

Sazón



XV Edición

*Costillas
de cerdo*

Pág. 18

Nueva sección:
Lunch Boxes

Pág. 21

Sazón de la Calle en:
Las Golondrinas

Pág. 28

30 Recetas
nuevas

Sazón

XV Edición

 sazonsula.com

Producción ejecutiva:
Lacthosa SULA

 SazonSula

Directora ejecutiva:
Vivian Kafie

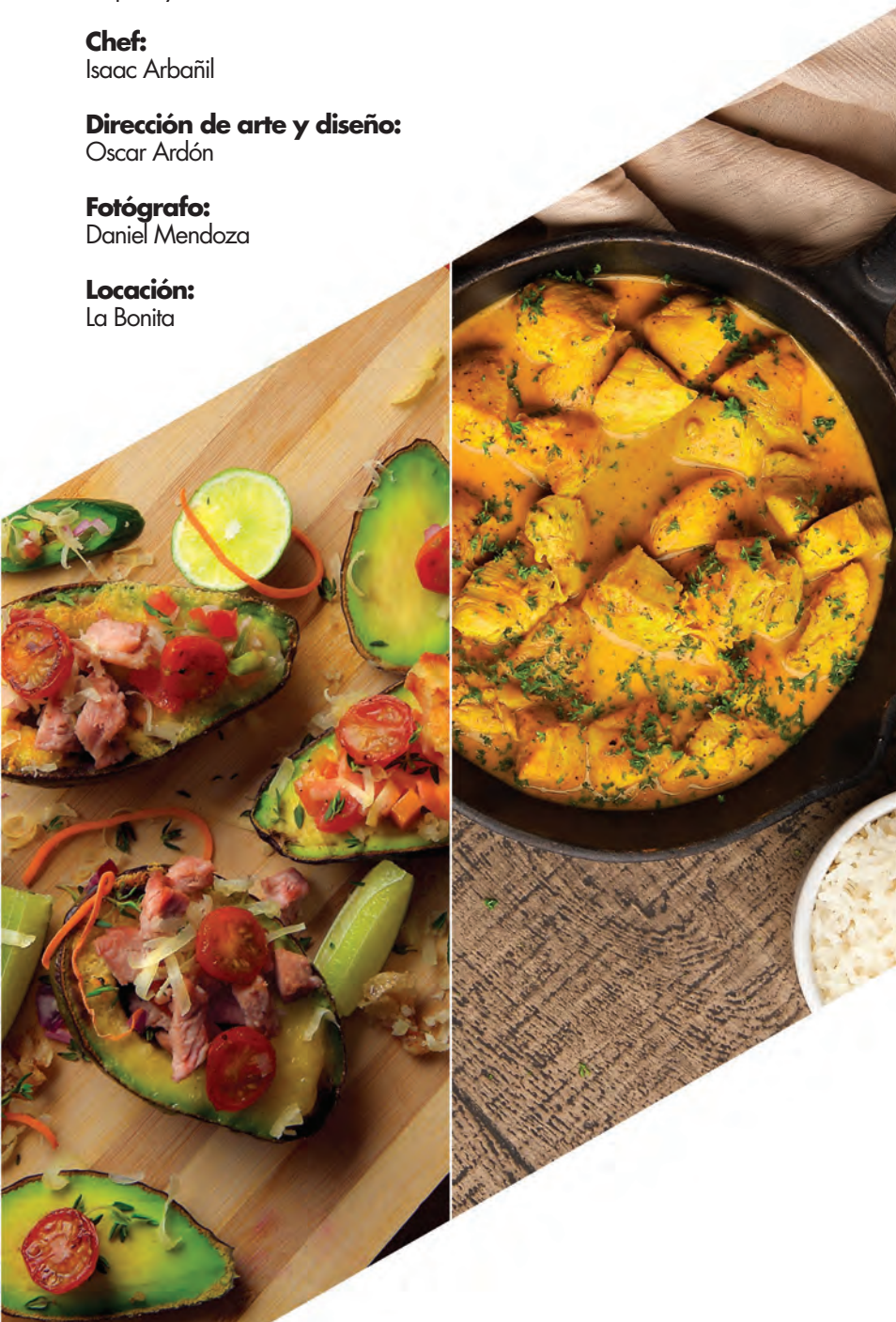
Jefa de marca:
Stephany Rivera

Chef:
Isaac Arbañil

Dirección de arte y diseño:
Oscar Ardón

Fotógrafo:
Daniel Mendoza

Locación:
La Bonita



Secciones especiales

Pág. 4 Vivir en balance y armonía

Pág. 28 Sazón de la calle



Índice

Snacks

- Pág. 6** Papas cargadas
- Pág. 8** Sándwich de basura
- Pág. 9** Aguacates rellenos
- Pág. 10** Quesillo al horno
- Pág. 12** Popcorn Chicken

Platos fuertes

- Pág. 14** Pollo al curry
- Pág. 16** Canelones de berenjena
- Pág. 17** Filete de pescado al horno
- Pág. 18** Costillas de cerdo
- Pág. 20** Estofado de res y cerdo

Lunch boxes

- Pág. 22** Pollo al wok
- Pág. 24** Espaguetis con albóndigas
- Pág. 25** Gringas de pollo
- Pág. 26** Lasagna criolla
- Pág. 27** Milanesa de res

Infantil

- Pág. 34** Empanadas de carne
- Pág. 35** Rollitos de jamón y queso
- Pág. 36** Pasta alfredo
- Pág. 37** Enchiladitas
- Pág. 38** Torta de verano

Bebidas

- Pág. 40** Minuta encendida
- Pág. 42** Frappé de limón
- Pág. 43** Smoothie tropical
- Pág. 44** Unicorn shake
- Pág. 46** Malteada chocomenta

Postres

- Pág. 48** Tartaleta de naranja
- Pág. 50** Crema fría de ChocoSULA
- Pág. 51** Pan de banano y chocolate
- Pág. 52** Chocopaletas
- Pág. 54** Cupcakes de piña

Vivir en balance y armonía

La salud ha pasado de ser la ausencia de enfermedades a ser un estilo de vida, donde nosotros somos los intérpretes y constructores de nuestro bienestar, sin dejar por fuera nuestro entorno, nuestras decisiones y conductas llamándolo así salud integral.

Salud integral debería de ser uno de los objetivos primarios del hombre, conociendo que sin salud no hay armonía, ni plenitud y es difícil alcanzar un estilo de vida íntegro, donde haya participación completa a la vida social y familiar.

En la actualidad se habla mucho acerca de alcanzar y mantener un estilo de vida integral, comenzaremos hablando de ello. Para empezar, tenemos que saber que el "estar bien" no solo es ser delgado y comer sano. Estar saludable es algo global y tenemos que nutrir nuestra alimentación primaria. La alimentación primaria es lo que nos sostiene emocional y espiritualmente, estas áreas son:

Nuestra carrera: ¿Estamos haciendo algo que nos apasiona y nos llena? ¿O nos levantamos cada lunes queriendo que ya sea viernes? Esa es una señal que tenemos que analizar cómo mejorar en esta área.

La espiritualidad: ¿Nos sentimos conectados con Dios y practicamos la gratitud a diario? Es increíble como nuestra vida empieza a mejorar cuando a diario damos gracias por las mañanas.

