

Sazón



V EDICIÓN

29
RECETAS
PARA CONQUISTAR
EL PALADAR

**SULA
MARKET**

Pág. 46

**PLATOS
INFANTILES**

Pág. 49


**BAHAMA
MAMA**

Pág. 42

*Sopa de
Cebolla*

Pág. 10



Recetas para conquistar el paladar

Llegamos a nuestra quinta edición de SAZÓN SULA, una nueva propuesta gastronómica que se abre paso en el arte culinario. SAZÓN SULA es un recetario único y moderno que te llevará a experimentar los más deliciosos sabores y te enseñará a usar los diversos ingredientes que te proporciona la familia SULA para preparar platillos de clase mundial sin olvidarse de nuestros sabores tradicionales.

Para este 2016, SAZÓN SULA te trae 29 recetas fáciles y prácticas de preparar que te simplificarán la vida. Entradas, platos fuertes, acompañantes, postres, bebidas e infantiles son las seis categorías que encontrarás en SAZÓN SULA.

Experimentarás en tu paladar desde una nutritiva ensalada, aprenderás a preparar una paella, un pad thai de camarón, un pastel de crepas y sin olvidarnos de una refrescante caipirinha de naranja con mandarina.

Con todos estos secretos culinarios que traemos para ti no podrás quedarte sin tu recetario SULA.

Como este año es para darle gusto y sabor a tu paladar, hemos pensado en sorprenderte con tres ediciones más de SAZÓN SULA, las cuales daremos a conocer en el transcurso de este 2016, te invitamos a que estés atento y pendiente de las próximas ediciones y no te olvides de visitarnos en nuestra fan page [Facebook.com/SazonSula](https://www.facebook.com/SazonSula), donde tenemos videos y sencillas recetas para preparar.

Esperamos que junto a toda tu familia se puedan sentar a la mesa y degustar de las exquisitas recetas que este 2016 te trae SAZÓN SULA especialmente para ti.

 /SazonSula

Producción Ejecutiva: Lachosa SULA **Directora Ejecutiva:** Vivian Kafie
Chef: Mario Vásquez **Fotógrafo:** Daniel Mendoza

Dirección de Arte, Diseño y Diagramación: **BBDHONDURAS**

Índice

5

Entradas

- 6 Fondue de Queso
- 7 Corn Fritters
- 8 Tartar de Res
- 10 Sopa de Cebolla
- 12 Shumai

13

Platos Fuertes

- 14 Tacos de Cochinita
- 16 Paella
- 17 Pad Thai de Camarón
- 18 Parrillada
- 20 Tapado Catracho

21

Acompañantes

- 22 Elote Loco
- 23 Machuca
- 24 Papa Francesa
- 26 Plátano en Miel
- 28 Macarroni & Cheese con Bacon

29

Postres

- 30 Paletas de Fruta
- 32 Macarons
- 34 Tartaleta de Fresa
- 36 Pastel de Crepas
- 38 Alfajores

39

Bebidas

- 40 Malteada de Palomitas de Caramelo
- 41 Pisco Sour
- 42 Bahama Mama
- 44 Caipirinha
- 45 Cóctel de Kiwi

46

**SULA
MARKET**

49

Infantiles

- 50 Filetes de Pollo
- 52 Mozzarella Sticks
- 53 Barquito Pirata
- 54 Ensalada Fungi



Quesos Finos, Añejados


Y PEDIDOS ESPECIALES



CONTÁCTANOS
2566-3828 O *SULA (7852)
SERVICIOALCLIENTE@LACTHOSA.COM



www.lacthosa.com

Otro producto de calidad  LACTHOSA



ENTRADAS

FONDUE DE QUESO
CORN FRITTERS
TARTAR DE RES
SOPA DE CEBOLLA
SHUMAI



ഫണ്ടുപേപ്പർ ഉപേക്ഷ



Porciones:
4



Dificultad:
Media



Tiempo:
30 min.

Ingredientes:

- 300 g. de Queso Edam SULA
- 300 g. de Queso Gouda SULA
- 400 g. de Queso Pecorino SULA
- 200 g. de blue cheese (opcional)
- $\frac{1}{3}$ de taza de Leche Entera SULA
- 3 cucharadas de queso crema untable o 3 cucharadas de queso philadelphia (opcional)
- 50 – 75 ml de licor (brandi, cognac, ron)
- 1 taza de vino blanco
- 2 dientes de ajo
- Jugo de medio limón
- 1 punto de pimienta negra
- Nuez moscada
- Curry (opcional)

Preparación:

- En una olla de fondue (si no la tiene puede utilizar una olla onda de teflón), pasamos los ajos por toda la olla, vertimos el vino y el jugo de medio limón y llevamos a fuego medio alrededor de 10 minutos.
- Rallamos o procesamos los quesos, mezclamos y agregamos (sin dejar de revolver en ningún momento) y cuando el queso se haya derretido completamente agregar el licor, la nuez moscada, la pimienta y cocinar 5 minutos más.
- Llevamos la olla directamente a la mesa sobre el mechero para que mantenga el calor.

Se puede acompañar con vegetales, crotones, embutidos, etc.



CORN FRITTERS



Porciones:
2



Dificultad:
Media



Tiempo:
20 min.

Ingredientes:

- 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA
- ¾ taza de cebolla (picada)
- ½ taza de maíz (granos solamente)
- 1 ¼ tazas de harina
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de pimentón (paprika)
- ⅓ taza de Leche Entera SULA
- 1 huevo
- ½ libra de cangrejo (picado)
- ¼ taza de Mayonesa
- ½ cucharadita de pimienta condimento chipotle (o al gusto)
- Aceite (para freír)

Preparación:

Calentamos una sartén pequeña y añadimos la Mantequilla Amarilla SULA. Una vez que la mantequilla ha comenzado a derretirse, agregamos la cebolla y granos de maíz y rehogamos a fuego medio durante unos 8 minutos. Retiramos del fuego y dejamos a un lado. En un tazón grande, combinamos la harina, el polvo de hornear, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezclamos con un tenedor. En un tazón pequeño batimos la Leche Entera SULA y el huevo juntos. Vertimos la mezcla de huevo leche en su mezcla de harina y revolvemos para

mezclar completamente. Agregamos la carne de cangrejo y la mezcla de cebolla maíz. Mezclamos y refrigeramos por una hora para permitir que la mezcla se enfríe. Mientras la masa se está enfriando, hacemos un simple aioli al combinar su mayonesa con polvo de chile chipotle. Agregamos chipotle al gusto. Calentamos una sartén profunda con aceite a 360°. Retiramos su masa de la nevera y en lotes, utilizando cuchara para helados. Vertimos la mezcla en el aceite caliente y freímos hasta que estén doradas (unos 3-5 minutos). Servimos caliente con alioli.



TARTAR DE RES



Porciones:
4



Dificultad:
Media



Tiempo:
15 min.

Ingredientes:

- 1 libra de filete de res
- 4 cucharadas de mostaza
- 4 cucharadas de mostaza dijon
- 6 cucharadas de salsa de tomate
- 2 yemas de huevo
- 4 cucharadas de cebolla blanca picada
- 4 cucharadas de alcaparras picadas finamente
- 4 cucharadas de pepinillo picado
- 4 cucharadas de cilantro picado
- 1 cucharada de chile tabasco
- 2 hojas de lechuga escarola
- 2 rábanos
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta negra
- 4 cucharadas de salsa inglesa
- 1 taza Jugo de Naranja SULA
- ½ limón
- 1 cucharada de semillas de ajonjolí negro



Para el Touille de Queso

- 1 taza de Queso Parmesano SULA
- 1 taza de queso emmental (es opcional sino solo se hace con parmesano)

Preparación:

Colocamos en un bol la carne de res bien seca (sin exceso de sangre) cortada en trozos pequeños, luego agregamos las mostazas, salsa de tomate, huevos, cebolla, alcaparras, pepinillo, cilantro, chile tabasco, salsa inglesa, aceite de oliva (al gusto), sal y pimienta negra (al gusto).

