



LIBRO DE RECETAS

Specialty Crops



MENSAJE

SECRETARIO DE AGRICULTURA



Ramón González Beiró

Una juventud que reconoce la importancia de la agricultura, construye un mejor futuro

Para lograr un desarrollo económico debemos fomentar en nuestros jóvenes una educación basada en la importancia de consumir las cosechas de nuestros agricultores y los productos elaborados localmente. Es por lo que, en colaboración con el Departamento de Educación, desarrollamos Chef Boricua. Una competencia culinaria entre estudiantes de escuelas ocupacionales y técnicas de Puerto Rico, logrando impactar a los jóvenes de una forma sana sobre la importancia de la agroalimentación mediante la educación en artes culinarias.

A través del Fondo de Innovación para el Desarrollo Agrícola (FIDA), se capacitó a los estudiantes a promover la creatividad, la disciplina, el manejo de los alimentos y confeccionar platos de alto valor nutricional añadiendo sabor, frescura y calidad con alimentos producidos y cosechados en Puerto Rico. Mediante la educación gastronómica se busca resaltar los sabores de la cocina puertorriqueña fomentando en los estudiantes la importancia de la agricultura y el valor para la economía agrícola al preparar y consumir los productos de nuestros agroempresarios.

No podemos dejar que las destrezas de estos jóvenes y sus enseñanzas terminen solo en la competencia, por lo que desarrollamos este libro de recetas que confeccionaron con productos del agro local para que más personas puedan conocer el talento de nuestra juventud y los esfuerzos que llevamos a cabo para propulsar la agricultura.

La presentación de los mejores platos gastronómicos de Chef Boricua, están ahora accesibles para el disfrute de todos. Exhorto a que confeccionen en familia estas recetas con productos de aquí, teniendo siempre presente que detrás de cada alimento hay un agricultor trabajando para ofrecernos los productos de la mejor calidad.

MENSAJE DIRECTORA EJECUTIVA



Ruth L. Pagán Alvarado, Ph.D.

Es con gran regocijo y optimismo que presentamos este libro de recetas de los participantes del recién celebrado evento "Chef Boricua Estudiantil". Este programa fue diseñado para promover competencias entre estudiantes de artes culinarias del sistema público de enseñanza, fomentando el uso del producto del agro local, toda vez que se encuentra en sintonía con las funciones del Fondo de Innovación para el Desarrollo Agrícola (FIDA).

Para nosotros en FIDA, es un gran orgullo ser partícipes y auspiciadores de esta magna actividad, la cual resaltó y sirvió de plataforma para que los estudiantes del Departamento de Educación desplegaran sus talentos culinarios y expusieran sus conocimientos en el arte del buen comer.

Más aún, esta experiencia sirvió para que, de una manera extremadamente profesional, pero amena a la vez, se fomentara la agricultura puertorriqueña a través del uso obligado de productos agrícolas locales en la competencia. Este esfuerzo es cónsono con la política pública que persigue educar al consumidor sobre los altos estándares de calidad, frescura y seguridad de los productos locales, para generar una mayor demanda y consumo de estos.

Asimismo, la competencia y el libro de recetas que se deriva de la misma, evidencian el gran desempeño de nuestra juventud que se abre camino en las nuevas tendencias laborales, impactando positivamente el desarrollo socioeconómico de Puerto Rico.

AGRO EMPRESARIOS



FINCA
CARRASQUILLO

FINCA
INARÚ



HACIENDA
LA MARUCA

JC FARMS



PRODUCTOS
CARTINAMI



¿QUÉ ES CHEF BORICUA?



Chef Boricua es una plataforma para que los estudiantes de artes culinarias tengan la oportunidad de exponer su máxima capacidad competitiva. Esta iniciativa se desarrolla con la dirección de chefs profesionales y mentores, con el fin de conectar a los estudiantes con los agroempresarios de la Isla, llevando sus productos de las fincas a los salones de clases. De este modo, se fomenta la importancia de los cultivos de especialidad de Puerto Rico.

Esta competencia educativa de preparación de alimentos sanos con productos del agro local se desarrolló gracias al esfuerzo del Departamento de Agricultura, la colaboración del Departamento de Educación y agroempresarios, para impulsar el consumo de los productos locales educando sobre su importancia y valor nutritivo. Chef Boricua 2021, logró impactar cientos de estudiantes y maestros, al igual que miles de personas en la Isla.

Para la compilación de este libro se utilizaron las recetas desarrolladas durante la competencia por los estudiantes, quienes demostraron sus conocimientos y perfeccionaron sus destrezas, para desarrollarse como futuros profesionales utilizando los productos cultivados en Puerto Rico.

LA OPINIÓN DE LOS EXPERTOS SOBRE CHEF BORICUA



CHEF VENTURA VIVONI

Es más que una competencia, es una oportunidad de conocer nuestros productos y de compartir conocimientos.

Chef Boricua aporta directamente a la agricultura puertorriqueña al exponer a sus participantes a ponerse creativos con el producto local, quien es la verdadera estrella.



CHEF MIGUEL CAMPIS

La diversidad de cosechas de calidad que ofrece la isla de Puerto Rico nos permite preparar variedad de recetas. Aprovechemos la abundancia para celebrar con la familia y compartir nuevos platos.

ESCUELAS PARTICIPANTES

Esc. William Rivera Betancourt, Municipio de Canóvanas:

Héctor López-Chef
Yanelis Batista-Asistente

Esc. Eladio Rivera Quiñones, Municipio de Loiza:

Yeskali Benitez-Chef
Lester Haddock- Asistente

Esc. Carlos F. Daniels, Municipio de Carolina:

Christian Clemente Maldonado -Chef
Alex J. Cortijero Otero -Asistente

Esc. Dr. Pedro Perea Fajardo, Municipio de Mayagüez:

Ana M. Justiniano Alicea -Chef
Alexis O. Vega Candelaria -Asistente

Esc. Benjamín Harrison, Municipio de Cayey:

Kevin Vázquez Meléndez-Chef
Joshua González Ortiz-Asistente

Esc. Bernadino Cordero Bernard, Municipio de Ponce

Jarelysmizet Ramos -Chef
Jerson Serrano-Asistente

Esc. Josefa Vélez Bauzá, Municipio de Peñuelas:

Josean J. Roche Morales-Chef
Ambar L. Cruz Figueroa-Asistente

Esc. Manuel Méndez Liceaga, Municipio de San Sebastián:

Melvin Santiago Felipe- Chef
Yaxiel Arce Vázquez- Asistente

Esc. Antolin Santos, Municipio de Comerío:

José Bermúdez Marrero- Chef
Sebastián Hernández Vila- Asistente

Esc. Petra Corretjer de O'Neill, Municipio de Manatí:

Yancel A. Rivera Figueroa-Chef
Nayhomi Villalobos Rivera-Asistente

Esc. Rubén Rodríguez Figueroa, Municipio de Naranjito

Humberto Solivan Ortiz-Chef
Angélica Acosta Torres-Asistente

CRÉDITOS

I. Departamento de Agricultura de Puerto Rico

- Hon. Ramón González Beiró - Secretario

II. Fondo de Innovación para el Desarrollo Agrícola

- Agro. Ruth L. Pagán Alvarado, PhD - Directora Ejecutiva
- Agro. María Del Mar Aponte Pérez
Especialista de Programas II / Coordinadora de Grants

III. Specialty Crop Block Grant Program

- Coordinadores y Diseño de Concepto Creativo
- Ángel J. Pacheco Santiago
- Socorro Grau Morales

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN



DEPARTAMENTO DE
AGRICULTURA



FIDA
Fondo de Innovación para
el Desarrollo Agrícola



Ceviche de piña

acompañado de "chips" de yuca

Receta preparada por:

Kevin Vázquez Meléndez -Chef / Joshua González Ortíz-Asistente
Esc. Benjamín Harrison - Cayey, P.R.