Actividad física: ¿Nos estamos moviendo a diario? No necesariamente ir al gimnasio, pero al caminar 30 minutos diarios marcamos gran diferencia en nuestro organismo.

Relaciones: Debemos tener claro como estamos con nuestras relaciones, ya que por naturaleza somos sociables y es de vital importancia para nuestro desarrollo como individuos. ¿Estamos alrededor de personas positivas y alegres? ¿Nos llevamos bien con nuestra familia? ¿Tenemos amistades que nos llenan?

Cuando estos "alimentos primarios" están equilibrados, lo que come se convierte en secundario. Luego de analizar estas áreas tan importantes y ver en donde podemos mejorar, debemos empezar a trabajar en nuestra alimentación diaria.

Por: Mireya Nasser
Coach en Salud Integral

Sígueme en Instagram:
@tuvidaenbalance
o ingresa a mi página web:
tuvidaenbalance.com



La alimentación secundaria es la comida en nuestros platos. A veces se siente difícil llevar una alimentación saludable ¿Cierto? Las tendencias que escuchamos y cómo van cambiando las modas y las diferentes dietas que aparecen.

Un día es saludable el aceite de coco, otro día ya no lo es. Luego no sabemos si comer fruta, gluten, lácteos, pollo o ¿Será que nos hacemos veganos? Nos confundimos con toda información que vemos y leemos. Al final todo en exceso es malo y el hacer dietas no funciona. No es sostenible, no podemos vivir limitándonos para siempre. Podemos disfrutar de nuestras comidas favoritas y vivir en balance. Lo que tenemos que cambiar son nuestros hábitos.

Por eso quiero hablarles un poco de cómo llevar un estilo de vida saludable sin tener que pasar por mucho estrés.

Algunos tips para que empieces a cambiar tus hábitos:

Nutrir nuestro cuerpo: Nada de andar contando porciones ni calorías, sino que viendo donde están los sustentos. Porque cuando nutrimos nuestro cuerpo como se debe el empieza a funcionar al máximo y cuando esto pasa empezamos a perder peso y a sentirnos con más energía.

¡Escucha tu cuerpo! Algo de lo que poco se habla es el concepto de bio-individualidad, es la idea de que cada uno de nosotros tiene necesidades de alimentación y estilo de vida único. Los alimentos de una persona son el veneno para otra, y por eso las dietas de moda tienden a fallar a largo plazo.

Enfócate en comer y beber alimentos que son buenos para ti:

Las comidas con grasas saturadas provocan enfermedades crónicas, como ser: Colesterol e hipertensión arterial. Esto toma un poco de práctica para hacer que suceda, pero luego se vuelve un comportamiento automático. Ejemplo: En tu desayuno es más energizante y nutritivo una ensalada de frutas con cereales vs un sándwich de tocino. En conclusión, toma en cuenta que este cambio te llevará a reencontrarte contigo mismo, conocer el equilibrio de tu cuerpo y tu mente, siendo responsable de tu propia salud y la de los que te rodean.



Snacks

Papas cargadas
Sándwich de basura
Aguacates rellenos
Quesillo al horno
Popcorn Chicken

Papas CARGADAS



Dificultad baja



6 Porciones



30 Minutos

Ingredientes:

- 6 Papas grandes
- ½ libra de chorizo parrillero picado
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de tomate picado
- ½ taza de chile verde picado
- 2 cucharadas de culantro picado
- ¼ taza de jugo de limón
- 6 cucharadas de Queso Edam SULA rallado
- 6 cucharadas de Queso Pecorino SULA rallado
- 6 Cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA





Procedimiento:

- En una sartén, saltear el chorizo junto con la cebolla, tomate y chile verde, dejar cocinar unos minutos y agregar el culantro picado con el jugo de limón y sazonar al gusto
- Reservar
- Cocinar las papas con todo y cascara, una vez cocidas cortarlas por la mitad y retirar un poco de la pulpa interna y rellenar con el guiso de chorizo, mezclándolo con el Queso Edam SULA y el Queso Pecorino SULA
- Untar Mantequilla Amarilla SULA sobre cada papa rellena y llevar al horno de 5 a 10 minutos
- Terminar agregando perejil y culantro picado



SÁNDWICH DE BASURA



Dificultad baja



4 Porciones



45 Minutos



Ingredientes:

- 4 panecillos
- ½ taza de pechuga de pollo picada
- ½ taza de tajo de cerdo picado
- 2 tomates picados
- 1 papa cortada en cubitos
- 1 cebolla picada
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ taza de Néctar de Pera SULA
- ½ taza de Queso Mozzarella SULA rallado
- ½ taza de Queso Cheddar SULA rallado
- Culantro picado
- Hojas de lechuga
- Sal, pimienta y comino al gusto

Procedimiento:

- En una sartén, sofreír con aceite la cebolla, tomate, pollo y cerdo. cocinar por 5 minutos y luego agregar la papa, cocinar por 20 minutos más, agregar sal, pimienta y comino al gusto y reservar
- Cortar los panecillos a la mitad, untar Mantequilla Amarilla SULA y llevar al horno por unos minutos, reservar
- Disponer el Queso Mozzarella SULA, Queso Cheddar SULA, las hojas de lechuga, luego el guiso de cerdo y pollo y terminar con culantro picado



AGUACATES RELLENOS



Dificultad baja



6 Porciones



25 Minutos

Ingredientes:

- 3 aguacates maduros
- 1 jalapeño
- 2 limones
- ½ taza de Queso Mozzarella SULA rallado
- ½ taza de Queso Parmesano SULA
- 1 taza de carne de cerdo (tajo)
- ½ taza de tomates cherry
- ½ taza de zanahoria picada en cubitos
- ½ taza de chiles morrón picados en cubitos
- 2 cucharadas de perejil picado
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 3 cucharadas de aceite

Procedimiento:

- Sazonar la carne de cerdo al gusto, cocinar en una sartén hasta que esté bien cocida, cortar en trocitos
- Mezclar la carne de cerdo el Queso Mozzarella y Queso Parmesano SULA, cebolla, chiles morrón y zanahoria picada
- Rellenar los aguacates y reservar
- Disponer los aguacates en una bandeja y llevar a horno caliente por 10 minutos
- Servir acompañado de limón y jalapeño



Quesillo al Horno





Dificultad media



6 Porciones



1 Hora, 45 Minutos

Ingredientes:

- 1 paquete de masa filo
- 1 libra de Quesillo SULA
- 1 huevo batido
- 3 cebollas rojas
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ taza de azúcar
- 4 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de Jugo de Naranja SULA

Procedimiento:

- Envolver el Quesillo SULA con la masa filo, intercalando capas de la masa con huevo batido para asegurar que queden unidas, envolver hasta cubrir todo el Quesillo SULA, poner en un plato cubrir con papel film y refrigerar por 15 minutos
- Cortar las cebollas en julianas y llevar a caramelizar; en una sartén caliente disponer las cebollas picadas y la Mantequilla Amarilla SULA, cocinar a temperatura media por 20 minutos, luego agregar el vinagre balsámico, Jugo de Naranja SULA y azúcar, mezclar y dejar cocinar a fuego bajo por 30 minutos, mover de cuando en cuando para evitar que se pegue, dejar enfriar
- Calentar el horno a 350°F, pintar el quesillo envuelto en filo con huevo batido y hornear por 15 minutos o hasta que la masa quede dorada
- Servir el quesillo horneado junto a la cebolla caramelizada