Luego preparamos touilles de Queso Parmesano SULA y queso emmental, mezclamos los quesos en partes iguales, en una bandeja para horno colocamos un silpat o papel manteca y hacemos círculos completamente cubiertos de la mezcla y lo llevamos al horno a 380°F

hasta que tomen una textura firme. Colocamos en molde de acuerdo a la forma que desee o simplemente se pueden dejar planos.

Sobre el touille colocamos las hojas de lechuga cortada en tiras finas junto con el rábano y terminamos con un toque de ajonjolí negro.

Luego hacemos una vinagreta con el Jugo de Naranja SULA, jugo de limón, sal, pimienta y aceite de oliva extra virgen (media taza aproximadamente).



Sopa de Cebolla



Porciones:
6



Dificultad:
Fácil



Tiempo:
30 min.

Ingredientes:

- 6 cebollas medianas
- 1 litro y $\frac{1}{2}$ de caldo de pollo
- 100 g. (1 barra) de Mantequilla Amarilla SULA
- Aceite de oliva
- 3 dientes de ajo picados
- Un poco de orégano picado
- 1 taza de vino blanco
- 1 cucharada rasa de harina
- Sal y pimienta
- 12 rodajas de pan bagget
- $\frac{1}{2}$ libra de Queso Mozzarella SULA
- $1\frac{1}{2}$ tazas de Queso Parmesano SULA

Preparación:

En una cacerola ponemos la Mantequilla Amarilla SULA y cuando esté derretida añadimos los ajos picados y las cebollas cortadas en rodajas o media juliana, dejamos pochar a fuego suave, añadimos un poco de sal. Cuando la cebolla se haya rehogado un buen rato añadimos la harina, dar un par de vueltas para que se rehogue bien y agregamos el vino. Dejamos reducir. Añadimos el caldo y dejamos cocer a fuego suave media

hora, dando vueltas de vez en cuando. Una vez pasado este tiempo agregamos el orégano, rectificamos el sazón con sal y pimienta, repartimos en cuencos o boles y servimos bien caliente poniendo las rodajas de pan gratinadas con un poco de Queso Parmesano y Mozzarella SULA.



SHUMAI



Porciones:
20 unidades



Dificultad:
Media



Tiempo:
30 min.

Ingredientes:

- 20 unidades de pasta wonton
- 200 g. (2 tazas) de cerdo picado
- 200 g. (2 tazas) de langostinos picados
- ½ taza de cebollina (la parte verde)
- ½ taza de Queso Pecorino SULA (rallado)
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- Un poco de zanahoria cortada en cuadritos para decorar
- ½ cucharada de maicena
- 1 cucharada de salsa de soja ligera
- ½ cucharada de salsa de soja ligera
- 1 pizca de pimienta blanca (pimienta negra si no se encuentra)
- ½ cucharadita de aceite de sésamo
- ½ cucharadita de sal

Ingredientes para la salsa:

- 2 cucharadas de salsa de soja ligera
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de azúcar blanca
- ½ cucharada de salsa de soja oscura
- 2 cucharadas de Jugo de Naranja SULA

Elaboración:

1. En un bol ponemos los langostinos, la mitad de la maicena y la sal. Removemos en la misma dirección hasta conseguir una pasta pegajosa, lo tapamos y reservamos.
2. En otro bol más grande, ponemos el cerdo, el resto de la maicena, la sal y lo removemos.
3. Incorporamos la salsa de soja ligera, la salsa de ostras, el azúcar, la pimienta blanca y removemos unos 5 minutos.
4. Le añadimos los langostinos, la cebollina, el queso, el jengibre y el aceite de sésamo. Removemos otros 10 minutos hasta conseguir una masa pegajosa, lo tapamos y dejamos en la nevera durante 1 hora.
5. Cortamos la pasta wonton en círculos o simplemente las 4 esquinas para no perder tanta pasta.
6. Con la ayuda de un cuchillo, ponemos unos 25 g. de nuestro relleno en el centro de la pasta wonton y vamos cerrando la mano formando un saquito abierto, decoramos con la zanahoria y repetimos el proceso hasta terminar todas las piezas.
7. En una canastita de bambú o en cualquier recipiente para cocina al vapor, ponemos papel de horno (papel manteca) perforado en la base y nuestras piezas encima.
8. Las cocinamos al vapor por 10 minutos a fuego medio y listo.

Elaboración de la salsa:

1. En una sartén o una olla pequeña a fuego medio añadimos la salsa de soja ligera, la salsa de soja oscura, el Jugo de Naranja SULA, el vinagre y el azúcar.
2. Lo removemos bien y cuando empiece a hervir, apagamos el fuego y lo dejamos enfriar.





Platos Fuertes

TACOS DE COCHINITA
PAELLA
PAD THAI DE CAMARÓN
PARRILLADA
TAPADO CATRACHO



TACOS de Cochinita



Porciones:
16 tacos



Dificultad:
Media



Tiempo:
7 horas aproximadamente
a fuego lento y 5 horas fuego alto.

Ingredientes:

- 1.5 Kg. de costillas de aguja de cerdo, una pieza limpia y deshuesada

Para el marinado de la carne:

- 200 g. de pasta de achiote
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de clavo molido
- 8 dientes de ajo
- 1 taza de Jugo de Piña SULA
- 1 taza de zumo de limón
- 2 chiles habaneros (opcional)

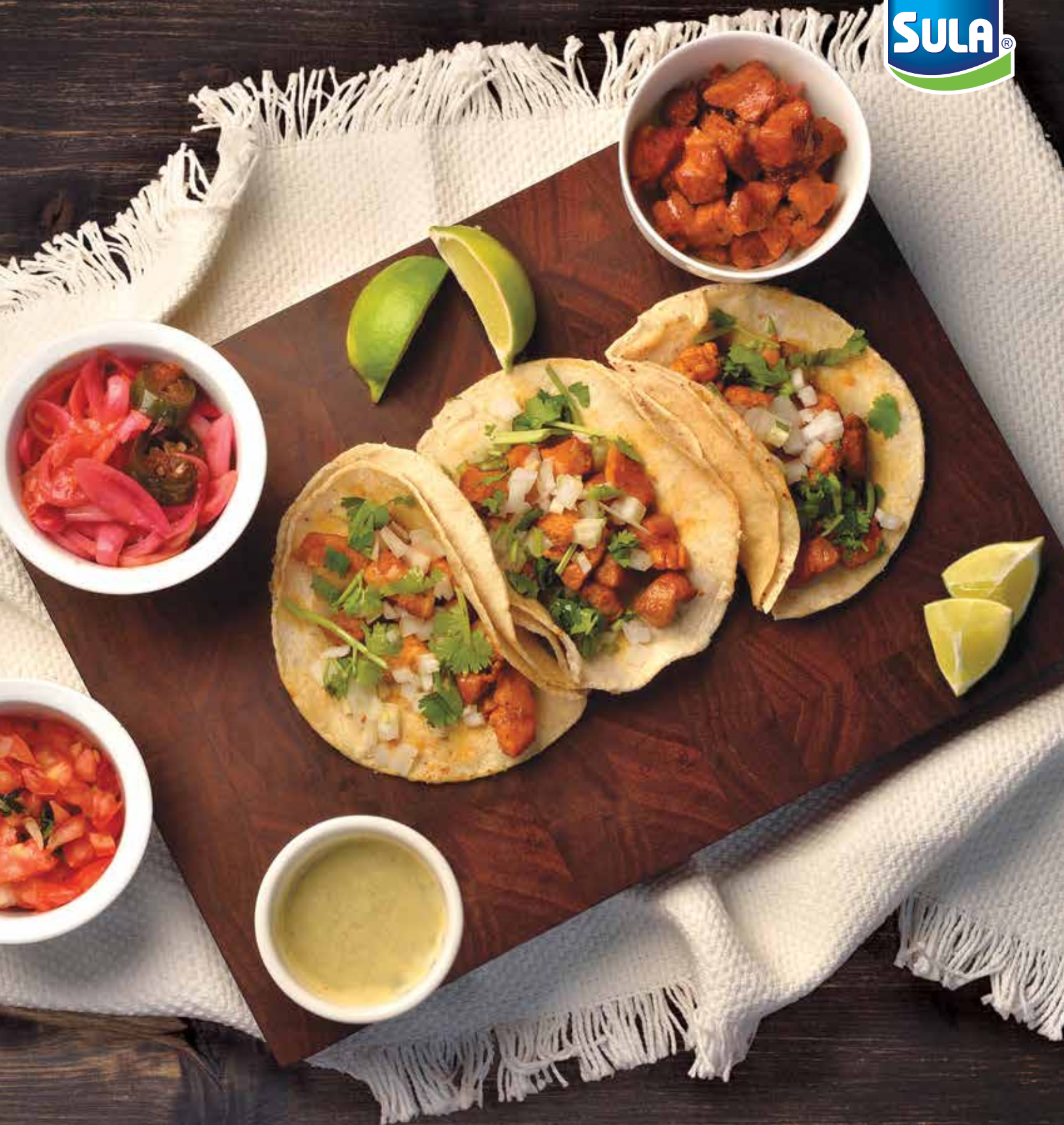
Para la cebolla encurtida:

- 4 cebollas moradas cortadas en pluma
- 2 chiles habaneros, sin semillas y cortados muy finos
- 1 taza de Jugo de Naranja SULA
- 1 taza de zumo de limón
- 2 cucharaditas de orégano
- 2 puntos de sal

Preparación:

1. Tenemos que marinar la carne, como mínimo, durante 12 horas y preferiblemente 24. Batimos todos los ingredientes, masajeamos la carne con la mezcla para que se impregne bien y la dejamos entre 12 y 24 horas en la nevera.
2. A la hora de cocinar la pieza de cerdo tan sólo tenemos que transferirlo todo de la cazuela donde la estábamos marinando a la olla de presión y cocinar entre 7 y 8 horas en temperatura baja o entre 4 y 5 horas en alta.
3. Sacamos la carne de la olla, la deshacemos en trozos pequeños con 2 tenedores y dejamos que la salsa enfríe para poder desgrasarla con facilidad.
4. Mezclamos la carne con la salsa cuando la hayamos desgrasado.
5. Marinamos la cebolla encurtida durante 4 horas, dejamos marinando mientras la carne está en la olla.





PAELLA



Porciones:
4



Dificultad:
Media



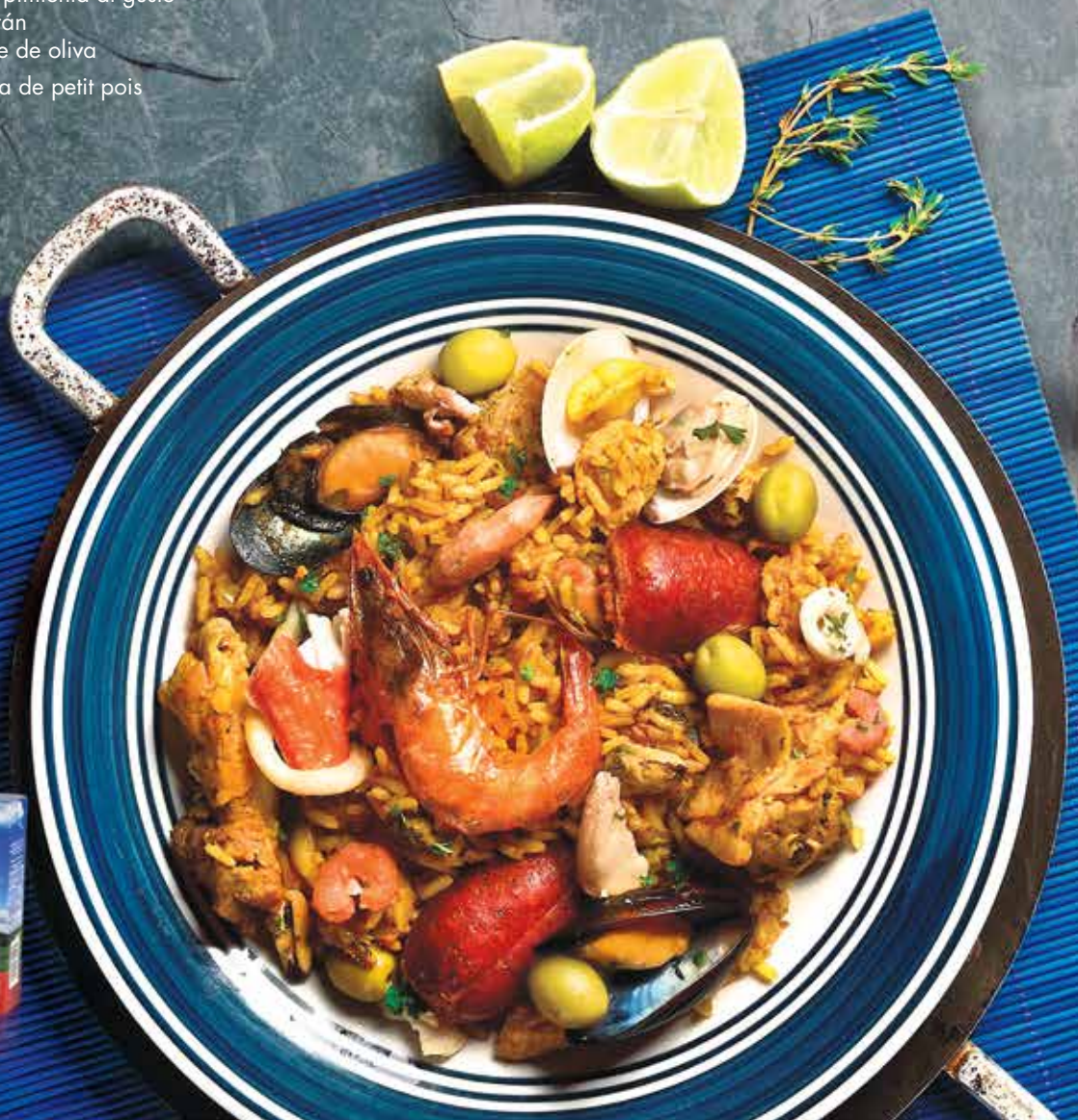
Tiempo:
45 min.

Ingredientes:

- ½ taza de cebolla picada
- 1 barra de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ taza de Jugo de Piña SULA
- 6 dientes de ajo en rodajitas
- ½ taza de chile dulce picado
- 1 tallo de apio picado
- 8 muslitos de pollo (pequeños)
- 2 tazas de mariscos mixtos
- 1 sobre de pasta de tomate
- 2 chiles morrones en tiras
- 1 ½ tazas de arroz precocido
- 3 ½ tazas de caldo de pescado o pollo
- Sal y pimienta al gusto
- Azafrán
- Aceite de oliva
- 1 taza de petit pois

Preparación:

1. En una sartén, calentamos el aceite de oliva, la Mantequilla Amarilla SULA y salteamos la cebolla, el ajo, el chile dulce y el apio.
2. Salpimentamos los muslitos e incorporamos al sartén hasta que comiencen a dorar. Agregamos los mariscos, la pasta de tomate, Jugo de Piña SULA y los chiles morrones.
3. Incorporamos el arroz precocido, el azafrán y mezclamos. Cubrimos con el caldo y rectificamos el sazón. Cocinamos hasta que reviente el arroz.
4. Incorporamos los petit pois, sirva y disfrute.