Ingredientes

- 8 ONZAS DE PIÑA PICADOS EN CUADROS MEDIANOS
- ½ CEBOLLA BLANCA PICADA EN CUADROS PEQUEÑOS
- ½ PEPINO
- 2 AJÍES, PICADOS PEQUEÑOS
- 2 ONZAS DE JUGO DE LIMÓN
- 2 ONZAS DE JUGO DE CHINA
- 2 TOMATES MEDIANOS, PICADOS EN CUADROS PEQUEÑOS
- ¼ TAZA DE CILANTRO
- SAL A GUSTO
- PIMIENTA NEGRA, A GUSTO
- MICROGERMINADOS (PARA DECORAR)

Procedimiento

1. EN UNA ESCUDILLA, MEZCLA LA PIÑA, CEBOLLA, PEPINO, AJÍ, JUGO DE LIMÓN, JUGO DE CHINA, TOMATE Y CILANTRO. SAZONAR CON SAL Y PIMIENTA.
2. DEJA REPOSAR 1 HORA EN REFRIGERACIÓN.
3. SIRVA Y DECORA CON LOS MICROGERMINADOS



“Chips” de yuca

Receta preparada por:

Kevin Vázquez Meléndez -Chef / Joshua González Ortíz-Asistente
Esc. Benjamin Harrison - Cayey, P.R.

Ingredientes

1 YUCA GRANDE
ACEITE VEGETAL PARA FREIR
SAL A GUSTO
PIMIENTA A GUSTO

Procedimiento

1. PELA Y REBANA FINAMENTE LA YUCA UTILIZANDO UNA MANDOLINA. COLOCA EN UNA ESCUDILLA CON AGUA.
2. UNA VEZ TODAS ESTÉN CORTADAS, DESECHA EL AGUA Y ENJUAGA. REPITA HASTA QUE EL AGUA LUZCA LIMPIA Y NO QUEDEN RESIDUOS DE ALMIDÓN. ESTO AYUDARÁ A CONSEGUIR UNOS “CHIPS” MÁS CRUJIENTES.
3. FRÍA LOS “CHIPS” EN UNA OLLA PROFUNDA CON SUFICIENTE ACEITE PARA SUMERGIRLOS. MANTENGA LA TEMPERATURA ENTRE 325° A 350°F GRADOS Y FRÍA HASTA QUE ESTÉN CRUJIENTES Y DORADOS.
4. COLOQUE DE INMEDIATO LOS “CHIPS” EN UNA BANDEJA CON UNA REJILLA DE ENFRIAMIENTO, SAZONA CON SAL Y PIMIENTA A GUSTO.



Crema de malanga

Receta preparada por:

Jarelysmizet Ramos- Chef / Jerson Serrano - Asistente
Esc. Bernardino Cordero Bernard - Ponce, P.R.

Ingredientes

1 LIBRA DE MALANGA PELADA Y CORTADA EN TROZOS PEQUEÑOS
1 CEBOLLA GRANDE PICADA
1 ZANAHORIA PELADA Y PICADA
2 DIENTES DE AJO
2 TAZAS DE CALDO DE POLLO
1 TAZA DE LECHE
½ TAZA DE CILANTRILLO
3 HOJAS DE CULANTRIO
2 CUCHARADAS DE SOFRITO
SAL Y PIMIENTA A GUSTO

Procedimiento

1. COLOCA TODOS LOS INGREDIENTES (EXCEPTO LA LECHE) EN UNA OLLA Y COCINA A FUEGO MEDIANO POR 30 MINUTOS HASTA QUE LAS VERDURAS ESTÉN BLANDAS.
2. VIERTA LOS INGREDIENTES EN UNA LICUADORA Y LICUA HASTA MEZCLAR BIEN.
3. DEVUELVA A LA OLLA, AÑADA LA LECHE Y SAZONA A GUSTO.



Crema de ñame

Receta preparada por:

Humberto Solivan Ortíz-Chef / Angélica Acosta Torres-Asistente
Esc. Voc. Rubén Rodríguez - Naranjito, P.R.

Ingredientes

2 LIBRAS DE ÑAME
3 TAZAS DE CALDO DE POLLO
1 CUCHARADITA DE AJO MACHACADO
½ TAZA DE CEBOLLA PICADA
1 CUCHARADA DE RECAO PICADO
½ CUCHARADITA DE CILANTRO PICADO
SAL Y PIMIENTA A GUSTO
1 TAZA DE BATATA RALLADA
ACEITE PARA FREÍR

Procedimiento

1. PELA Y CORTA LOS ÑAMES.
2. COLOCA EN UNA OLLA CON EL CALDO DE POLLO, EL AJO MACHACADO, LA CEBOLLA, EL RECAO Y EL CILANTRO.
3. COCINA A FUEGO MEDIO HASTA QUE EL ÑAME ESTÉ BLANDO.
4. UNA VEZ ESTE LISTO VIERTA EL CONTENIDO DE LA OLLA EN UNA LICUADORA, LICUA POR VARIOS MINUTOS HASTA LOGRAR UNA CONSISTENCIA CREMOSA.
5. FRÍA LA BATATA HASTA QUE DORE.
6. SIRVA LA SOPA Y DECORA COLOCANDO LAS BATATAS FRITAS SOBRE ESTA.



Rellenitos de guineo verde

con setas, pimientos morrones y una salsa de mostaza y pepinillo

Receta preparada por:

Josean J. Roche Morales - Chef / Ambar L. Cruz Figueroa - Asistente
Esc. Josefa Vález Bauzá - Peñuelas, P.R.

Ingredientes

10 UNIDADES DE GUINEO

Relleno

5 SETAS
½ PIMIENTO MORRÓN AMARILLO
½ PIMIENTO MORRÓN VERDE
½ PIMIENTO MORRÓN ROJO
½ PIMIENTO MORRÓN ANARANJADO
½ CEBOLLA VIOLETA
2 CUCHARADAS DE AJO FRESCO
¼ TAZA DE ACEITE VEGETAL

Salsa de mostaza y pepinillo

1 TAZA DE MAYONESA
½ TAZA DE PEPINILLOS
½ TAZA DE MOSTAZA

Procedimiento

1. PELA Y COLOCA EN UN PROCESADOR DE ALIMENTOS LOS GUINEOS VERDES.
2. CORTA LOS PIMIENTOS Y LAS SETAS EN CUBOS PEQUEÑOS. LUEGO, COLOCA EN UN SARTÉN CON EL AJO Y EL ACEITE.
3. CORTA LOS PEPINILLOS Y MEZCLA CON LA MAYONESA Y LA MOSTAZA.
4. CUANDO YA SE REFRESQUE UN POCO EL RELLENO, REALIZA LAS BOLITAS.
5. LUEGO EN UN SARTÉN BIEN CALIENTE, TIENE QUE FREÍR HASTA QUE QUEDEN BIEN CRUJIENTES Y COCIDAS. SIRVA CON LA SALSA.



Domplines de yuca

con mermelada de tomate y café

Receta preparada por:

Josean J. Roche Morales - Chef / Ambar L. Cruz Figueroa - Asistente
Esc. Josefa Vález Bauzá - Peñuelas, P.R.