POPCORN CHICKEN



Dificultad media



6 Porciones



1 Hora

Ingredientes:

- 2 tazas de pechuga de pollo cortada en cubos
- 1 taza de harina
- 2 huevos batidos
- 1 taza de empanizador panko
- ½ taza de Queso Parmesano SULA
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 taza de salsa sweet chili
- ½ taza de Jugo de Piña SULA
- ½ taza de Jugo de Tamarindo SULA
- 2 cucharadas de cebollin picado
- ½ cucharada de semillas de sésamo

Procedimiento:

- Sazonar el pollo con, sal, pimienta, comino y ajo, una vez sazonado pasar por harina, luego huevo batido y terminar de empanizar en una mezcla de panko y Queso Parmesano SULA; disponer en una bandeja y refrigerar por 30 minutos
- En una olla pequeña disponer la salsa sweet chili, Jugo de Piña SULA y Jugo de Tamarindo SULA, dejar cocinar por 10 minutos y reservar
- Hornear el pollo empanizado a 350°F de 20 a 25 minutos
- Servir, bañar con la salsa y terminar con cebollin picado y semillas de sésamo





PLATOS FUERTES

**Pollo al curry
Canelones de berenjena
Filete de pescado al horno
Costillas de cerdo
Estofado de res y cerdo**

AL POLLO CURRY



Dificultad media



8 Porciones



45 Minutos



Ingredientes:

- 2 taza de muslos de pollo picados en cubos
- 1 taza de papas picadas
- 3 rodajas de jalapeño fresco
- ½ cucharadita de jengibre picado
- 1 cucharadita de ajo picado
- ½ taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 taza de leche de coco
- ½ taza de Leche Entera SULA
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 2 cucharadas de culantro picado
- 2 cucharadas de curry en polvo
- 2 tazas de arroz blanco cocido

Procedimiento:

- En una sartén, sofreír el ajo, jengibre y cebolla con Mantequilla Amarilla SULA, añadir el pollo junto con el curry en polvo y dejar sofreír por unos minutos a temperatura baja, agregar las papas picadas y caldo de pollo, mezclar y dejar cocinar a temperatura media
- Una vez cocidas las papas agregar la leche de coco y la Leche Entera SULA, mezclar y dejar cocinar hasta que la preparación tome una textura ligeramente espesa
- Sazonar con sal y pimienta al gusto, terminar agregando unas rodajas de jalapeño, ralladura de limón y culantro fresco picado
- Servir acompañado de arroz blanco



CANELONES DE BERENJENA



Dificultad media



8 Porciones



45 Minutos

Ingredientes:

- 2 berenjenas medianas
- 12 bastones de Queso Mozzarella SULA
- 12 bastones de Queso Crema SULA
- 2 tazas de espinacas
- 1 cucharada de ajo picado
- Aceite de oliva

Ingredientes salsa de tomate:

- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 3 tazas de tomate licuado
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cucharada de ajo molido
- ½ taza de Néctar de Melocotón SULA
- Hojas de albahaca
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

- Cortar las berenjenas en láminas delgadas a lo largo (obtener 12) sazonar con aceite de oliva y dejar reposar en frío
- En una sartén saltear a fuego alto las espinacas con aceite de oliva y ajo picado, saltear hasta integrar; escurrir las espinacas y picarlas, mezclarlas con los bastones de Queso Mozzarella SULA y Queso Crema SULA, envolver cada lámina de berenjena con esta preparación y reservar en frío
- En una olla sofreír con Mantequilla Amarilla SULA la cebolla picada, ajo molido y luego agregar el tomate licuado junto con el Néctar de Melocotón SULA, dejar cocinar por 15 minutos, añadir hojas de albahaca y terminar con sal y pimienta al gusto
- En un refractario disponer la salsa de base y sobre esta los canelones, llevar al horno a 350°F por 20 minutos y servir





FILETE DE PESCADO AL HORNO



Dificultad media



2 Porciones



45 Minutos

Ingredientes:

- 2 libras de filete de corvina limpio
- 3 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ taza de Néctar de Manzana SULA
- Jugo de 1 limón
- ½ taza de tomate cherry
- 2 limones
- 2 cucharadas de ajo picado
- 2 cucharadas de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

- Cortar el filete de corvina (o el pescado de su preferencia) en porciones grandes, sazonar con sal, pimienta, ajo y perejil picado (pueden adicionar orégano seco), disponer en una sartén para horno junto con tomates cherry y el Néctar de Manzana SULA
- Hornear a 350°F por 20 minutos, servir acompañado de limón y arroz blanco



Costillas de cerdo





Dificultad alta



8 Porciones



2 Horas

Ingredientes:

- 1 pieza de costilla de cerdo (spare ribs)
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 1 cucharada de ajo molido
- 1½ taza de kétchup
- 1 taza de Jugo de Naranja SULA
- ½ taza de Jugo de Piña SULA
- ½ taza de azúcar morena
- ½ taza de vinagre de manzana
- 2 tazas de zanahoria en rodajas
- 2 tazas de cebolla roja en trozos
- 3 cucharadas de culantro picado

Procedimiento:

- Sazonar la costilla de cerdo con sal, pimienta, comino y ajo molido disponer en una bandeja para horno ligeramente alta y dejar marinando en el Jugo de Naranja SULA, Jugo de Piña SULA, azúcar morena y kétchup; de preferencia 1 día antes en refrigeración
- Agregar el vinagre de manzana, cebolla y zanahoria a la preparación, verificar que el líquido de la bandeja cubre la pieza de costillas (de no ser así agregar agua), tapar la bandeja con papel aluminio y llevar a cocinar al horno a 300°F por 1 hora y 30 minutos
- Sacar del horno y colar todo el jugo de la preparación, llevar a cocinar en una olla y reducir hasta que este tome una textura ligeramente espesa; untar esta salsa ligeramente sobre las costillas y llevar a hornear a 350°F de 5 a 10 minutos para que la salsa dore sobre las costillas
- Servir terminando con culantro picado



Estofado de Res y Cerdo



Dificultad media



4 Porciones



1 Hora, 30 Minutos



Ingredientes:

- 1 libra de carne de res para guiso en cubos
- 1 libra de pierna de cerdo limpia en cubos
- 2 tazas de tomate picado
- 1 taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de ajo picado
- ½ taza de chile morrón picado
- 3 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ taza de Néctar de Pera SULA
- ½ taza de Jugo de Manzana SULA
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de achiote
- 1 taza de zanahoria picada en cubos
- 1½ taza de papa picada en cubos
- 2 tazas de caldo de pollo o res

Procedimiento:

- En una olla, sofreír con la Mantequilla Amarilla SULA, la cebolla, tomate, ajo y chile morrón, cocinar por 10 minutos, luego agregar el achiote y cocinar por unos minutos más. Añadir las carnes, la papa, zanahoria, el caldo, el Néctar de Pera SULA, el Jugo de Manzana SULA y las hojas de laurel, tapar y cocinar a temperatura mínima por 1 hora (o hasta que la carne quede blanda), revisar de cuando en cuando y luego reservar
- Una vez este blanda la carne y el estofado listo, sazonar al gusto con sal y pimienta y servir





