



# Recetas

## LIBRE DE GLUTEN



EQUILIBRATESODEXOCL

equilibrate



# SOPAIPILLAS

## INGREDIENTES:

- 2 tazas de 3 Harinas Nutrisa
- 1 taza de zapallo cocido y molido
- 2 cucharadas de manteca vegetal o aceite
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1 cucharadita de sal
- Aceite para freír

## PREPARACIÓN:

- Mezclar las 3 harinas de Nutrisa con los polvos de hornear y la sal.
- Agregar el zapallo molido y la manteca blanca.
- Amasar bien hasta incorporar todos los ingredientes y dejar una mezcla homogénea.
- Extender la masa con un uslero dejándola de 3mm de grosor y cortar círculos del tamaño deseado.
- Pinchar con un tenedor y freír en aceite caliente hasta que los círculos estén dorados.





# PIE DE LIMÓN



## INGREDIENTES:

### Masa

- 400 g harina de arroz
- 130 g margarina de horneó
- 60 a 80 g azúcar impalpable (flor)
- Esencia de vainilla

### Crema de limón:

- 100 cc agua
- 100 cc leche
- 25g mantequilla
- 40g azúcar granulada
- 25g maicena
- 100 cc jugo de limón y zeste

### Merengue Suizo:

- 130 g claras de huevo
- 260g azúcar granulada
- c/n jugo de limón

## PREPARACIÓN:

- Para la masa unir todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea.
- Poner la masa en el molde de tarta tratando de cubrir todos los espacios y uniformando el grosor.
- Llevar a cocción durante 15 minutos a 180°C.
- Agregar crema de limón y merengue suizo.

### Preparación Crema de limón

- En una olla mezclar  $\frac{3}{4}$  de leche, agua, azúcar y zeste de limón.
- Llevar a hervor.
- En un bowl mezclar el  $\frac{1}{4}$  de leche restante y la maicena.
- Filtrar con colador y verter sobre la olla que hierve.
- Cocer durante 2 minutos sin dejar de revolver.
- Una vez que tome consistencia retirar del fuego.
- Agregar jugo de limón y mantequilla. Alisar y reservar

### Preparación Merengue Suizo

- Sobre baño maría suave, disponer un bowl con las claras y el azúcar. Revolver con cuchara de palo hasta disolver por completo el azúcar. Evitar cocción de las claras.
- Retirar del fuego y agregar el jugo del limón. Batir con maquina hasta espumar firmemente las claras.
- Nota: debe enfriarse a temperatura ambiente no en nevera.





# MERMELADA DE PIMENTONES

## INGREDIENTES:

- 1 pimentón rojo
- 1 pimentón verde
- 1 pimentón amarillo
- 200 gr de azúcar
- 240 cc de vinagre de manzana

## PREPARACIÓN:

- Pelar los pimentones, eliminar las semillas y cortarlos en cubos pequeños.
- En una olla, hervir los pimentones junto con el azúcar y el vinagre hasta que tome consistencia de mermelada (40 minutos aproximadamente).
- Dejar enfriar y almacenar en frasco de vidrio.
- Esta mermelada sirve para decorar galletas untadas con queso crema y acompañar carnes rojas y pollo.



# TOPPING CRUJIENTE



## INGREDIENTES:

- 120 gramos de galletas de arroz o de maíz.
- 150 gramos de azúcar.
- 20 gramos de agua y unas gotas de esencia de vainilla.

## PREPARACIÓN:

- Poner en una olla de fondo grueso el azúcar con la esencia de vainilla y el agua, calienta lentamente hasta que llegue a ebullición y empiece a hacerse el caramelo. Mientras tanto rompe las tortitas en trozos, del tamaño que desees.
- Cuando el caramelo empiece a estar denso y dorado, incorpora las migas de las tortitas y mezcla bien, que se impregnen todos los trozos de arroz o de maíz.
- Viértelos entonces sobre papel vegetal, sepáralos con una cuchara o espátula y déjalos enfriar. Después ya podrás guardarlos en un tarro con tapa y utilizar este topping crujiente y dulce.

*sodexo*

*equilibrate*



**EQUILIBRATESODEXOCL**