Ingredientes

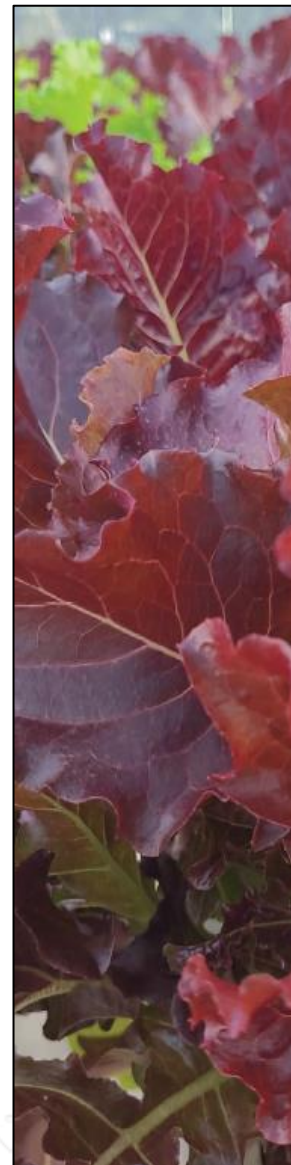
5 YUCAS

Mermelada de Tomate y Café

2 TAZAS DE AZÚCAR NEGRA
5 CLAVOS
2 CUCHARADAS DE CANELA
1 PIZCA DE NUEZ MOSCADA
2 TOMATES GRANDES
10 TOMATES UVA
1 ½ TAZA DE CAFÉ NEGRO

Procedimiento

1. CORTA Y COLOCA EN UN PROCESADOR DE ALIMENTOS LA YUCA. EXPRIMA HASTA QUITARLE TODO EL ALMIDÓN POSIBLE.
2. PREPARA EL CAFÉ NEGRO, LUEGO CORTA LOS TOMATES EN CUADRITOS, COLOCA EN UN SARTÉN Y SOFRÍA POR 15 MINUTOS, INCORPORA EL CAFÉ, LA AZÚCAR, LOS CLAVOS, LA CANELA Y LA NUEZ MOSCADA Y ESPERA QUE ESPESE.
3. CREA UNA BOLA DE LA MASA DE YUCA, HIERVA DE 15 A 20 MINUTOS, DEBE MAJAR PARA CREAR LOS DOMPLINES.
4. CUANDO LA MASA ESTÉ COCIDA, CREA UNAS TORTITAS Y FRÍA.
5. COLOCA LA MERMELADA POR ENCIMA Y SIRVA.



Ensalada con aderezo de fresa

Receta preparada por:

Humberto Solivan Ortiz-Chef / Angélica Acosta Torres-Asistente
Esc. Voc. Rubén Rodríguez - Naranjito, P.R.

Ingredientes

1 PAQUETE DE ENSALADA "MEZCLUM"
1 ½ TAZAS DE FRESAS CORTADAS
4 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN
3 CUCHARADAS DE VINAGRE BALSÁMICO
2 CUCHARADAS DE MIEL
½ TAZA DE ACEITE DE OLIVA
SAL
PIMIENTA
QUESO DEL PAÍS CORTADO EN CUBOS PEQUEÑOS

Procedimiento

1. LICUA LAS FRESAS CON EL JUGO DE LIMÓN HASTA FORMAR UN PURÉ.
2. MEZCLA EL PURÉ DE FRESA CON EL VINAGRE BALSÁMICO, LA MIEL, EL ACEITE DE OLIVA, LA SAL Y LA PIMIENTA HASTA INCORPORAR POR COMPLETO.
3. SIRVA LA ENSALADA JUNTO CON EL ADEREZO Y DECORA CON FRESAS Y QUESO DEL PAÍS.



Humus de habichuelas blancas

Receta preparada por:

Yeskali Benítez- Chef / Lester Haddock - Asistente
Esc. Sup. Voc. Eladio Rivera Quiñones - Loíza

Ingredientes

1 ½ TAZA DE HABICHUELAS BLANCAS
½ CUCHARADA DE TAHINI (PUDE UTILIZAR MANTEQUILLA DE ALMENDRA, MANÍ O ALCUNA NUEZ)
1 DIENTE DE AJO
1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN
1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
SAL A GUSTO

Procedimiento

1) HIERVA LAS HABICHUELAS BLANCAS EN AGUA HASTA QUE ESTÉN BLANDAS. APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS.
2) AGREGA TODOS LOS INGREDIENTES EN UNA LICUADORA Y PROCESA HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA Y SUAVE DE TEXTURA.



Crema de calabaza y calabacín

Receta preparada por:

Melvin Santiago Felipe - Chef / Yaxiel Arce Vazquez- Asistente
Esc. Manuel Méndez Liceaga - San Sebastián, P.R.

Ingredientes

CALABAZA VIOLÍN
½ LIMÓN
1 PEDAZO PEQUEÑO DE JENGIBRE FRESCO
1 CALABACÍN
SEMILLAS DE CALABAZA
½ VASO DE ACEITE DE OLIVA
SAL Y PIMIENTA

Procedimiento

1. EN EL HORNO, ASA LA CALABAZA ENTERA A UNA TEMPERATURA DE 180 GRADOS POR 45 MINUTOS.
2. DEJA ENFRIAR.
3. PELA LA CALABAZA, SACA LAS SEMILLAS Y TRITURA JUNTO AL ACEITE DE OLIVA, EL PEDAZO DE JENGIBRE Y EL ZUMO DE ½ LIMÓN DURANTE 10 MINUTOS EN TERMOMIX (SI ES POSIBLE).
4. SALPIMENTAR.
5. CORTA EL CALABACÍN EN VIRUTAS CON AYUDA DE UN PELADOR.
6. VIERTA EN AGUA HIRVIENDO DURANTE 1 MINUTO.
7. ENFRÍA CON HIELO.
8. MONTA EL PLATO CON LA CREMA FRÍA EN EL FONDO, UNAS VIRUTAS DE CALABACÍN ENCIMA Y ESPOLVOREA CON SEMILLAS DE CALABAZA.



Ceviche de chayote

Receta preparada por:
Chef Vivoni

Ingredientes

2 CHAYOTES, PELADOS Y CORTADOS DE MANERA MUY FINA
1 ZANAHORIA, PELADA Y CORTADA FINA
1 CEBOLLA VIOLETA, CORTADA EN TIRAS FINAS
1 JALAPEÑO, SIN SEMILLAS CORTADO MUY FINO
CILANTRO Y CEBOLLÍN AL GUSTO
JUGO DE 3 LIMONES
2 CUCHARADAS DE MIEL DE ABEJA
1 CUCHARADA DE VINAGRE DE MANZANA
2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
SAL A GUSTO
2 CUCHARADAS DE CHULERÍA EN POTE CRIOLLO

Procedimiento

1. AGREGA TODOS LOS INGREDIENTES EN UN RECIPIENTE HONDO Y MARINA POR CINCO (5) MINUTOS.
2. YA ESTARÁN LISTOS PARA CONSUMIR, RICOS Y SALUDABLES.