LUNCH BOXES

**Pollo al wok
Espaquetis con albóndigas
Gringas de pollo
Lasagna criolla
Milanesa de res**

Sazón Sula XV

POLLO AL

WOK



Dificultad media



3 Porciones



30 Minutos



Ingredientes:

- 2 tazas de pechuga de pollo picada en cubos medianos
- ½ taza de cebolla roja julianas
- ½ taza de zanahoria picada en julianas
- ½ taza de cebollín picado
- ½ taza de chile morrón en julianas
- 1 paquete de pasta para chop suey
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre picado
- ½ taza de Jugo de Tamarindo SULA
- 3 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- ¼ taza de Jugo de Manzana SULA
- 3 cucharadas de salsa de soja oscura
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí

Procedimiento:

- Cocinar en abundante agua la pasta para chop suey, cocinar hasta que esta quede al dente (de 8 a 10 minutos máximo); una vez lista detener la cocción sacando la pasta del agua caliente y lavándola con agua fría inmediatamente y luego reservar
- Sazonar el pollo con ajo, jengibre, sal y pimienta
- En un wok a fuego alto, disponer la Mantequilla Amarilla SULA y dorar el pollo, añadir un poco de aceite y dejarlo cocinar
- Luego agregar la cebolla, zanahoria, cebollín y chile morrón; saltear todo junto agregar el Jugo de Tamarindo SULA, luego el Jugo de Manzana SULA y terminar con la salsa de soja
- Mezclar la preparación con la pasta de chop suey y servir





Espaguetis con albóndigas



Dificultad media



6 Porciones



45 Minutos



Ingredientes albóndigas:

- 2 tazas de carne molida
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharadita de ajo molido
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes salsa de tomate:

- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 3 tazas de tomate licuado
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 cucharada de pasta de tomate
- ½ taza de Néctar de Melocotón SULA
- Hojas de albahaca
- Sal y pimienta al gusto
- 3 tazas de espaguetis cocidos al dente

Procedimiento albóndigas:

- En un bol mezclar todos los ingredientes hasta que queden bien integrados (cuidado al sazonar, recordar que las albóndigas irán acompañadas por más elementos), elaborar pelotitas pequeñas con la mezcla, pasar por harina y dejar enfriar por 15 minutos

Procedimiento salsa de tomate:

- En una olla sofreír con Mantequilla Amarilla SULA la cebolla picada, ajo molido y luego agregar el tomate licuado junto con el Néctar de Melocotón SULA y la pasta de tomate, dejar cocinar por 15 minutos
- Añadir hojas de albahaca y terminar con sal y pimienta al gusto
- Freír las albóndigas y luego llevarlas a cocinar a la salsa de tomate
- Para servir calentar los espaguetis cocidos en la salsa de tomate, y acompañar con las albóndigas, Queso Parmesano SULA y perejil picado

GRINGAS DE POLLO



Dificultad baja



6 Porciones



20 Minutos

Ingredientes:

- ½ taza de Queso Edam SULA rallado
- ½ taza de Quesillo SULA rallado
- 1 taza de pechuga de pollo cocido desmenuzado
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 cucharadas de perejil picado
- ½ taza de chiles morrón picados en julianas
- ½ taza de cebolla picada en juliana
- 6 tortillas de harina

Procedimiento:

- En una sartén disponer la cebolla y el chile con Mantequilla Amarilla SULA, saltear y agregar la pechuga de pollo desmenuzada
- Saltear e integrar bien todo, luego añadir el Queso Edam SULA y Quesillo SULA rallados ya fuera de cocción y disponer entre cada 2 tortillas
- Llevar cada gringa armada a la sartén a temperatura baja para que la tortilla tome color y el Queso Edam SULA y el Quesillo SULA se fundan
- Cortar y terminar con perejil picado



Lasagna criolla



Dificultad media



8 Porciones



45 Minutos



Ingredientes lasagna:

- 1 caja de pasta para lasagna
- 1 taza de Quesillo SULA rallado
- 1 taza de pechuga de pollo picada
- 1 taza de maíz amarillo desgranado

Ingredientes salsa:

- 3 tazas de Leche Entera SULA
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 cucharadas de harina
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de perejil picado

Procedimiento:

- En una sartén u olla disponer primero la Mantequilla Amarilla SULA hasta que se derrita, inmediatamente añadir la harina y cocinar por 5 minutos revolviendo y evitando que se queme; añadir poco a poco la Leche Entera SULA, integrar rápidamente con ayuda de un batidor de mano y cocinar a fuego bajo hasta que la salsa tome una textura ligeramente espesa, sazonar con sal, pimienta y nuez moscada
- Reservar
- En una sartén saltear el pollo previamente sazonado, con Mantequilla Amarilla SULA y el maíz, una vez cocido añadir la salsa e integrar todo
- En un refractario disponer las láminas de pasta de lasagna e intercalar con el relleno de pollo con maíz y Quesillo SULA rallado
- Llevar al horno tapado con papel de aluminio a 350°F de 25 a 30 minutos
 - Quitar el papel de aluminio y añadir perejil y Quesillo SULA rallado para gratinar y luego servir



Milanesa de Res



Dificultad media



4 Porciones



1 Hora



Ingredientes milanesa:

- 4 unidades de cortes de bistec de res delgados
- Sal y pimienta
- 2 huevos batidos
- 1 taza de harina
- 1½ taza de panco
- ½ taza de Queso Parmesano SULA
- Olla con aceite para freír

Ingredientes puré de papas:

- 5 papas grandes cocidas
- ½ taza de Leche Entera SULA
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 taza de caldo de pollo
- Sal y pimienta

Ingredientes salsa de mantequilla:

- 1 taza de Crema SULA
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cucharada de perejil picado
- ½ taza de tocino picado
- 1 cucharadita de romero picado

Procedimiento milanesa:

- Con ayuda de un maso para cocina (o una botella vacía) golpear la carne para ablandarla, seguidamente sazonar con sal y pimienta al gusto. Pasar por harina luego por huevo batido y terminar por mezcla de Queso Parmesano SULA y panco. Dejar en refrigeración y reservar

Procedimiento puré de papas:

- Aplastar con un tenedor las papas cocidas sin piel, hacer esto mientras aun estén calientes, en una olla disponer la Leche Entera SULA y el caldo de pollo a hervir, una vez rompa hervor añadir la papa aplastada y la Mantequilla Amarilla SULA
- Mezclar hasta integrar y obtener una consistencia firme en el puré



- sazonar con sal y pimienta y reservar
- En una sartén sofreír el tocino picado sin añadir nada de grasa, una vez el tocino halla liberado su grasa, retirar el exceso de grasa y añadir el ajo picado, sofreír y agregar la Crema SULA, mezclar y dejar cocinar unos minutos, terminar añadiendo perejil y romero picado
- Servir la milanesa acompañada por el puré y la salsa de mantequilla



SAZÓN
DE LA
CALLE



Las golondrinas, Valle de Angeles

Redacción: Diego Núñez

En esta ocasión los llevamos a un destino que ha tomado especial popularidad entre los turistas y capitalinos, el sendero de Las Golondrinas, siendo este uno de los menos explorados de La Tigra.



Cada día son más y más las personas que demandan tener aventuras, un día para salir de las actividades cotidianas y relajarse a un bajo costo, y sin duda que Valle de Ángeles se ha convertido en el atractivo turístico preferido de muchas personas, no solo por la variedad de restaurantes y cafés que puedes encontrar, si no que también por todo su entorno natural, su gente amable, su historia minera, su deliciosa comida típica y sus artesanías, actividad por la cual se le conoce como “La Cuna de los Artesanos”.