Pad thai de เจ๊ทลลลลลล



Porciones: 2 Dificultad: media Tiempo: 25 min.

Ingredientes:

- 125 g. de fideos de arroz
- 40 g. de Mantequilla Amarilla SULA
- 75 g. de Queso Crema SULA
- 2 dientes de ajo, picados
- 4 camarones gigantes, pelados y limpios
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 2 cucharadas de salsa de ostras
- 2 cucharadas de salsa soja
- 2 cucharadas de Jugo de Tamarindo SULA
- 1 huevo
- Chile en polvo, (opcional)
- 1 cucharada de cebollín, cortado en trozos
- ½ taza de cacahuates tostados, picados
- ½ limón
- Ajonjolí
- 6 hojas de cilantro
- Aceite de oliva
- Pimienta negra

Preparación:

Hidratamos los fideos en agua al tiempo, de acuerdo a las instrucciones del paquete. Calentamos la Mantequilla Amarilla SULA con un chorrillo de aceite en un sartén grande a fuego medio. Agregamos el queso crema cortado en cubos medianos y freímos hasta que se haya dorado. Incorporamos el ajo picado y los camarones. Freímos durante 3 minutos,

moviendo constantemente, hasta que los camarones hayan tomado un tono rosado. Retiramos los camarones del sartén. Incorporamos el azúcar al sartén con el queso y el ajo, luego vertimos la salsa de ostras y el Jugo de Tamarindo SULA. Freímos durante unos minutos, hasta que los ingredientes se hayan caramelizado un poco.

Escurrimos los fideos hidratados y agregamos al sartén. Cocinamos, sin dejar de mover, hasta que éstos hayan tomado el sabor y el color de la salsa (si es necesario, agrega un poquito de agua para que no se peguen). Movemos los fideos y el queso hacia un lado del sartén y agregamos el huevo batido. Freímos el huevo revolviéndolo ligeramente para deshacerlo en trocitos. Cuando el huevo se haya cuajado, mezclamos todo. Si lo deseas, agregamos chile en polvo y pimienta negra. Regresamos los camarones al sartén y agregamos la salsa soya y el cebollín. Seguimos cocinando y moviendo, hasta que todo se haya calentado.

Al servir, espolvoreamos con cacahuates picados, unas gotas de jugo de limón y un poco de ajonjolí.

Decoramos con las hojas de cilantro.

PARRILLADA



Porciones:
4



Dificultad:
Fácil



Tiempo:
1 hora.



Ingredientes:

- 1 entraña
- 1 t bone
- 1 bife ancho
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 2 cebollinas
- 2 cebollas moradas
- 1 barra Mantequilla Amarilla SULA
- 1 mazo de perejil
- 1 mazo de cilantro
- ½ litro de Jugo de Naranja SULA
- Sal y pimienta negra
- Aceite de oliva virgen

Preparación:

Marinamos la carne con el Jugo de Naranja SULA, sal y pimienta. Mezclamos la Mantequilla Amarilla SULA con el cilantro y el perejil y con ayuda de una brocha cubrimos los pedazos de carne.

Cortamos los pimientos y las cebollas en cuatro partes, añadimos un poco de aceite de oliva. Precalentamos el grill o el asador y cuando este bien caliente colocamos la carne y los vegetales.



Para disfrutar su carne al termino que desea; con ayuda de un termómetro de cocina busque las siguientes temperaturas en sus distintos cortes:

Crudo:

La carne tiene una temperatura interna de 115F°. Es lo que en términos parrilleros se llama "carne de vuelta y vuelta". En el exterior del corte se aprecia esa costra café, pero el interior de la carne está roja, sangrante. Al tacto se siente muy blanda y jugosa.

Jugoso:

La temperatura interna del corte va entre los 120 y 125F°. Tiene la costra café pero en el interior se nota un leve tono rosado en la carne. Al tacto se siente blanda y jugosa.

Medio:

La temperatura interna va entre los 130 y 135F°. La costra café sigue dorada. El centro es de color rosado intenso. Al tacto es más firme, sigue siendo blanda pero un poco elástica.

Término ¾ o a punto:

La carne tiene una temperatura interna de entre 140 y 145F°. La costra café sigue dorada y llamativa. El centro es de un rosado leve. La carne se siente al tacto firme y elástica.

Bien cocida:

La carne tiene una temperatura interna que va desde los 160F° en adelante. La costra exterior está café y adentro la carne luce un tono café ligero parejo. Al tacto se siente firme.

Tapado Catracho



Porciones:
6



Dificultad:
Media



Tiempo:
1 hora.

Ingredientes:

- 1 libra de carne salada de res cortada en trozos
- 1 libra de costilla de cerdo salada o ahumada
- 4 chorizos de cerdo
- 4 plátanos verdes
- 4 plátanos maduros
- 2 yucas grandes
- 1 cebolla picada
- 1 lata de leche de coco
- ½ taza de Leche Entera SULA
- 1 libra de chicharrón
- 3 dientes de ajos machados
- 1 chile dulce picado
- 1 tomate picado

- Culantro fino
- Aceite
- ½ barra de Mantequilla Amarilla SULA
- Agua SULA

Preparación de la carne salada:

- Si desea preparar la carne en su hogar necesitaremos los siguientes ingredientes: 1 libras de tajo de res, 2 cabezas de ajo pelados y machacados, ½ taza de sal gruesa.
- Para la preparación cortaremos la carne en tiras como para asar, agregamos el ajo machacado y la sal.
- Ponemos a secar al sol y la tapamos con un pedazo de tela de mosquitero durante 3 días.

Preparación:

1. Dejamos la carne salada en agua desde el día anterior, cortamos en pedazos. En una olla grande en poco aceite y Mantequilla Amarilla SULA sofreímos cebolla, chile dulce, tomate, culantro y ajo machacado. Le agregamos la carne de res y suficiente Agua SULA.
2. Cuando la carne comienza a ablandar le agregamos la costilla de cerdo, al estar suaves las dos carnes las sacamos de la olla y apartamos el caldo para poner en otro recipiente.
3. Para preparar el tapado ponemos en el fondo de una olla una capa de plátano maduro y yuca, después colocamos una parte de la carne, chorizo y chicharrón, agregamos tajadas de plátanos verdes, otra capa de carne y chorizo, y finalmente la capa de tajadas de plátanos maduros queden encima.
4. Agregamos parte del caldo en que se cocinó la carne con la leche de coco procurando que no quede caldoso, pero sí jugoso. Cubrimos con otras conchas de plátano y tapamos la olla. Cocinamos hasta que el plátano esté suave.





Acompañantes

- ELOTE LOCO —
- MACHUCA —
- PAPA FRANCESA —
- PLÁTANO EN MIEL —
- MACARRONI & CHESEE —
- CON BACON —



ELOTE LOCO



Porciones:
4



Dificultad:
Fácil



Tiempo:
15 min.



Ingredientes:

- 4 elotes
- ½ barra Mantequilla Amarilla SULA
- ½ taza de salsa de tomate
- ½ taza de mayonesa
- 4 cucharaditas de cilantro picado
- Chile en polvo (paprika)
- Queso Parmesano SULA
- Sal

Preparación:

1. Cocinamos los elotes en agua con sal por 8 minutos.
2. Retiramos del agua y los escurrimos bien. Los untamos Mantequilla Amarilla SULA, hacer una mezcla con la mayonesa y la ketchup, queso seco, chile en polvo y perejil.
3. Antes de servir los elotes locos, colocamos un palito de madera en uno de los extremos para poder sujetarlo.