Escabeche de yautía y ñame

Receta preparada por :
Finca Inarú

Ingredientes

2 LIBRAS DE YAUTÍA AMARILLA
2 LIBRAS DE ÑAME
1 TAZA DE ACEITE
1/2 TAZA DE CEBOLLA BLANCA
1/2 PIMIENTO VERDE
1/2 PIMIENTO ROJO
1 CUCHARADA DE ACEITUNAS
1 CUCHARADA DE PIMIENTA NEGRA EN GRANOS
3 HOJAS DE LAUREL
5 HOJAS DE RECAO PICADITAS
1/2 TAZA DE VINAGRE BLANCO
1 SOBRE DE SAZÓN SIN COLOR

Procedimiento

1. HIERVA LA YAUTÍA Y EL ÑAME POR 15 MINUTOS
2. CORTA LA CEBOLLA, EL PIMIENTO VERDE, EL PIMIENTO ROJO Y LAS ACEITUNAS EN CUADROS PEQUEÑOS. AÑADA EL ACEITE, LAS HOJAS DE LAUREL, EL VINAGRE BLANCO, LAS HOJAS DE RECAO Y EL SAZÓN. SOFRÍA POR 10 MINUTOS A FUEGO MEDIO.
3. CORTA LAS YAUTÍAS Y ÑAMES EN CUADRITOS.
4. VIERTA LOS INGREDIENTES SOBRE LAS VERDURAS.
5. SAZONA CON SAL A GUSTO.



Crema dulce con harina de guineo

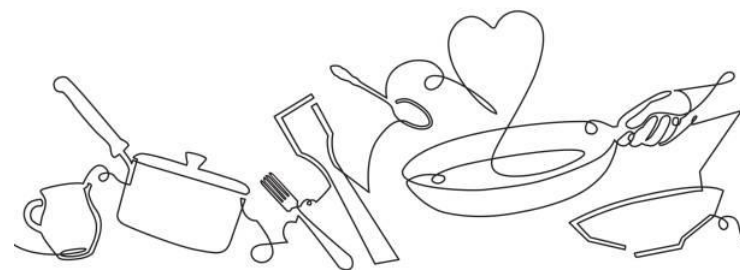
Receta preparada por:
Productos Siembra la Tierra

Ingredientes

- 2 TAZAS DE LECHE DE COCO O ALMENDRA
- 3 CUCHARADAS DE AZÚCAR
- 1/2 CUCHARADITA DE SAL
- 1 CUCHARADA DE VAINILLA
- 1 PALITO DE CANELA
- 1/4 TAZA DE HARINA DE GUINEO
- CANELA MOLIDA (OPCIONAL)

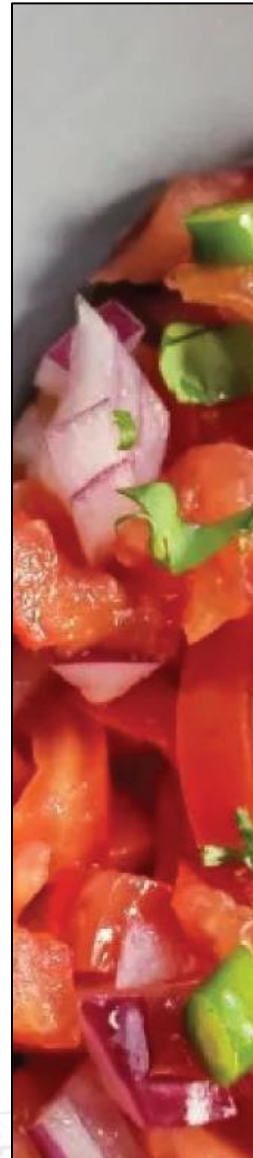
Procedimiento

1. AGREGA TODOS LOS INGREDIENTES EN UNA CACEROLA.
2. MUEVA CONSTANTEMENTE PARA EVITAR GRUMOS.
- Y COCINA A FUEGO LENTO HASTA QUE HIERVA O POR 15 MINUTOS.
3. LUEGO ESPOLVOREA CON UN POCO DE CANELA.





Salsas



Salsa criolla

Receta preparada por:

Yeskali Benítez- Chef / Lester Haddock - Asistente
Esc. Sup. Voc. Eladio Rivera Quiñones - Loíza, P.R.

Ingredientes

- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1 TOMATE MADURO CORTADO EN CUBOS PEQUEÑOS
- ½ TAZA DE CEBOLLA CORTADA EN CUBOS PEQUEÑOS
- ½ TAZA DE PIMIENTO ROJO CORTADO EN CUBOS PEQUEÑOS
- ½ TAZA DE PIMIENTO VERDE CORTADO EN CUBOS PEQUEÑOS
- 2 DIENTES DE AJO FRESCO CORTADO BIEN PEQUEÑOS
- 1 CUCHARADA DE AZÚCAR
- ½ CUCHARADA DE SAL
- 1 CUCHARADA DE VINO BLANCO
- ¼ TAZA DE CILANTRILLO LIGERAMENTE PICADO
- ½ TAZA DE ALBAHACA LIGERAMENTE PICADA
- 2 HOJAS DE RECAO
- 5 AJÍES DULCES

Procedimiento

1. EN UN SARTÉN DORA LOS VEGETALES CON EL ACEITE DE OLIVA.
2. AGREGA LA SAL Y EL AZÚCAR.
3. AGREGA EL VINO BLANCO PARA DESGLASAR.
4. EN UNA LICUADORA, LICUA TODOS LOS INGREDIENTES SALTEADOS Y LAS HOJAS AROMÁTICAS HASTA OBTENER UNA MEZCLA HOMOGÉNEA.
5. RESERVA HASTA EL MOMENTO DE UTILIZAR.



Salsa de setas

Receta preparada por:

Humberto Solivan Ortiz-Chef / Angélica Acosta Torres-Asistente
Esc. Voc. Rubén Rodríguez - Naranjito, P.R.

Ingredientes

- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- ¾ TAZA DE CEBOLLA PICADA
- 2 TAZAS DE SETAS
- 1 TAZA CALDO DE POLLO
- ¼ BARRA DE MANTEQUILLA

Procedimiento

1. SOFRÍA LAS CEBOLLAS EN UN SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA HASTA QUE ESTÉN TRANSLÚCIDAS, AÑADA LAS SETAS FINAMENTE CORTADAS Y CONTINÚA SOFRIENDO.
2. AGREGA EL CALDO DE POLLO Y COCINA A FUEGO MEDIO.
3. AÑADA LA MANTEQUILLA Y ESPERA A QUE ESPESE UN POCO.
4. LUEGO INCORPORA LOS RAVIOLIS Y SIRVA.



Adobo de café del país

Receta preparada por:

Kevin Vázquez Meléndez -Chef / Joshua González Ortiz-Asistente
Esc. Benjamín Harrison - Cayey, P.R.

Ingredientes

- 2 CUCHARADAS DE CAFÉ MOLIDO DEL PAÍS®
- 1 CUCHARADITA DE AZÚCAR MORENA
- 1 CUCHARADA DE AJO EN POLVO
- 1 CUCHARADA DE CEBOLLA EN POLVO
- 1 CUCHARADA DE PIMENTÓN AHUMADO
- 1 CUCHARADA DE SAL
- 1 CUCHARADA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- 1 CUCHARADA DE CHILE EN POLVO
- 1 CUCHARADITA DE CAYENA MOLIDA

Procedimiento

1. EN UNA ESCUDILLA PEQUEÑA, MEZCLA BIEN TODOS LOS INGREDIENTES.
2. GUARDA EN UN RECIPIENTE HERMÉTICO CON OTRAS ESPECIAS. PUEDE UTILIZARLO CON LA PROTEÍNA DE SU PREFERENCIA.