Es muy importante que para este tipo de actividades, hagas una planificación previa; llevar mucha agua, una segunda mudada te puede salvar, ten en cuenta que te espera una larga caminata que dependiente del clima, se puede hacer más o menos complicada, por lo que necesitarás mucha energía para mantener un ritmo constante y hacer de tu visita al sendero algo mucho más placentero, la opción ideal para ello, es llevar contigo algunas ChocoSULA, listas para que justo cuando te sientas cansado, les des un sorbo y tu cuerpo recupere las ganas de seguir caminando.

Pero antes de llegar al sendero, es necesario una parada en **Hotel y Cabañas Ros**, puedes tomarte un par de minutos para preparar todo lo que necesitas antes de tu aventura, un pequeño snack, como quesos Sula o incluso un sándwich preparado con Queso Procesado Sula, es suficiente para que lo disfrutes mientras admiras toda la naturaleza que te rodea, y claro para acompañar tu merienda no puede hacer falta alguno de los jugos Sula, lo importante es que estés preparado para todo.

La meta de todos los que visitan Las Golondrinas es llegar hasta la cascada, tomar un descanso bajo la brisa, tomarse un par de fotos para presumirle a ese amigo que no quiso acompañarte, respirar aire fresco por un par de minutos, refrescarte, y tomar la fuerza para el camino de regreso. No te preocupes, es mucho más sencillo que el camino de llegada.





El regreso incluso puede que sea más ameno y entretenido, porque llevas entre ceja y ceja, todo lo que puedes disfrutar en el Hotel y Cabañas Ros.

En el encontrarás diferentes distracciones que funcionan como motivante para cuando vengas de regreso de tu caminata. Puedes tomarte una siesta en una hamaca, disfrutar de la piscina, dar un paseo en una pequeña laguna acompañados del canto de los patos, o incluso, si regresas a tiempo, puedes disfrutar de un almuerzo en el restaurante del Hotel, un almuerzo que te viene acompañado de los mejores ingredientes Sula.

El sendero de Las Golondrinas sin duda que es uno de los atractivos turísticos más divertidos para visitar, que tan bien te la quieras pasar, eso ya depende de ti. Nosotros nos encargamos de darte una pequeña probadita, dejarte con las ganas y el buen sabor en boca.

¡Nos vemos en nuestra próxima aventura!



Sándwich “Las golondrinas”

Ingredientes:

- 4 cucharadas de ketchup
- 5 cucharadas mayonesa
- 1 o 2 cucharadas de mostaza
- 4 panes para emparedados
- ½ cucharada de Margarina Sula
- 2 empaques de Queso Procesado Sula
- Jamón de pavo en rodajas
- Lechuga griega
- Tomates

Procedimiento:

- Primero, preparamos la salsa con la cual cubriremos ambas caras del pan, mezclamos la ketchup con la mayonesa y un poco de mostaza y la Margarina Sula
- Cuando tengamos la salsa preparada la esparcimos sobre ambas caras del pan
- Luego, debemos cubrir con una o dos hojas de lechuga griega una de las caras del pan, si lo deseas puedes agregar un poco más de salsa, para luego agregar 2 o 3 rodajas de tomate
- Después, agregas una o dos rodajas de jamón de pavo y para darle el toque final, agregas el Queso Procesado Sula
- Finalmente, disfruta de una deliciosa merienda para tu aventura al mejor estilo de Sazón Sula

Sazón

Ingresa a **sazonsula.com** un espacio para descubrir nuevas recetas que le darán un giro a tu cocina

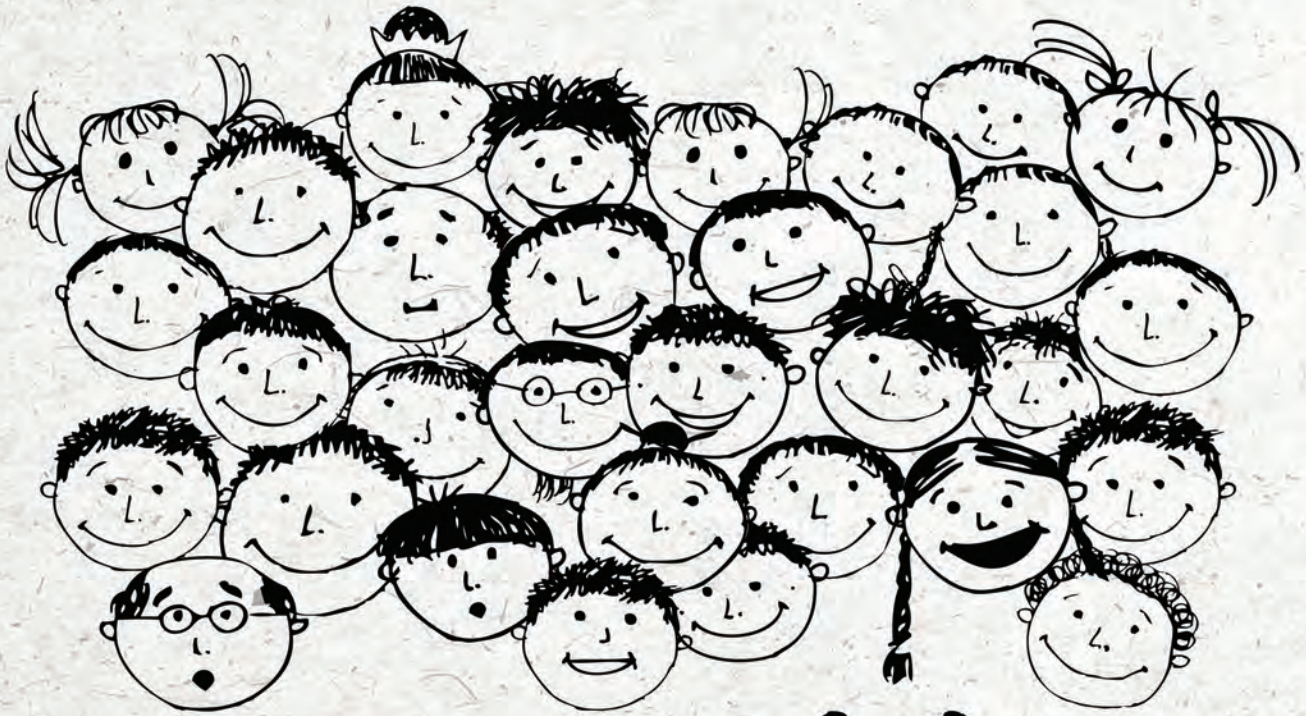
Suscríbete y podrás descargar todas nuestras revistas de Sazón Sula ¡No te quedes sin tu colección!