MACHUCA



Una delicia garífuna

El peculiar y poco conocido "MACHUCA" es uno de esos manjares caribeños que no se debería privar de probar, una verdadera delicia garífuna que encierra entre sus partículas tradición y ricura.

La comida garífuna es parte de la riqueza gastronómica y cultural del país. Los platillos afrodescendientes mezclan los frutos del Caribe con los habitantes del mar, lo cual la convierten en una de las cocinas más exquisitas.

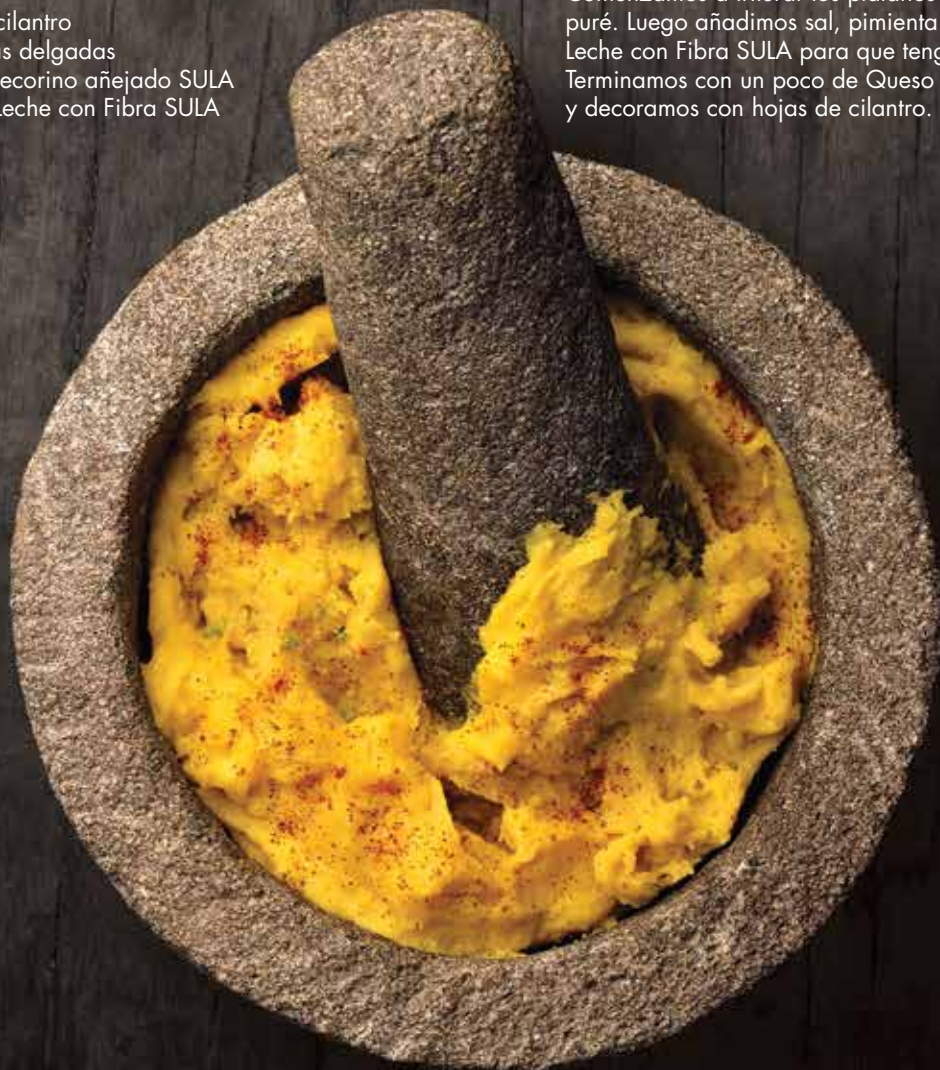


Ingredientes:

- 2 plátanos verde
- 3 plátanos maduro
- Sal
- Pimienta negra
- Agua SULA
- 1 ramo de cilantro
- 8 rebanadas delgadas de Queso Pecorino añejado SULA
- ½ taza de Leche con Fibra SULA

Preparación:

En una olla colocamos los plátanos maduros y verdes y los ponemos a cocer a fuego lento. Una vez blandos, los retiramos de la cacerola y los introducimos en un mortero (utensilio de cocina para machacar ingredientes). Comenzamos a triturar los plátanos hasta que se haga un puré. Luego añadimos sal, pimienta al gusto y un toque de Leche con Fibra SULA para que tenga mejor textura y sabor. Terminamos con un poco de Queso Pecorino añejado SULA y decoramos con hojas de cilantro.



Porciones:
4



Dificultad:
Fácil



Tiempo:
20 min.

PAPA FRANCESA



Porciones:
4



Dificultad:
Fácil



Tiempo:
40 min.

Ingredientes:

- 4 papas grandes largas
- 100 g. de Queso Mozzarella SULA rallado
- 100 g. de Queso Parmesano SULA
- 50 g. de Queso Cheddar SULA
- 100 g. de jamón york picado
- 1 cebolla picada en cuadritos
- 1 rama de perejil
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto
- 40 g. de Mantequilla Amarilla SULA
- Pan rallado



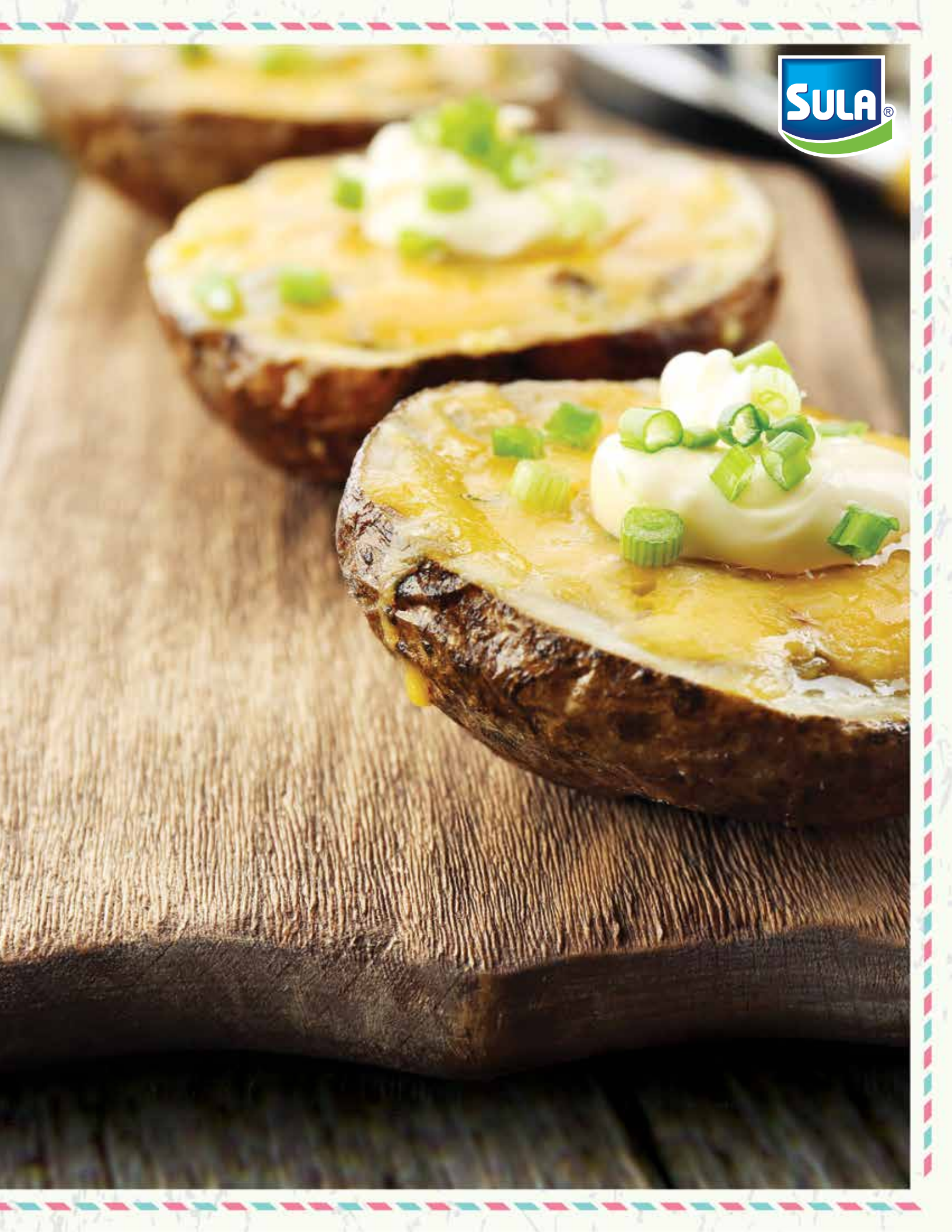
Preparación:

Precalentamos el horno por 20 minutos a 180°C (360°F). Lavamos y colocamos en una fuente para horno las papas sin pelar, las envolvemos en papel aluminio y las colocamos en el horno aproximadamente 20 min, cortamos un extremo de las papas y retiramos la mayor cantidad de la pulpa, cuidando que no se rompa, dejamos las papas en el papel aluminio.

Con el centro de las papas, hacemos un puré y colocamos en un bol, en una sartén salteamos la cebolla con una pequeña porción de Mantequilla Amarilla SULA,

añadimos el jamón, el perejil y la nuez moscada y una porción de Queso Mozzarella SULA rallado, sazonamos con sal y pimienta al gusto.

Agregamos esta mezcla al puré que dejamos en espera rellenamos las papas, espolvoreamos con pan rallado, Queso Mozzarella y vertimos un chorrillo de mantequilla derretida, coloca en el horno a 180°C (360°F) hasta que se gratinen.





PLÁTANO EN MIEL



Porciones:
2



Dificultad:
Fácil



Tiempo:
10 min.

Ingredientes:

- 1 plátano maduro (grande)
- ½ taza de azúcar morena
- 1 taza de Jugo de Naranja SULA
- Ron (opcional)
- Canela en polvo
- 40 g. de Mantequilla Amarilla SULA



Preparación:

Cortamos el plátano en rodajas de 5 cm, precalentamos el horno a 400°F, agregamos Mantequilla Amarilla SULA, Jugo de Naranja SULA y en la parte superior agregamos azúcar para caramelizar. Horneamos de 15 a 20 minutos aproximadamente.



MACARRONI & CHEESE



CON BACON



Porciones:
6 a 7



Dificultad:
Fácil



Tiempo:
30 min.

Ingredientes:

- 3 tazas (12 onzas) de macarrones
- 3 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 3 cucharadas de harina
- 2 ½ tazas de Leche Entera SULA
- 1 ⅓ tazas (8 onzas) de Queso Cheddar SULA (rallado)
- 1 ½ tazas (6 onzas) de Queso Gouda con comino SULA (rallado)
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto
- 8 rebanadas de tocino, frito, en cubitos y divididas

Preparación:

Cocinamos la pasta y la escurrimos bien, luego la dejamos reposar.

En una cacerola mediana, derretimos la Mantequilla Amarilla SULA, mezclamos la harina y cocinamos, revolviendo constantemente durante 1 minuto. Mientras batimos vierta lentamente en Leche Entera SULA y batimos hasta que esté bien mezclado. Llevamos la mezcla a ebullición suave y revolvemos constantemente. Luego cocine a fuego lento unos 2 minutos y revolvemos hasta que espese.

Añadimos ⅔ taza de Queso Cheddar y Queso Gouda con comino SULA a la mezcla de la leche; cocinamos a fuego lento y revolvemos hasta que se haya derretido los quesos.

Mezclamos sazón con sal y pimienta al gusto. Agreguemos la pasta a la mezcla de salsa y revolvemos para cubrir; agreguemos ¾ de tocino cortado en cubitos y mezclamos. Vertimos la mezcla en una fuente para hornear con Mantequilla. Espolvoreamos la parte superior de manera uniforme con el resto de tocino picado y Queso Gouda.



Postres

Paletas de Frutas
Macarons
Tartaleta de Fruta
Pastel de Crepas
Alfajores



Paletas de Fruta



Porciones:
12



Dificultad:
Media



Tiempo:
Hasta congelar

PALETAS DE KIWI Y JUGO DE NARANJA SULA:

Ingredientes:

- 8 kiwis picados
- ½ taza de Jugo de Naranja SULA
- ½ taza de Agua SULA
- ¼ de taza de miel y una pisco de sal

Preparación:

- Licuamos 8 kiwis picados, ½ taza de Jugo de Naranja SULA, ½ taza de Agua Sula, ¼ de taza de miel y una pisco de sal, vaciamos en su molde y ponemos a congelar. (si queda muy espesa agregamos más Jugo de Naranja SULA)

PALETA DE NANCE CON LECHE DESCREMADA SULA:

Ingredientes:

- 3 cucharadas de azúcar
- 1 taza de Leche Descremada SULA
- 1 taza de nances
- ½ limón

Preparación:

- Licuamos 3 cucharadas de azúcar en 1 de taza de Leche Descremada SULA para disolver el azúcar, 1 taza de nance, jugo de ½ limón, 1 naranja sin cascara y la mezcla de leche con azúcar. Vaciamos en moldes y ponemos a congelar.

PALETAS DE FRESAS CON MIEL Y JUGO DE MANZANA SULA:

Ingredientes:

- 1 taza de fresas
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de azúcar
- 1 taza de Jugo de Manzana SULA

Preparación:

- Licuamos 1 taza de fresas, 2 cucharadas de miel, 1 cucharada de azúcar y 1 taza de Jugo de Manzana Sula. Vaciamos en moldes y ponemos a congelar.





MACARONS

Ingredientes:

- 25 g. de azúcar
- 75 g. de azúcar glass
- 15 g. de cacao en polvo
- 55 g. de almendra molida
- 45 g. de claras de huevo
- Gel colorante

Ingredientes para el relleno:

- 125 g. Mantequilla Amarilla SULA
- 160 g. azúcar glas
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de Leche Entera SULA



Preparación:

Para elaborar esta sencilla receta de Macarons de chocolate comenzamos picando las almendras. Una vez que tengamos las almendras totalmente trituradas, las mezclamos con el azúcar glass.

Mientras tanto montamos las claras de los huevos a 'punto de nieve'. Cuando este bien montadas, vamos incorporando la mezcla de azúcar glass y almendras, poco a poco, sin dejar de remover al mismo tiempo, y uno o dos gotas del colorante.

Es muy importante que la mezcla quede en su punto, ni demasiado líquida ni demasiado espesa. Una vez lista, la introducimos en una manga pastelera. A la manga le incorporamos una boquilla redonda no demasiado grande, que nos permita conseguir unos Macarons no excesivamente grandes.

Cubrimos la bandeja del horno con papel antiadherente y vamos haciendo los Macarons con la manga pastelera, dejándolos una media hora fuera del horno. Con el horno precalentado a



Porciones:
10 - 12



Dificultad:
Media



Tiempo:
30 min.



300°. Pasados 6 ó 8 minutos veremos el famoso pie formarse. A partir de ese momento podemos abrir el horno. Controlaremos hasta los 10 ó 12 minutos y cuando veamos que se desprenden o levantan sin pegarse del papel es señal de que ya están listos y los sacamos inmediatamente, más tiempo los dejaría secos.