Mermelada de tomate

Receta preparada por:

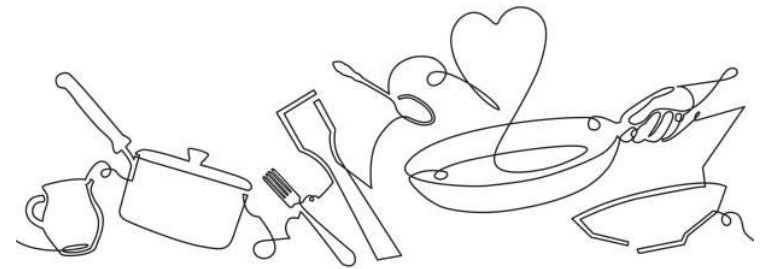
Humberto Solivan Ortiz-Chef / Angélica Acosta Torres-Asistente
Esc. Voc. Rubén Rodríguez - Naranjito, P.R.

Ingredientes

- 2 TOMATES ENTEROS
- 1 LIMÓN
- 1/8 TAZA DE AZÚCAR

Procedimiento

1. HIERVA AGUA EN UNA CACEROLA PARA HACER UN BLANQUEADO A LOS TOMATES POR APROXIMADAMENTE 30 SEGUNDOS.
2. SAÇA Y COLOCA EN AGUA CON HIELO PARA DETENER LA COCCIÓN. UNA VEZ ESTÉN FRÍOS PELA LOS TOMATES, CORTARLOS A LA MITAD Y SACARLE LAS SEMILLAS.
3. CORTA LOS TOMATES EN TROZOS PEQUEÑOS Y DÉJALOS A UN LADO.
4. EXPRIMA EL LIMÓN Y RESERVA EL ZUMO.
5. EN UNA CACEROLA VIERTA LOS TOMATES, EL ZUMO DE LIMÓN Y EL AZÚCAR, COCINA A FUEGO MEDIO-BAJO HASTA QUE LA MAYORÍA DEL LÍQUIDO SE HAYA EVAPORADO.
6. RETIRA DE LA OLLA Y DEJA ENFRIANDO. SIRVA





Platos Principales



“Wrap” de viandas y aguacate con ensalada de arúgula

Receta preparada por:

Josean J. Roche Morales • Chef / Ambar L. Cruz Figueroa • Asistente
Esc. Josefa Vález Bauzá - Peñuelas, P.R.

Ingredientes

1 YAUTÍA
1 MALANGA
1 ÑAME
2 GUINEOS VERDES
1 BATATA
2 CEBOLLAS
1 PIMIENTO
6 SETAS
1 LECHUGA ROMANA
1 AGUACATE

Ensalada de arúgula

10 TOMATES UVA
¼ PAQUETE DE ARÚGULA
¼ MASO DE CILANTRO
¼ MASO DE RECAO
¼ MASO DE PEREJIL
8 ONZAS CREMA ESPESA
3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
SAL Y PIMIENTA A GUSTO
1 CUCHARADA DE MIEL
2 LIMONES

Procedimiento

1. CORTA TODAS LAS VIANDAS Y COLOCA EN UNA OLLA A HERVIR.
2. CORTA EL AGUACATE, EL CILANTRILLO, EL RECAO, LA CEBOLLA, EL PIMIENTO Y LAS SETAS.
3. EN UN SARTÉN VIERTE EL ACEITE Y SOFRÍE LA CEBOLLA, EL PIMIENTO Y LAS SETAS. INCORPORA LAS VIANDAS COCIDAS Y AÑADE EL CILANTRILLO, EL RECAO Y LA CREMA ESPESA.
4. EN UN ENVASE, COLOCA LA ARÚGULA Y LOS TOMATES PICADOS A LA MITAD, AÑADE LA MIEL Y EL LIMÓN.
5. COLOCA EL MAJADO SOBRE UNA HOJA DE LECHUGA ROMANA Y AÑADE AGUACATE (LA CANTIDAD QUE AGREGUE SERÁ A GUSTO).
6. ENROLLA LA HOJA DE LECHUGA Y CREA EL “WRAP”. SIRVA CON LA ENSALADA.



Canasta de malanga con ensalada de granos

Receta preparada por:

Josean J. Roche Morales - Chef / Ambar L. Cruz Figueroa - Asistente
Esc. Josefa Vález Bauza - Peñuelas, P.R.

Ingredientes

1 MALANGA
¼ TAZA DE ACEITE VEGETAL
2 DIENTES DE AJO
½ CEBOLLA VIOLETA
½ PIMIENTO MORRÓN AMARILLO
½ PIMIENTO MORRÓN VERDE
½ PIMIENTO MORRÓN ROJO
½ PIMIENTO MORRÓN ANARANJADO
½ MASO DE CILANTRO
¼ MASO DE RECAO
1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
5 LIMONES
SAL Y PIMIENTA A GUSTO
2 CUCHARADAS DE CURRY
1 BERENJENA
½ TAZA DE LENTEJAS
½ TAZA DE FRIJOLIOS PINTOS
½ TAZA DE HABIAS BLANCAS
½ TAZA DE ALUBIAS

Procedimiento

1. CORTA TODOS LOS VEGETALES EN CUBITOS PEQUEÑOS Y COLOCA EN UN ENVASE
2. EN UN SARTÉN COLOCA LAS BERENJENAS PELADAS Y CORTADAS EN CUBITOS CON ACEITE Y AJO. COCINA POR 10 MINUTOS. INCORPORA AL ENVASE QUE CONTIENE LOS PIMIENTOS, LA CEBOLLA, EL CILANTRILLO Y EL RECAO.
3. RALLA LA MALANGA Y LA COLOCA EN UNA CUCHARA PARA CREAR UNAS CANASTAS.
4. EN OTRO ENVASE COLOCA TODOS LOS GRANOS. LAVA E INCORPORA LOS VEGETALES QUE YA HA CORTADO. AÑADA EL CURRY, EL LIMÓN Y EL ACEITE
5. EN UN SARTÉN CON ACEITE BIEN CALIENTE FRÍA LA MALANGA QUE HABÍA RALLADO. SIRVA CON LA ENSALADA DE GRANOS.



Setas de Puerto Rico rellenas

Receta preparada por:

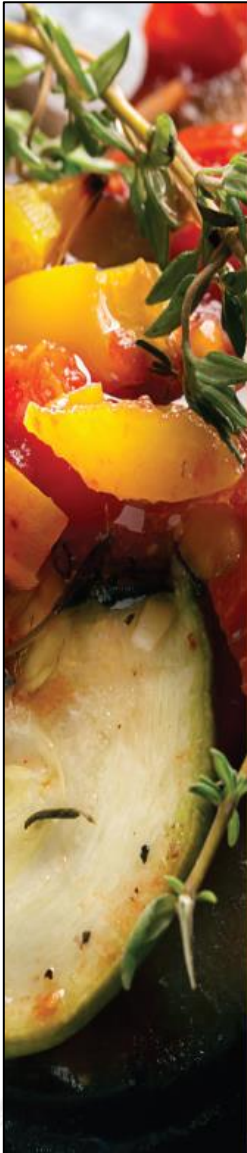
Yeskali Benítez - Chef / Lester Haddock - Asistente
Esc. Sup. Voc. Eladio Rivera Quiñones - Loíza, P.R.