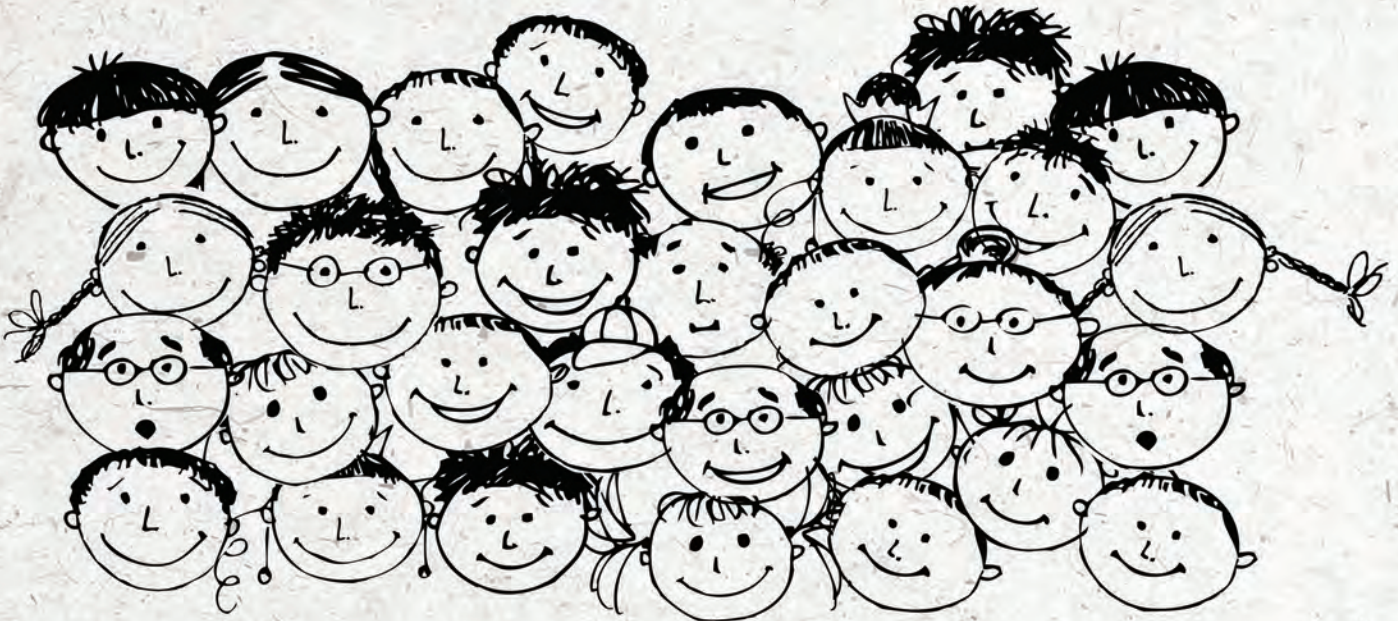
sazonsula.com



SazonSula



Infantil



Empanadas de carne
Rollitos de jamón y queso
Pasta alfredo
Enchiladitas
Torta de verano

EMPANADAS de Carne



Dificultad media



10 Porciones



45 Minutos

Ingredientes masa:

- 2 tazas de harina panadera
- 1 cucharadita de sal (al ras)
- 3 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de agua tibia
- 1 huevo batido

Ingredientes relleno:

- 1 taza de carne molida
- ½ taza de tomate picado
- ½ taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de ajo picado
- ½ cucharadita de achiote
- 2 cucharadas de perejil picado
- ½ taza de Queso Gouda SULA rallado
- ½ taza de Queso Parmesano SULA
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento masa:

- En un bol disponer la harina, sal y la Mantequilla Amarilla SULA, mezclar tratando de integrar, luego añadir el huevo, aceite de oliva y volver a integrar, para terminar añadir de a poco el agua, integrar la masa hasta obtener una textura suave y firme, reservar en frío

Procedimiento relleno:

- En una sartén disponer a sofreír el ajo, cebolla y tomate, sofreír por unos minutos y luego añadir el achiote, la carne molida y dejar cocinar por 20 minutos; condimentar al gusto, agregar perejil picado y retirar de cocción
- Una vez frío agregar el Queso Gouda rallado y Queso Parmesano SULA

Procedimiento empanadas:

- Dividir la masa en pequeñas pelotitas, aplanar con las manos dándole forma redonda y luego rellenarlas, trabajar la masa delicadamente para que esta no se rompa, disponer el relleno en el centro y cerrar uniendo los extremos
- Disponer las empanadas armadas en una bandeja ligeramente engrasada con Mantequilla Amarilla SULA, y untar las empanadas por la superficie con huevo batido
- Hornear a 350°F por 15 minutos





Rollitos de Jamón y Queso



Dificultad baja



10 Porciones



25 Minutos



Ingredientes:

- 10 cortes de jamón de cerdo o de pavo
- 10 bastones de Queso Cheddar SULA
- 10 bastones de Queso Mozzarella SULA
- 3 huevos batidos
- 1½ taza de harina
- 2 tazas de miga de pan

Ingredientes salsa:

- 2 tomates maduros
- 1 taza de Crema SULA
- ½ jalapeño
- Sal y pimienta

Procedimiento:

- Envolver los bastones de Queso Cheddar y Queso Mozzarella SULA con los cortes de jamón
- Asegurar el rollito con un palillo de dientes
- Pasar cada rollito por harina, huevo y miga de pan para empanizar muy bien, refrigerar por 15 minutos
- En una olla con abundante aceite freír cada rollito hasta que dore la corteza, tener cuidado de dejarlo mucho tiempo por que el queso puede empezar a derretirse demasiado

Procedimiento salsa:

- Soasar los tomates en una sartén muy caliente con un poco de Mantequilla Amarilla SULA, luego licuar los tomates junto con la Crema SULA, unas 2 rodajas de jalapeño y sazonar con sal y pimienta
- Servir los rollitos acompañados de su salsa

Pasta

ALFREDO



Dificultad media



4 Porciones



45 Minutos

Ingredientes:

- 1 paquete de pasta fetuccine
- 1/3 taza de tomates cherry
- 1/3 taza de zucchini en julianas
- 1/3 taza de chiles morrón en julianas
- 1/3 taza de berenjenas en julianas
- 1/3 taza de zanahoria en julianas
- 1/4 taza de Queso Pecorino SULA rallado

Ingredientes salsa:

- 3 tazas de Leche Entera SULA
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 cucharadas de harina
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento salsa:

- En una sartén u olla disponer primero la Mantequilla Amarilla SULA hasta que se derrita, inmediatamente añadir la harina y cocinar por 5 minutos revolviendo y evitando que se queme; añadir poco a poco la Leche Entera SULA, integrar rápidamente con ayuda de un batidor de mano y cocinar a fuego bajo hasta que la salsa tome una textura ligeramente espesa, sazonar con sal, pimienta y nuez moscada

Procedimiento pasta:

- En una sartén saltar todas las verduras con un chorro de aceite de oliva, agregar la salsa preparada y seguidamente la pasta
- Servir agregando el Queso Pecorino SULA rallado



Enchiladitas



Dificultad baja



8 Porciones



30 Minutos

Ingredientes:

- 8 tortillas de maíz
- 1 taza de pechuga de pollo cocida
- 3 aguacates
- 3 limones
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de tomate picado
- ¼ taza de chile morrón picado
- 3 cucharadas de hojas de culantro
- ½ taza de Queso Cheddar SULA rallado
- ½ taza de Queso Gouda SULA rallado
- Sal, pimienta y comino al gusto
- Hojas de lechuga

Procedimiento:

