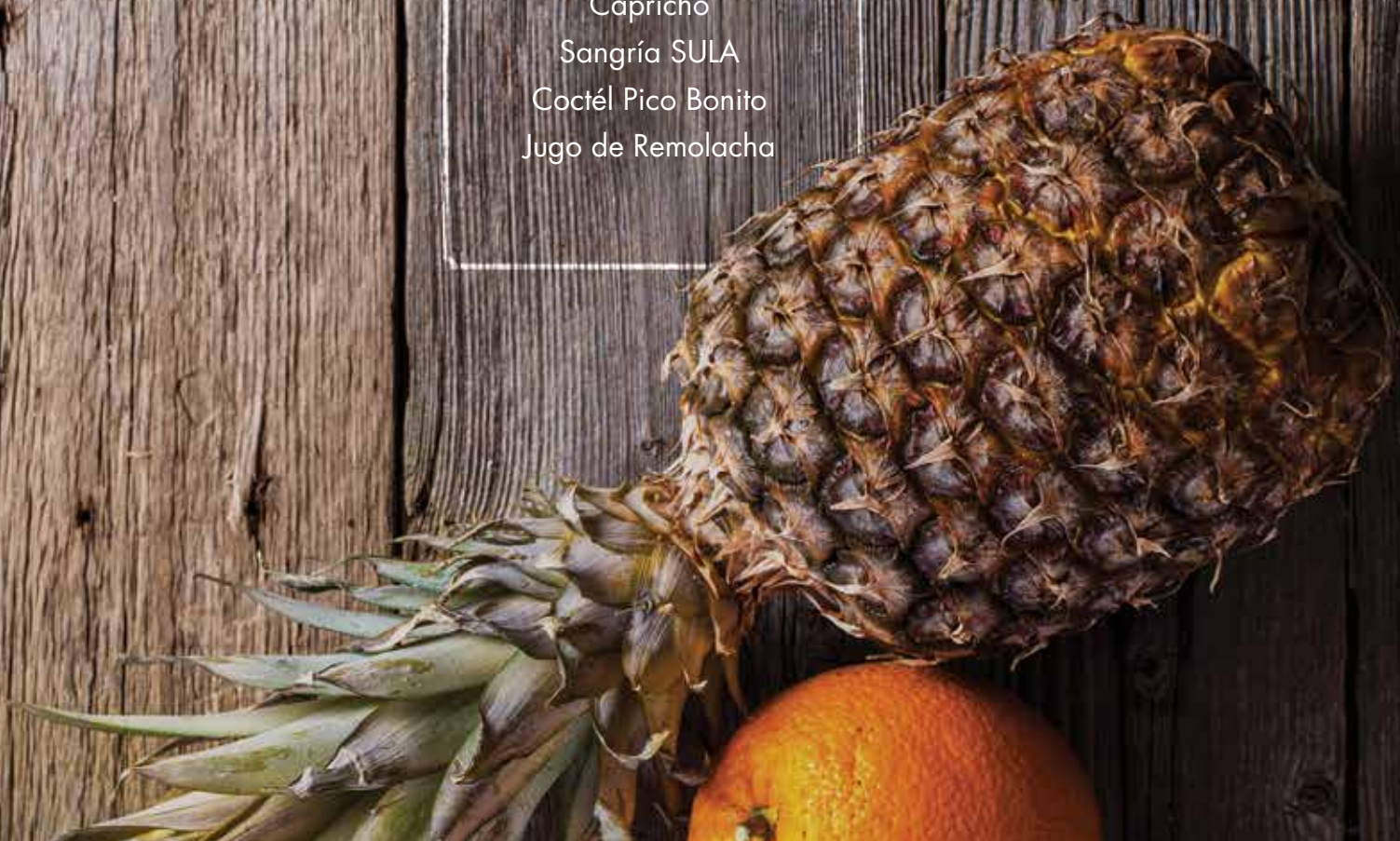
Con la otra mitad podemos colocar pedazos enteros sobre la crema para que la decoración sea más llamativa y elegante.



# Bebidas

## RECETAS

- Jugo Verde
- Jugo de Frutas Exóticas
- Capricho
- Sangría SULA
- Coctél Pico Bonito
- Jugo de Remolacha





# JUGO VERDE

## INGREDIENTES:

- ½ pepino
- 2 tomates verdes
- 2 tallos de apio
- 4 limones
- 1 taza de piña
- 1 taza de Jugo de Piña SULA
- 1 taza de Agua SULA
- Azúcar (opcional)

## PROCEDIMIENTO:

- Colocar todos los ingredientes en una licuadora.