Ingredientes

1/3 DE TAZA DE TOCINETA CORTADA EN DADOS PEQUEÑOS
6 SETAS MEDIANAS
¼ TAZA DE CEBOLLA CORTADAS EN DADOS PEQUEÑOS
½ CUCHARADA DE AJO PICADO FINAMENTE
¼ TAZA DE PIMIENTO VERDE CORTADOS EN DADOS PEQUEÑOS
½ TAZA DE QUESO CREMA
1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
1 CUCHARADA DE CILANTRILLO LIGERAMENTE CORTADO
2 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO RALLADO
4 CUCHARADAS DE VINAGRE BALSÁMICO
2 CUCHARADAS DE MICROGERMINADOS
SAL A GUSTO

Procedimiento

1. COCINA LA TOCINETA EN UN SARTÉN A TEMPERATURA BAJA PARA EXTRAER SU GRASA.
2. LIMPIA BIEN LAS SETAS Y RETIRA LOS TALLOS RESERVÁNDOLOS PARA EL RELLENO.
3. AUMENTA LA TEMPERATURA Y DORA LA TOCINETA.
4. RETIRA LA TOCINETA Y AGREGA LA CEBOLLA, EL AJO, Y LOS TALLOS DE SETAS CORTADOS FINAMENTE Y PIMIENTOS.
5. RETIRA LA MEZCLA DE VEGETALES Y COLOCA EN UN RECIPIENTE.
6. AGREGA EL QUESO CREMA Y LA TOCINETA A LA MEZCLA DE VEGETALES PARA FINALIZAR EL RELLENO.
7. DORA LOS BOTONES DE SETAS EN EL ACEITE DE OLIVA Y SAZONA CON SAL Y PIMIENTA.
8. RELLENA LOS BOTONES DE SETAS Y COLOCA EL QUESO PARMESANO SOBRE EL RELLENO.
9. COCINA EN EL HORNO A 350 GRADOS F POR 15 MINUTOS O HASTA QUE EL QUESO GRATINE.
10. CALIENTA EL VINAGRE BALSÁMICO EN UN SARTÉN Y REDUZCA A LA MITAD PARA CREAR UN GLASEADO.
11. SIRVA Y DECORA CON LAS HOJAS DE CILANTRO, MICROGERMINADOS Y EL GLASEADO DE BALSÁMICO.



Ratatouille criollo

Receta preparada por:
Yeskali Benítez- Chef / Lester Haddock - Asistente
Esc. Sup. Voc. Eladio Rivera Quiñones - Loiza, P.R.

Ingredientes

- 1 BERENJENA CORTADA EN REBANADAS
- 1 TOMATE CORTADO EN REBANADAS
- 1 CALABACÍN VERDE O AMARILLO CORTADO EN REBANADAS
- 1 PIMIENTO ROJO CORTADO EN DADOS GRANDES
- ½ TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- 2 TAZAS DE SALSA CRIOLLA
- 10 ONZAS DE HUMUS DE HABICHUELAS BLANCAS
- 4 HOJAS DE ALBAHACA CORTADAS EN CHIFÓN
- 2 CUCHARADAS DE MICROGERMINADOS
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

Procedimiento

1. COLOCA LAS BERENJENAS REBANADAS EN ABUNDANTE SAL PARA QUE BOTEN EL AGUA AMARGA.
2. SALTEA LOS CALABACINES POCO A POCO CON ACEITE DE OLIVA Y UNA PIZCA DE SAL HASTA DORARLOS TODOS.
3. SALTEA LOS PIMIENTOS POCO A POCO CON ACEITE DE OLIVA Y UNA PIZCA DE SAL HASTA DORARLOS TODOS.
4. ENJUAGA LAS REBANADAS DE BERENJENAS Y SALTEALAS POCO A POCO CON ACEITE DE OLIVA Y UNA PIZCA DE SAL HASTA DORAR TODAS LAS REBANADAS.
5. EN UN PLATO AGREGA UNA TAZA DE SALSA CRIOLLA Y COLOCA LOS VEGETALES REBANADOS INTERCALANDO LA BERENJENA, EL CALABACÍN, EL TOMATE Y LOS PIMIENTOS.
6. CON UNA MANGA REPOSTERA AGREGA ENCIMA DE LAS REBANADAS DE VEGETALES EL HUMUS (5 ONZAS POR PLATO)
7. HORNEA POR 10 MINUTOS A 350F GRADOS.
8. REFRESCA UNOS MINUTOS Y DECORA CON MICROGERMINADOS Y ALBAHACA.



Arroz mamposteo

Receta preparada por:
Sofrito Moralito

Ingredientes

- 2 TAZAS DE ARROZ BLANCO COCIDO
- 2 TAZAS DE HABICHUELAS COLORADAS GUIADAS
- 2 CUCHARADAS DE SOFRITO MORALITO
- 1/2 TAZA DE AMARILLOS FRITOS EN TROZOS
- SAL A GUSTO
- ACEITE DE ACHIOTE A GUSTO PARA DAR COLOR
- 1/4 TAZA DE CILANTRILLO FRESCO PICADITO.

Procedimiento

1. EN UN CALDERO AÑADA EL SOFRITO MORALITO Y SOFRÍA POR 2 MINUTOS.
2. AÑADA LAS HABICHUELAS GUIADAS Y REVUELVA.
3. AÑADA EL ARROZ Y LOS AMARILLOS FRITOS.
4. MEZCLA BIEN TODOS LOS INGREDIENTES HASTA QUE NO QUEDA ARROZ BLANCO.
5. AÑADA SAL A GUSTO, EL CILANTRILLO Y EL ACEITE CON ACHIOTE. MEZCLA NUEVAMENTE.



Panqueques de pana

Receta preparada por:
Amasar, Inc.

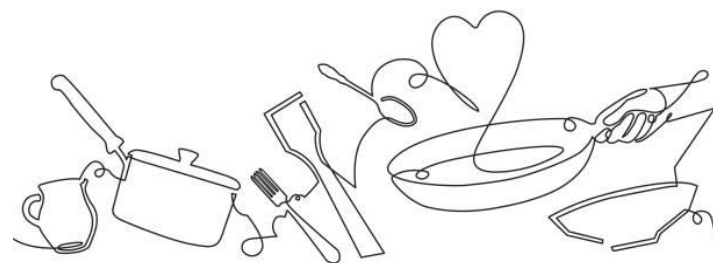
Ingredientes

1 TAZA DE HARINA DE PANA DE AMASAR
1/4 TAZA DE AZÚCAR O ENDULZANTE PREFERIDO
1 TAZA DE LECHE DE COCO (PARA PANQUEQUES MÁS DELGADOS AGREGAR 1/4 DE TAZA)
1/2 GUINEO MADURO MAJADO
2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA O ACEITE
1/4 CUCHARADITA DE SAL
1/4 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR

Procedimiento

1. EN UN ENVASE, MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES HASTA QUE NO QUEDEN GRUMOS.
2. UTILIZA UN SARTÉN APROPIADO, CALIENTA A FUEGO BAJO Y VIERTA LA CANTIDAD DE MEZCLA DESEADA. (SE RECOMIENDA 1/4 DE TAZA.)

NOTA: RECUERDA QUE ES UN PANQUEQUE ALTO EN FIBRA, COCINA BIEN A FUEGO LENTO Y TAPADO.





Postres



Tomates uva caramelizados

Receta preparada por:

Kevin Vázquez Meléndez -Chef / Joshua González Ortiz-Asistente
Esc. Benjamín Harrison - Cayey, P.R.