- Hornear o freír las tortillas de maíz para que se pongan crujientes, reservar
- Con los aguacates, preparar un guacamole básico, aplastando los aguacates y sazonándolos con sal, pimienta, comino y limón, reservar
- Mezclar en un bol la cebolla, tomate, chile y un poco de culantro, sazonar con sal, pimienta, comino y limón y agregar la pechuga de pollo cocida
- Servir disponiendo sobre las tortillas crujientes el guacamole, lechuga la mezcla del pollo, Queso Cheddar y Queso Gouda SULA rallados encima y hojas de culantro para terminar



TORTA DE VERANO



Ingredientes:

- 4 bolillos de pan integral grande
- 1 taza de carne de cerdo picada en cubos
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de piña picada en cubos
- ½ taza de lechuga picada
- 4 cucharadas de culantro picado
- ½ taza de Jugo de Guavapiña SULA
- 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de Queso Mozzarella SULA rallado
- 1 taza de Queso Cheddar SULA rallado
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

- En una sartén calentar aceite y agregar la Mantequilla Amarilla SULA, añadir la carne de cerdo y sofreír por 10 minutos, agregar la cebolla y cocinar por 5 minutos, sazonar con sal y pimienta al gusto, retirar de la cocción, agregar piña picada y culantro, mezclar y reservar
- Agregar el Queso Mozzarella SULA y el Queso Cheddar SULA y armar las tortas disponiendo primero lechuga y luego la preparación, rellenar los bolillos de pan y calentar en horno por unos minutos



Dificultad media



4 Porciones



30 Minutos





BEBIDAS

Minuta encendida
Frappé de limón
Smoothie tropical
Unicorn shake
Malteada Chocomenta

MINUTA Encendida

 Dificultad baja

 3 Vasos

 15 Minutos

Ingredientes:

- 1 taza de Néctar de Pera SULA
- 1 taza de Néctar de Melocotón SULA
- 2 tazas de fresas limpias
- ½ taza de azúcar
- 4 tazas de hielo
- ½ taza de vodka

Procedimiento:

- Disponer el Néctar de Pera y Néctar de Melocotón SULA, las fresas, azúcar y vodka en una licuadora y procesar hasta integrar todo por completo, agregar el hielo y licuar hasta obtener el frappé
- Servir





Frappé de Limón



Dificultad baja



2 Vasos



15 Minutos

Ingredientes:

- 4 tazas de hielo
- 2 tazas de Jugo de Naranja SULA
- ½ taza de jugo de limón
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de Néctar de Manzana SULA
- Ginger ale

Procedimiento:

- Disponer todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener el frappé
- Servir y completar con ginger ale



Sazón Sula XV



SMOOTHIE TROPICAL



Dificultad baja



1 Vaso



15 Minutos

Ingredientes:

- 1 taza de Malteada VainiSULA
- 1 taza de Malteada FresiSULA
- ¼ taza de Néctar de Manzana SULA
- ½ taza de blueberries
- ½ taza de fresas frescas limpias
- ½ taza de granola
- 1 taza de hielo

Procedimiento:

- Licuar las Malteadas VainiSULA, FresiSULA y el Néctar de Manzana SULA con una parte de los blueberries y las fresas
- Agregar el hielo y licuar hasta integrar
- Servir y decorar con frutas enteras y granola





UNICORN SHAKE



Dificultad baja



1 Vaso



15 Minutos

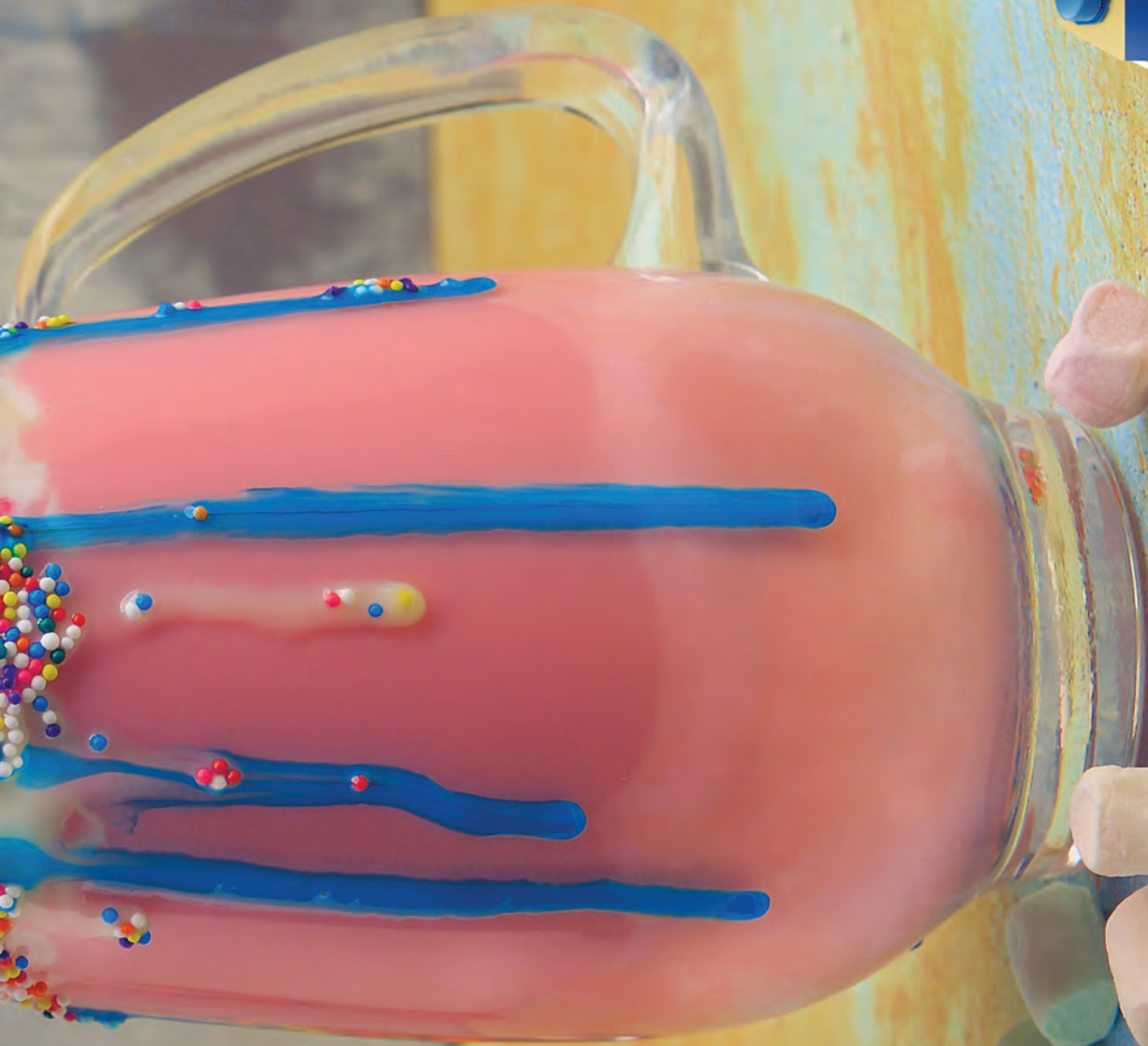
Ingredientes:

- 1/2 taza de Malteada FresiSULA
- 1/2 taza de Malteada VainiSULA
- 1/2 taza de Néctar de Melocón SULA
- Hielo
- 1/2 taza de leche condensada
- Colorante vegetal azul
- 1/2 taza de marshmallows pequeños
- 1/2 taza de chispas de colores dulces
- Crema chantilly