Dejamos enfriar y comenzamos a retirar nuestros Macarons de chocolate de la bandeja.

Para el relleno, que en este caso es una buttercream (crema de mantequilla) de vainilla o del sabor que prefieras. Ponemos en un bol todos los ingredientes indicados, se bate bien todo y cuando esté en su punto, metemos la mezcla en la manga pastelera y empezamos a decorar nuestros Macarons.

TARDALETA

DE FRESA



Ingredientes para la masa:

- 1 ½ taza (180g.) de harina sin polvos de hornear
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de azúcar granulada
- 110 g. de Mantequilla Amarilla SULA, fría y cortada en pequeños trozos
- 40 ml de Agua SULA, fría
- Papel de plástico

Preparación de la masa:

Mezclamos la harina, sal y azúcar. Agregamos la Mantequilla Amarilla SULA cortada en pequeños trozos para ir pulsando poco a poco (se pueden usar los dedos y se debe ir incorporando la mantequilla para mezclar bien con los ingredientes secos). Luego agregamos el Agua SULA. Una vez unidos bien todos los ingredientes formamos una bola y envolvemos la masa en el papel de plástico para llevarlos al refrigerador por una hora. Pasada la hora, precalentamos el horno a 400°F (200°C) y retiramos del refrigerador la masa, con la ayuda del mismo papel de plástico lo extendemos en un molde de 22 cm. o en moldes individuales, dejamos unos pequeños bordes y pinchamos la masa con un tenedor. Horneamos por unos 15 minutos. Retiramos y ponemos a reservar.

Ingredientes para la crema pastelera:

- ½ litro de Leche Entera SULA
- 2 cucharadas de maicena
- ½ taza de azúcar granulada
- 2 clavos de olor o ramitos de canela
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 3 yemas de huevo

Preparación:

Primero batimos las yemas con un poquito de Leche Entera SULA, luego agregamos la maicena y un poco más de leche para poder disolver todo bien. Ponemos a reservar. En una olla colocamos el resto de leche, azúcar y clavos de olor. Y un poco antes que comience a hervir agregamos la vainilla, y la mezcla de yemas con maicena, la cual se puede colar antes de agregar. Luego a fuego bajo comenzamos a revolver constantemente para que no se pegue ni forme grumos, continuamos hasta que la crema se espese. Dejamos hervir un minuto y luego apagamos. Enfiamos antes de usar.

Ingredientes del relleno:

- 2 tazas de fresas
- 4 cucharadas de almibar de durazno

Preparación de la tartaleta:

Colocamos encima de la masa si son tartas individuales un buen poco de crema pastelera, luego colocamos las frutas elegidas y pincelamos con la mermelada, la cual previamente colocamos en una olla y dejamos allí hasta que entibie y disuelva un poco. En el caso de hacer una tarta grande colocamos toda la crema pastelera y las frutas pinceladas con el almíbar una olla y dejamos allí hasta que entibie y disuelva un poco. En el caso de hacer una tarta grande colocamos toda la crema pastelera y las fresas pinceladas con el almibar.



Porciones:
6



Dificultad:
Media



Tiempo:
1 hora.



PASTEL DE CREPAS

Ingredientes:

- 4 taza de harina
- 6 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1 punto de sal
- 8 tazas de Leche Entera SULA
- 50 g. de Mantequilla Amarilla SULA
- 1½ taza de nueces trituradas
- Un bote pequeño de nutella
- ½ taza de almendras trituradas

Preparación:

Vertimos la harina en una fuente y añadimos poco a poco con la batidora la Leche Entera SULA, los huevos, la sal y el azúcar. La masa tiene que quedar lisa, no espesa.

La dejamos reposar 5 minutos y a continuación untamos en un sartén mediano la Mantequilla Amarilla SULA y esperamos a que se caliente a fuego medio.

Para hacer la primera crepa echamos la mezcla con un cucharón sopero y la repartimos para que ocupe toda la base del sartén.

Una vez dorada como 1 minuto a fuego suave, despegamos la capa de la crepa con ayuda de una espátula y le damos la vuelta. Debemos repetir la operación de engrasar con mantequilla la sartén con cada crepa.

Hacemos de 5 a 6 crepas y a cada una le colocamos la nutella con una brocha por los dos lados (excepto a la de hasta abajo y a la de hasta arriba las cuales únicamente vamos a poner la nutella de un lado). Luego colocamos las nueces sobre la capa de nutella.

Entre cada crepa con nutella agregamos almendras y después agregamos la crepa que siga hasta formar una torre de las 6 crepas (una encima de la otra).





Porciones:
8



Dificultad:
Fácil



Tiempo:
45 min.

Alfajores



Porciones:
20-25



Dificultad:
Media



Tiempo:
30 min.

Ingredientes:

- 150 g. de harina
- 300 g. de maicena
- 2 cucharada de polvo de hornear
- ½ cucharada de bicarbonato de sodio
- 100 g. de azúcar glass
- 200 g. de Mantequilla Amarilla SULA
- ¼ de Leche Entera SULA
- 3 yemas de huevo
- 100 g. de coco rayado
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Ralladura de limón
- Dulce de leche o jalea de frutas

Preparación:

1. En una fuente grande ponemos la Mantequilla Amarilla SULA y el azúcar glass, batimos hasta que se mezclen bien.
2. Luego agregamos una a una las yemas de los huevos, la ralladura de limón, la esencia de vainilla, la Leche Entera SULA y seguimos batiendo.
3. Después en una fuente aparte colocamos la harina, la maicena, bicarbonato y el polvo de hornear luego revolvemos.
4. Agregamos la mitad de los ingredientes secos anteriormente unidos y seguimos batiendo. Después vertimos la otra mitad y batimos hasta que se forme una masa.
5. Con las manos formamos una pelota con la masa y en una mesa tiramos un poco de harina y la comenzamos a amasar con el rodillo hasta que quede estirada con un grosor de 1 o 1½ cm de diámetro.
6. Por último empezamos a separar la masa.
7. En un molde o placa para horno le esparcemos un poquito de aceite y encima le ponemos papel manteca para que los alfajores no se peguen.
8. Llevamos al horno de 20 a 25 minutos a 350°F.
9. Rellenamos con dulce de leche o jalea y pasamos los bordes por coco rallado y espolvoreamos un poco de azúcar glass para terminar.





Bebidas

*Malteada de Palomitas
de Caramelo
Pisco Sour
Bahama Mama
Caipirinha
Cóctel de Kiwi*



Malteada

DE PALOMITAS DE CARAMELO



Porciones:
4



Dificultad:
Fácil



Tiempo:
5 min.

Ingredientes:

- 4 cucharadas de Malteada de Vainilla SULA
- 40 g. de caramelo popcorn
- 400 ml de Leche Entera SULA
- 2 cucharadas de granola

Preparación:

Agregamos la Leche Entera SULA y Malteada de Vainilla SULA en la licuadora, agregamos caramelo popcorn y granola a la mezcla, luego batimos por tres minutos y servimos.





PISCO SOUR



Porciones:
4



Dificultad:
Fácil



Tiempo:
10 min.



Ingredientes:

- 1 taza de Pisco
- ½ taza de jugo de limón
- 1 clara de huevo
- ½ taza de Jugo de Naranja SULA con pulpa
- 3 gotas de amargo de angostura por vaso (opcional)
- Hielo al gusto

Preparación:

En licuadora (tipo frozen y más suave)

En el vaso de la licuadora vertimos el pisco, el zumo de limón, Jugo de Naranja SULA con pulpa y mezclamos un par de minutos.

En la licuadora adicionamos poco a poco hielos hasta que quede de la consistencia y el sabor deseado (ir probando).