Ingredientes

12 TOMATES UVA
¾ TAZA DE AZÚCAR
1 CUCHARADA DE AGUA
1 GOTA DE COLORANTE ROJO COMESTIBLE

Procedimiento

1. PINCHA CADA TOMATE CON EL PALO DE UNA BROCHETA. ADEMÁS, PREPARA UN "BOWL" CON AGUA MUY FRÍA O CON UNOS CUBITOS DE HIELO.
2. EN UNA CACEROLA A FUEGO MEDIO, COLOCA EL AZÚCAR Y EL AGUA, DEJA QUE SE HAGA UN CARAMELO LÍQUIDO DE COLOR RUBIO, AÑADA UNA GOTA DE COLORANTE ROJO Y MEZCLA.
3. SUMERJA LOS TOMATES EN EL CARAMELO DANDO VUELTAS Y RETIRA EL EXCESO PARA QUE QUEDA UNA CAPA FINA.
4. VIERTA EL TOMATE CARAMELIZADO EN AGUA FRÍA Y RETIRE.
5. COLOCA EN UNA BANDEJA CON PAPEL DE HORNO PARA QUE NO SE PEGUEN O PINCHAR SOBRE UN PEDAZO DE "FOAM".

NOTA: HAY QUE TRABAJAR EL CARAMELO RÁPIDO PARA QUE NO SE ENDUREZCA, Y SE RECOMIENDA SEGUIR CON EL FUEGO LO MÁS BAJO POSIBLE.



Flan de café

Receta preparada por:


Jarelysmizet Ramos- Chef / Jerson Serrano - Asistente
Esc. Bernadino Cordero Bernard - Ponce, P.R.

Ingredientes

1 TAZA DE AZÚCAR (DIVIDIDA, ½ TAZA PARA EL CARAMELO)
1 LATA (12 OZ) DE LECHE EVAPORADA
1 LATA (14 OZ) DE LECHE CONDENSADA AZUCARADA
1 CUCHARADA DE CAFÉ EXPRESSO
5 HUEVOS
1 CUCHARADA DE EXTRACTO DE VAINILLA
1 CUCHARADITA DE AGUA

Procedimiento

1. PRE CALIENTA EL HORNO A 350° F GRADOS. PREPARA EL MOLDE PARA EL BAÑO DE MARÍA.
2. VIERTA ½ TAZA DEL AZÚCAR EN UNA CACEROLA PEQUEÑA A FUEGO MODERADO SIN MOVER MUCHO. OBSERVA QUE NO SE QUEME.
3. CUANDO ESTÉ DILUIDO RETIRA DEL FUEGO PARA QUE NO SE TORNE MUY OSCURO, SI NO LE DARÁ UN SABOR AMARCO.
4. VIERTA RÁPIDAMENTE EN EL MOLDE QUE USARÁS PARA EL FLAN. ESPARCE EL CARAMELO POR TODO EL MOLDE HASTA QUE CUBRA EL FONDO Y LAS PAREDES.
5. EN LA LICUADORA, LICUA TODOS LOS INGREDIENTES RESTANTES.
6. CUELA Y VIERTA LA MEZCLA EN EL MOLDE CON EL CARAMELO.
7. COLOCA EL MOLDE DEL FLAN EN EL BAÑO DE MARÍA Y HORNEA DURANTE 40 A 45 MINUTOS.
8. ENFRÍA A TEMPERATURA AMBIENTE Y COLOCA EN LA NEVERA HASTA EL MOMENTO DE DESMOLDAR Y SERVIR.



Postre de mangó

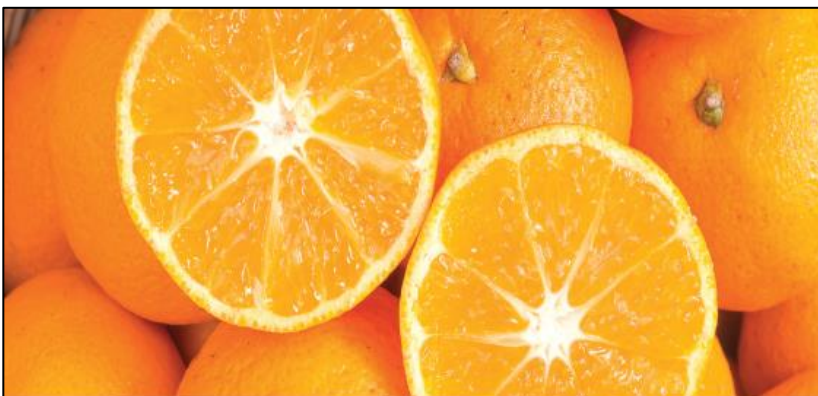
Receta preparada por:
Humberto Solivan Ortíz-Chef / Angélica Acosta Torres-Asistente
Esc. Voc. Rubén Rodríguez - Naranjito, P.R.

Ingredientes

10 ONZAS DE MANGÓ FRESCO
1 TAZA DE ZUMO DE NARANJA
1/8 TAZA DE MAICENA
¼ TAZA DE AZÚCAR
½ TAZA DE ALMENDRAS Y NUECES MOLIDAS
FLORES COMESTIBLES

Procedimiento

1. PELA Y CORTA EL MANGÓ. EN UNA LICUADORA, PROCESA EL MANGÓ CON EL ZUMO DE NARANJA HASTA INCORPORAR.
2. AÑADA AZÚCAR Y MIEL DE SER NECESARIO.
3. EN UNA CACEROLA, CALIENTA LOS INGREDIENTES MEZCLADOS, AÑADA LA MAICENA HASTA QUE ESPESE.
4. CAMELIZA LAS ALMENDRAS Y DECORA.
5. SIRVA Y ENFRÍA.



Barriguitas de vieja con naranja

Receta preparada por:

Ana M. Justiniano Alicea - Chef / Alexis O. Vega Candelaria-Asistente
Esc. Dr. Pedro Perea Fajardo - Mayagüez, P.R.

Ingredientes

4 ONZAS DE CALABAZA
1 CUCHARADA DE JUGO DE NARANJA
1 TAZA DE AZÚCAR GRANULADA
1 1/2 CUCHARADA DE CÚRCUMA
1/2 TAZA DE CANELA MOLIDA
1 CUCHARADITA DE CLAVO MOLIDO
1 CUCHARADITA DE SAL
1 TAZA DE HARINA PARA TODO USO
1/2 CUCHARADA DE POLVO DE HORNEAR

Procedimiento

1. CORTA LA CALABAZA EN CUBOS MEDIANOS Y SOFRÍA CON 1 ONZA DE SAL, CÚRCUMA, 1/2 CUCHARADITA DE CANELA Y CLAVOS. COCINA A FUEGO BAJO CON TAPA POR 15 MINUTOS ADICIONALES.
2. MUELA LA CALABAZA EN UNA LICUADORA CON JUGO DE NARANJA Y AZÚCAR GRANULADA.
3. EN UN ENVASE, INCORPORA LA HARINA Y POLVO DE HORNEAR AL PURÉ DE CALABAZA.
4. COLOCA EL JUGO DE NARANJA, 1/2 TAZA DE AZÚCAR MORENA Y VAINILLA EN UN SARTÉN A FUEGO BAJO HASTA QUE SE CONVIERTA EN UN "SYRUP" ESPESO.