Procedimiento:

- En una licuadora procesar las Malteadas FresiSULA y VainiSULA, Néctar de Melocón SULA con 2 tazas de hielo, licuar hasta integrar
- Pintar la leche condensada con unas gotas de colorante vegetal azul (usar de gota en gota hasta obtener el color deseado), pintar con esto el borde del vaso a usar y pasar por las chispas dulces
- Servir la preparación y coronar con crema chantilly, chispas dulces y marshmallows pequeños





Sazón Sula XV

MALTEADA Chocomenta



Dificultad baja



1 Vaso



15 Minutos

Ingredientes:

- ¼ taza licor de menta
- ¼ taza licor de manzana
- 2 tazas de Malteada VainiSULA
- 2 tazas de Malteada ChocoSULA
- ½ taza de salsa de chocolate
- 2 tazas de hielo
- Chantilly

Procedimiento:

- Licuar la Malteada VainiSULA con licor de manzana y licor de menta y 1 taza de hielo hasta obtener el frappé
- Licuar la Malteada ChocoSULA con 1 taza de hielo hasta obtener el frappé
- Servir en el vaso primero la mezcla de Malteada VainiSULA y completar con la mezcla de Malteada ChocoSULA, coronar con crema chantilly y decorar con salsa de chocolate





Postres

Tartaleta de naranja
Crema fría de ChocoSULA
Pan de banano y chocolate
Chocopaletas
Cupcakes de piña

TARTELETA DE *Naranja*



Dificultad alta



3 Porciones



1 Hora

Ingredientes masa:

- 4 tazas de harina panadera
- ½ cucharadita de sal (al ras)
- 2 Cucharadas de azúcar en polvo
- 6 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 2 huevos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de agua tibia

Ingredientes crema pastelera:

- 1 taza de Leche Entera SULA
- 1 taza de Malteada VainiSULA
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- ½ taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- 4 yemas de huevo
- 2 huevos batidos
- 4 naranjas

Procedimiento masa:

- En un bol disponer la harina, azúcar, sal y la Mantequilla Amarilla SULA, mezclar tratando de integrar, luego añadir el huevo, aceite de oliva y volver a integrar, para terminar añadir de a poco el agua, integrar la masa hasta obtener una textura suave y firme. Reservar en frío

Procedimiento crema pastelera:

- Mezclar la Malteada VainiSULA con la fécula de maíz hasta integrar por completo, agregar luego la Leche Entera SULA, Néctar de Manzana SULA, azúcar, las yemas de huevo y mezclar todo con un batidor, llevar a cocción y cocinar a fuego lento moviendo toda la mezcla con ayuda del batidor, cocinar hasta que la preparación tome una textura densa, retirar de cocción añadir una pizca de sal y dejar enfriar
- Estirar la masa dejándola cuadrada y de 1cm de grosor sobre la bandeja (previamente engrasada)
- Disponer en el centro crema pastelera y sobre esta rodajas de naranja sin cascara y semillas, cerrar los extremos hacia el centro dejando ver siempre las naranjas
- Hornear a 350°F por 20 minutos, luego servir





CREMA FRÍA DE CHOCO SULA



Dificultad baja



2 Porciones



30 Minutos

Ingredientes:

- ½ taza de Malteada ChocoSULA
- ½ taza de Leche Entera SULA
- 3 tazas de bananos
- 2 tazas de chocolate
- 1 pizca de sal
- ½ taza de granola
- 1 bote de crema chantilly

Procedimiento:

- En una licuadora disponer los bananos, Leche Entera SULA y Malteada ChocoSULA, licuar hasta obtener una crema
- Disponer la preparación en una olla y llevar a cocinar a temperatura baja, añadir el chocolate troceado, cocinar sin dejar de mover hasta que se funda el chocolate por completo
- Tener listos los recipientes con una base de granola, llenarlos con la mezcla, dejar enfriar y refrigerar
 - Decorar con crema chantilly y granola



Pan de Banana y Chocolate



Dificultad media



8 Porciones



1 Hora



Ingredientes:

- 1½ harina pastelera
- ¼ taza de Mantequilla Amarilla SULA derretida
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de bananos maduros aplastados
- 10 slices de pan molde blanco
- 4 huevos
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- ½ cucharada de canela molida
- 1 taza de Leche Entera SULA
- ½ taza de Malteada VainiSULA
- 1 taza de chocochips
- 1 taza de azúcar regular (para el caramelo)

Procedimiento:

- En un bol mezclar todos los ingredientes hasta integrar bien
- En una sartén disponer el azúcar para el caramelo, derretir el azúcar hasta que se haga líquida (tener cuidado de no quemarla) y verter el caramelo en el molde elegido, asegurar que se cubra todo el fondo con el caramelo
- Agregar la mezcla del budin al molde, precalentar el horno a 320°F por 15 minutos y hornear por 40 minutos
- Dejar enfriar y reposar toda la noche antes de desmoldar, luego servir

CHOCO PALETAS





Dificultad baja



8 Porciones



20 Minutos



Ingredientes:

- 2 tazas de Malteada VainiSULA
- 2 tazas de Malteada ChocoSULA
- 4 cucharadas de ron blanco
- 2 cucharadas de gelatina sin sabor
- 8 cucharadas de agua
- ½ taza de mani machacado
- 1 taza de chips de chocolate
- 8 palillas

Procedimiento:

- En un bol pequeño hidratar la gelatina sin sabor con las 8 cucharadas de agua, mezclar y dejar reposar 5 minutos, llevar al microondas por 1 minuto y revolver hasta obtener una mezcla líquida y uniforme
- En una olla disponer las Malteadas VainiSULA y ChocoSULA, cocinar a fuego bajo, agregar ron blanco y chips de chocolate, cocinar sin dejar de mover hasta que se disuelva el chocolate, agregar la gelatina sin sabor disuelta, mezclar hasta integrar.
- Disponer la preparación en vasos de plástico, agregar el maní machacado e insertar en cada uno las palillas, dejar congelar toda la noche



Cupcakes de Piña



Dificultad media



8 Porciones



1 Hora



Ingredientes masa:

- 2 tazas de harina pastelera
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza Mantequilla Amarilla SULA derretida
- ¼ aceite vegetal
- ½ taza de Leche Entera SULA
- ¼ taza de Jugo de Piña SULA
- 3 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1½ taza de azúcar regular
- 1 taza de piña picada

Ingredientes frosting:

- 1 taza de Mantequilla Amarilla SULA
- 1 taza de azúcar glass
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Procedimiento frosting:

- Batir todos los ingredientes hasta integrar por completo y reservar
- Una vez fríos los cupcakes decorar con el frosting con ayuda de una manga para pastelera

Procedimiento:

- Precalentar el horno a 350°F
- Mezclar todos los ingredientes secos menos el azúcar
- Batir aceite, Mantequilla Amarilla SULA, huevos, vainilla y azúcar, una vez integrado agregar la piña y mezclar
- Unir la preparación de ingredientes secos y mezclar hasta incorporar
- Rellenar ¾ de 8 capacillos para cupcakes con la mezcla y hornear por 20 minutos



Nuestra primera tienda de productos SULA
con un nuevo concepto para estar más cerca de 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 Lacthosa

Busca más en



Sulahn



Sulahn



Sulahonduras





Toma lo Natural del Verano