Porciones:  
4



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
5 mins.

---

EL TOMATE VERDE  
CONTIENE CANTIDADES  
ALTAS DE VITAMINAS C Y E

---

# Exóticas



## INGREDIENTES:

- 1 naranja
- 1 limón
- 1 taza de moras maduras
- 1 taza de cerezas
- 1 taza de esencia de maracuyá
- 1 taza de Jugo de Manzana SULA
- 1 vaso de Jugo de Naranja SULA
- 1 vaso de Agua SULA
- 2 cucharadas de azúcar

## PROCEDIMIENTO:

1. Cortar la naranja y el limón en rodajas y luego cortarlas por la mitad.
2. Licuar los demás ingredientes.
3. Servir con mucho hielo.



Porciones:  
4



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
5 mins.

# CAPRICHO

## INGREDIENTES:

- 1½ vaso de Jugo de Naranja SULA
- 1½ vaso de Jugo de Piña SULA
- ¼ vaso de Ponche de Frutas SULA
- 3ml de ron de coco
- 3ml de licor de lichi (licor chino, SOHO)
- 10 ml de vino espumante

## PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar todos los ingredientes en un vaso coctelero a excepción del vino espumante que se lo agregaremos al final.

PUEDES DECORARLO CON UNA FLOR O HERBA DE COLOR VISTOSO, LAVADO Y DESINFECTADO.



6 PORCIONES  
FÁCIL  
4 MINS.



# SANGRIA

## SULA

Porciones: 8

Dificultad: Fácil

Tiempo: 10 minutos

La naranja es un remedio natural para mejorar la memoria debido a su alto contenido en fósforo.

### INGREDIENTES:

- 1 botella de vino tinto (de su preferencia)
- 2 Néctares de Melocotón SULA
- 3 melocotones
- 2 naranjas (preferiblemente de importación)
- 2 manzanas (del color que guste)
- 1 bolsa de hielo
- ½ Jugo de Naranja SULA
- ½ litro Jugo de Piña SULA
- 1 Canada Dry (Ginger Ale)

### PROCEDIMIENTO:

- Hacer supremas de naranja, cortar los melocotones y las manzanas en trocitos.
- Luego mezclar todos los ingredientes en un recipiente grande y dejar reposar por 2 horas.

# COCTÉL PICO BONITO



## INGREDIENTES:

- 1 litro de Jugo de Naranja con Zanahoria SULA
- 1 litro de Jugo de Piña SULA
- ½ taza de jugo de limón
- 1 soda
- 6 fresas
- 1 cucharadita de granadina

## PROCEDIMIENTO:

1. Agitamos todos los ingredientes en la coctelera, vertemos en un vaso de su preferencia y terminamos de llenarlo con soda. Decoramos con fresas en forma de abanico.
2. Una vez servido agregamos una cucharadita de granadina para darle color.

**La piña contiene fibra dietética que es esencial en el mantenimiento regular del aparato digestivo.**



**Porciones: 6**  
**Dificultad: Fácil**  
**Tiempo: 4 mins.**

# Jugo De Remolacha



~~~~~

**Beber jugo de remolacha puede ayudar a reducir la presión arterial en cuestión de horas.**

~~~~~



## INGREDIENTES:

- 2 remolachas
- 1 naranja (preferiblemente de importación)
- 1 manzana verde
- ½ taza de Jugo de Naranja SULA
- ½ taza de Agua SULA
- 1 cucharada de azúcar (al gusto)

## PROCEDIMIENTO:

1. Lavar bien las futas y verduras.
2. Pelar la remolacha y cortar en pedazos pequeños (se puede hervir la remolacha partida en agua hirviendo, por aproximadamente 30 minutos), en licuadora la remolacha no se pone cruda sino cocinada.
3. Hacer supremas de naranja (sacarle la piel y las semillas).
4. Partir la manzana en cuadros pequeños.
5. Licuar todos los ingredientes.
6. Servir con hielo y decorar con rodajas de naranja o manzana.



Porciones:  
4



Dificultad:  
Fácil



Tiempo:  
5 mins.

# Pura frescura, pura confianza.