Glaseado de naranja

1/2 TAZA DE JUGO DE NARANJA
1/2 TAZA DE AZÚCAR MORENA
1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA

Crema de naranja

1 TAZA DE CREMA ("HEAVY CREAM")
1/4 TAZA DE AZÚCAR DOMINO
1/2 NARANJA RALLADA

5. EN UNA BATIDORA A VELOCIDAD ALTA, MEZCLA LA CREMA, RALLADURA DE NARANJA Y AZÚCAR DOMINO HASTA CREAR PICOS MEDIANOS.
6. FRÍA PORCIONES DE 1 ONZA DE MEZCLA DE CALABAZA A 350 GRADOS POR 2 A 3 MINUTOS.
7. MEZCLA EL RESTANTE DE AZÚCAR MORENA Y CANELA EN POLVO EN UN ENVASE Y COLOCA LAS BARRIGUITAS RECIÉN SACADAS DEL FREIDOR.
8. EMPLATA UN POCO DEL "SYRUP" EN EL PLATO, COLOCA PUNTOS DE CREMA BATIDA Y LAS BARRIGUITAS DE VIEJA. DECORA CON RALLADURA DE NARANJA.



"Sorbet" de Limón y Cilantro

Receta preparada por:

Héctor López - Chef / Yanelis Batista - Asistente
Esc. William Rivera Betancourt - Canóvanas, P.R.

Ingredientes

10 ONZAS DE "SORBET DE SYRUP"
7.5 ONZAS DE JUGO DE LIMÓN
6.5 ONZAS DE AGUA

Ingredientes para el "syrup"

4 ONZAS DE AGUA
6 ONZAS DE AZÚCAR
1/2 ONZA "SYRUP" DE GLUCOSA

Procedimiento para el "sorbet"

1. EN UN ENVASE COMBINA TODOS LOS INGREDIENTES Y MEZCLA.
2. PROCESA LOS INGREDIENTES EN UNA MÁQUINA DE HELADO

Procedimiento para el "syrup"

1. EN UN ENVASE COMBINA LOS INGREDIENTES, HIERVA Y MEZCLA.
2. DEJA ENFRÍAR Y SIRVA EN UNA COPA. DECORA CON LIMÓN



“Mousse de mocha”

Receta preparada por:
Yeskali Benítez- Chef / Lester Haddock - Asistente
Esc. Sup. Voc. Eladio Rivera Quiñones - Loíza, P.R.

Ingredientes

2 ONZAS DE AZÚCAR GRANULADA
1 TAZA DE AGUA
½ TAZA DE CAFÉ INSTANTÁNEO
4 ONZAS DE CHOCOLATE CORTÉS EN POLVO
1 TAZA DE CREMA ESPESA (HEAVY CREAM)
1 SOBRE DE GELATINA SIN SABOR POR ½ TAZA DE AGUA.
1 CUCHARADA DE MAICENA CON 1 CUCHARADA DE AGUA.
AZÚCAR EN POLVO PARA DECORAR
HOJAS DE MENTA FRESCA PARA DECORAR

Procedimiento

1. DILUYA LA GELATINA SIN SABOR CON LA ½ TAZA DE AGUA. EN BAÑO DE MARÍA, MEZCLA LA GELATINA HASTA QUE QUEDE DISUELTA. DEJA REPOSAR.
2. MEZCLA LA TAZA DE AGUA, LA AZÚCAR GRANULADA, EL CAFÉ Y EL CHOCOLATE.
3. COLOCA LA MEZCLA EN UNA OLLA Y CALIENTA HASTA HERVIR.
4. AGREGA LA MEZCLA DE CAFÉ Y CHOCOLATE, LA MAICENA DILUIDA CON LAS DOS CUCHARADAS DE AGUA PARA ESPESAR. MEZCLA CON UN BATIDOR DE ALAMBRE PARA ASEGURARSE QUE NO QUEDEN GRUMOS.
5. COLOCA EN BAÑO DE HIELO PARA BAJAR LA TEMPERATURA A 150F GRADOS.
6. AGREGA LA GELATINA HIDRATADA A LA MEZCLA DE “MOCHA” Y MUEVA SUAVEMENTE PARA ASEGURARSE QUE QUEDE BIEN DILUIDA.
7. DEJA LA MEZCLA DE “MOCHA” EN EL BAÑO DE HIELO HASTA OBTENER UNA TEMPERATURA DE 70F GRADOS.
8. MEZCLA LA CREMA ESPESA (HEAVY CREAM) CON UN BATIDOR DE ALAMBRE FINO HASTA OBTENER UN PICO SUAVE.
9. INCORPORA LA CREMA EN FORMA ENVOLVENTE A TU MEZCLA DE “MOCHA”.
10. VIERTA EN DOS TAZAS, ENFRIA EN LA NEVERA Y DECORA AL MOMENTO DE SERVIR.



Helado de piña

Receta preparada por:
Chef Campis

LAS FRUTAS Y VEGETALES DEL PAÍS SON UNA EXCELENTE FORMA DE DAR VARIEDAD, SABOR Y NUTRICIÓN A NUESTROS PLATOS. ESTE HELADO LO PUEDES HACER CON TU FRUTA FAVORITA.

Ingredientes

2 TAZAS DE PIÑA FRESCA CORTADA EN CUADROS
1 TAZA DE AGUA
½ TAZA DE AZÚCAR
UNA PIZCA DE SAL

Procedimiento

1. CALIENTA EL AGUA Y AZÚCAR HASTA DISOLVER
2. DEJAR ENFRIAR.
3. COMBINA CON LA PIÑA EN LICUADORA Y PASA POR UN COLADOR.
4. COLOCA EN UNA BANDEJA EN EL FREEZER Y RASPA CADA 1/2 HORA HASTA QUE CONGELE PARA FORMAR HELADO.



Frappé con jugo de caña

Receta preparada por:
Jugo de Caña El Torito

Ingredientes

4 FRESAS PICADAS
1 GUINEO PICADO
8 ONZAS DE JUGO DE CAÑA
2 PEDAZOS DE PAPAYA
2 PEDAZOS DE PIÑA
3 PEDAZOS DE MELÓN

Procedimiento

VIERTA TODOS LOS INGREDIENTES EN UNA LICUADORA Y AGREGA HIELO. SIRVA Y DECORA CON ALGUNA FRUTA.

LISTA DE COMPRAS DE SUPERMERCADO: PRODUCTOS "SPECIALTY CROPS"

- | | |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Lechuga criolla | <input type="checkbox"/> Yautía |
| <input type="checkbox"/> Lechuga romana | <input type="checkbox"/> Malanga |
| <input type="checkbox"/> Lechuga "mezclum" | <input type="checkbox"/> Yuca |
| <input type="checkbox"/> Lechuga tropicana | <input type="checkbox"/> Parcha |
| <input type="checkbox"/> Lechuga arúgula | <input type="checkbox"/> Chinas |
| <input type="checkbox"/> Lechuga "spring mix" | <input type="checkbox"/> Ají |
| <input type="checkbox"/> Ñame | <input type="checkbox"/> Apio |
| <input type="checkbox"/> Recao | <input type="checkbox"/> Masa de calabaza |
| <input type="checkbox"/> Perejil | <input type="checkbox"/> Batata |
| <input type="checkbox"/> Cilantro | <input type="checkbox"/> Limón |
| <input type="checkbox"/> Albahaca | <input type="checkbox"/> Rambután |
| <input type="checkbox"/> Pepinillo Dulce | <input type="checkbox"/> Aguacate |
| <input type="checkbox"/> Tomate | <input type="checkbox"/> Café |
| <input type="checkbox"/> Tomate Uva | |
| <input type="checkbox"/> Microgerminados | |
| <input type="checkbox"/> Yerbas Comestibles | |
| <input type="checkbox"/> Yerba buena | |
| <input type="checkbox"/> Guineo | |
| <input type="checkbox"/> Calabaza | |
| <input type="checkbox"/> Plátano | |

Delpais
Puerto Rico