Apagamos la licuadora y echamos la clara de huevo y la encendemos nuevamente por poco tiempo. Servimos en vasos bajos y adicionamos a cada vaso 3 gotas de amargo de angostura.

En coctelera (frio y concentrado)

Ponemos en la coctelera varios hielos, vertimos el pisco, el zumo de limón, jugo de naranja y mezclamos un par de minutos. Adicionamos la clara de huevo y mezclamos para que se genere espuma.

Servimos en vasos bajos sin los hielos y adicionamos a cada vaso 3 gotas de amargo de angostura.



BATHAMA
MAMA





Porciones:
3



Dificultad:
Fácil



Tiempo:
5 min.

Ingredientes:

- 1 ½ oz de ron oscuro
- 2 oz de licor de coco
- 4 oz Jugo de Naranja SULA
- 2 oz de Jugo de Piña SULA
- ½ oz de jugo de limón
- 2 chorritos de granadina

Preparación:

Agitamos en la coctelera con hielo picado, ron oscuro (se recomienda Ron Añejo), ron blanco saborizado de coco (licor de Coco y Ron Blanco), Jugo de Naranja SULA, Jugo

de Piña SULA, jugo natural de Limón y 2 chorritos de granadina. Vertimos en un vaso alto y adornamos con una rodaja de piña y una cereza.



CAIPIRINHA

DE NARANJA

MANDARINA

 Porciones:
2

 Dificultad:
Fácil

 Tiempo:
5 min.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 mandarina sin semillas cortadas en trozos con cáscara
- 1 taza de Jugo de Naranja con Mandarina SULA
- Hielo
- 50 ml de cachaça, ron o vodka
- Hojas de menta o hierbabuena para decorar

Preparación:

Machacamos las mandarinas con el azúcar en la parte de abajo del vaso. Agregamos hielo, ron o vodka. Decoramos con hierba buena o menta.



CÓCTEL DE KIWI

Ingredientes:

- 2 tazas de kiwi
- 8 hojas de menta
- Néctar de Pera SULA
- ½ taza de agua tónica

Preparación:

Agregar en la licuadora los kiwis, el Néctar de Pera SULA y la menta, batir durante 2 minutos.

Agregar un poco de agua tónica en un vaso y verter la mezcla.



Porciones:
3



Dificultad:
Fácil



Tiempo:
5 min.



MARKET

Un nuevo concepto de compra

Esta es la primera de varias tiendas que SULA pone a disposición de sus fieles consumidores como parte de un proyecto de expansión y accesibilidad de sus productos. En SULA MARKET están presente los más de 200 productos de la familia Lacthosa entre ellas: SULA, LA PRADERA, DELTA, FRISTY, CETECO, GAYMONT'S Y CHILLY WILLY.

SULA MARKET, es un nuevo concepto donde se podrán realizar compras desde un autoservicio o ingresando directamente a la tienda, dos opciones que se ponen a la disposición para la comodidad de los hondureños.

De esta manera LACTHOSA SULA reafirma su compromiso con sus clientes al brindarles alternativas de compra que les faciliten su diario vivir. La tienda fue diseñada con un estilo moderno para crear un ambiente único y agradable.





"Para la familia Kafie es un orgullo trabajar por nuestro país, este tipo de proyectos vienen a dinamizar nuestra economía, somos una empresa 100% hondureña que por 55 años hemos estado presentes en el mercado nacional y hoy con la apertura de SULA MARKET afirmamos nuestro compromiso de seguir generando desarrollo e inversión", afirmó Vivian Kafie.

En la tienda encontrarán una amplia gama de productos desde leches, jugos, malteadas, paletas, yogurt, quesos, crema, entre otros. SULA MARKET atenderá en los horarios de lunes a viernes de 7:00 A.M. a 6:00 P.M. y los días sábados de 8:00 A.M. a 5:00 P.M.



Más de 200 productos de la familia Lactosa



Diseño moderno de la tienda



MARKET

Abrimos nuestra primera tienda
de productos SULA.
Un nuevo concepto con la que
nos acercaremos más a ti.

Tienda de lácteos, derivados, jugos, helados,
yogurt y mucho más.

- Ventas al por mayor y al detalle
 - Autoservicio
 - Accesible

Horario de atención
Lunes-viernes: 7:00 A.M. - 6:00 P.M.
Sábado: 8:00 A.M. - 5:00 P.M.
Teléfono: 2202-4060 ext. 5212

Anillo Periférico junto a la Planta Lactosa

Busca más en





INFANTILES

Filetes de Pollo
Mozzarella Sticks
Barquito Pirata
Ensalada Fungi



FILETES DE POLLO



Porciones:
2-4



Dificultad:
Media



Tiempo:
20 min.

Ingredientes:

- 2 Filetes de pollo
- 4 rodajas de jamón
- 4 rodajas de Queso Cheddar SULA
- 400 g. de espinaca
- Jugo de Naranja SULA
- Mantequilla Amarilla SULA

Preparación:

Salpimentamos los filetes y cocinamos con Jugo de Naranja SULA, colocamos Mantequilla Amarilla SULA en un sartén y ponemos las rodajas de jamón.

Servimos en un plato los filetes de pollo, el jamón, Queso Cheddar SULA y espinacas.





MOZARELLA STICKS



Porciones:
16 unidades



Dificultad:
Fácil



Tiempo:
15 a 20 min.

Ingredientes:

- 1 libra de Queso Mozzarella SULA
- 200 g. de harina
- 1 taza pan rallado
- Sal
- 2 huevos
- Aceite para freír

Preparación:

Formamos pelotitas con el Queso Mozzarella SULA, rebozamos cada una con harina y huevo batido, hacemos el mismo procedimiento con el pan rallado. Luego colocamos aceite de oliva en un sartén y freímos las bolitas. Procedemos a servir.





BARQUITO PIRATA

Ingredientes:

- 1 papa grande
- Zanahoria
- Pipian
- Chile de colores
- Patate
- Queso Crema SULA
- Queso Gouda SULA
- Mantequilla Amarilla SULA
- Un slide de jamón de pavo

Preparación:

Llevamos la papa al horno por 20 minutos, cortamos por la mitad y extraemos la parte central de la papa creando una forma de barco.

Cortamos los vegetales en cuadritos pequeños y salteamos con Mantequilla Amarilla SULA.

Agregamos dentro de la papa los vegetales salteados, Queso Crema y Queso Gouda SULA previamente cortado en cuadritos, colocamos con ayuda de un palillo el jamón de pavo.



Porciones:
2



Dificultad:
Fácil



Tiempo:
15 min.



ENSALADA FUNGI

Ingredientes:

- 2 hojas de lechuga romana
- 4 tomates pera
- ¼ barra de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 rebanadas de Quesillo SULA
- 1 lata mediana de petit pois
- 4 huevos
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva extra virgen

Procedimiento:

- Cocemos los huevos (contamos 10 minutos después de que el agua rompa hervor).
- Salteamos los petit pois en Mantequilla Amarilla SULA.
- Cortamos la parte de arriba de los tomates, retiramos las semillas y sazonamos con una pizca de sal y pimienta.
- Cortamos la lechuga y agregamos un poco de aceite de oliva.
- Colocamos el huevo dentro del tomate y pegamos puntitos de Quesillo SULA para formar el honguito y el resto del queso lo colocamos como parte de la ensalada.



Porciones:
2



Dificultad:
Fácil



Tiempo:
15 min.

SABORES EXQUISITOS



Que No Olvidarás

AL HACER TUS PEDIDOS ESPECIALES

QUESO MOZZARELLA TRENZADO

CONTÁCTANOS
2566-3828 O *SULA (7852)
SERVICIOALCLIENTE@LACTHOSA.COM



Otro producto de calidad  LACTHOSA



**Directamente
de la fruta**



Otro producto de calidad  LACTHOSA

