

# **Preparación y presentación de elaboraciones culinarias elementales**

# 1. Desayunos.



El desayuno es la primera comida del día, en general la que se hace antes de las 11 de la mañana. Para muchos se trata de la comida más importante del día, porque es la que te da energía y aporta nutrientes para tener vitalidad y energía durante el día.

La palabra desayuno significa romper el ayuno. Piensa que has estado durmiendo durante unas 7 u 8 horas, tiempo durante el cual has estado en ayuno. Al levantarte tomas tu desayuno y rompes el ayuno (des-ayuno).

Hay que decir que para muchas personas no existe una diferencia entre el desayuno y el almuerzo y para ellos significan lo mismo. A diferencia del desayuno el almuerzo es la comida que se toma a partir de las 11 de la mañana y las 2 de la tarde. En general comúnmente se acepta que el almuerzo viene después del desayuno y antes de la comida, pero también hay personas que llaman a la comida almuerzo.

La verdad es que es confuso y cada región, país o incluso persona lo interpreta de forma diferente. Por ello es bastante difícil llegar a una clara definición y a menudo acaba siendo un debate en la mesa.

*¿Por qué el desayuno es la comida más importante del día?*

Esta es otra cuestión alrededor de la cuál surgen muchas discusiones. Hay personas que no suelen desayunar y afirman que perfectamente se puede vivir sin desayunar.

Lo que hay que entender al abordar la cuestión es que no se trata de si se puede sobrevivir o no sin el desayuno. El tema es dar razones que justifiquen, por qué se considera al desayuno como la comida más importante del día y hay varias razones para ello.

La primera es que la primera comida del día es importante, porque tras levantarte tu organismo ha estado unas 8 horas sin ingerir ningún tipo de nutrientes. Por la noche tu organismo absorbe gran parte de lo que has consumido durante el día y necesita ser recargado.

Así pues, el desayuno es la primera ocasión que tienes para recargar y aportar los nutrientes necesarios que te den energía para que puedas rendir al máximo durante tu jornada.

La segunda razón importante, es que si desayunas bien por la mañana tienes todo el día para quemar lo ingerido. A lo que nos referimos lo entenderás mejor con el dicho «desayuno como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo».

Es decir, comiendo más por la mañana es mejor que comer más por la noche. Al fin y al cabo, vas a estar activo todo el día y si desayunas más, tendrás más energía, serás más productivo, y además si el resto de comidas comes menos, será menos probable que padezcas obesidad.

Tercero, el desayunar bien tendrá efecto positivo sobre tu ánimo y carácter personal, ya que la gran mayoría de personas suele estar más nerviosa y de mal humor al tener hambre (muchas veces es incluso inconsciente).

Cuarta razón, es que previene la hipotensión y la hipoglucemia, además de ayudar a mantener mejores niveles de azúcar en la sangre, por lo que reduce el riesgo de diabetes.

Quinta razón, es que es una manera ideal para tomarse el tiempo y empezar el día tranquilo, relajado y disfrutando de algo que nos gusta a casi todos, comer. Con una buena rutina, el empezar el día con un buen desayuno puede cambiar tu día, tu ánimo, tu rendimiento y también la relación que tienes con las personas de tu entorno de forma impresionante. Puedes utilizar esos 15 o 20 minutos del día para disfrutarlos con las personas que aprecias, antes de ir al trabajo, del cual en muchas ocasiones vuelves estresado, nervioso y preocupado, lo que conlleva a veces discusiones y distanciamiento de nuestros familiares y amigos.

## 1.1. ¿Qué deben contener los desayunos?

Se dice que los desayunos son la comida más importante del día, y aunque esto sea bastante discutido, no se puede desmentir que el desayuno es la primera comida y una buena ocasión para aportar a tu organismo suficientes nutrientes para que te sientas con vitalidad y energía durante la jornada.

Hay 6 nutrientes que es importante incorporar en tus desayunos por la mañana. Nuestro cuerpo necesita diariamente una cantidad determinada de ellos para que puedas llevar una vida más saludable con una dieta equilibrada y sana.



| Proteínas | Carbohidratos                               | Grasas                                      | Agua        | Vitaminas   | Minerales   |
|-----------|---|---|-------------|-------------|-------------|
| 0,8 g/Kg  | Hasta un 65 % de la ingesta calórica diaria | Hasta un 30 % de la ingesta calórica diaria | No definido | No definido | No definido |

*Tu desayuno debe contener proteínas*

Para obtener proteínas puedes preparar tu desayuno con huevos, carnes magras como pollo y pavo, frutos secos, queso fresco, salmón, etc.

### *Tu desayuno debe contener hidratos de carbono*

El mejor tipo de hidratos de carbono para tu desayuno son los de lenta absorción. Estos los encontraras por ejemplo en los cereales integrales.

Productos con los que puedas hacer tu desayuno que aporten carbohidratos son la avena, tostadas de pan integral, arroz integral, mijo, espelta, etc.

### *Tu desayuno debe contener grasas saludables*

No hay que olvidarse de las grasas en el desayuno, otro elemento que nuestro organismo necesita. Eso sí, hablamos de grasas saludables, que son las grasas instauradas que se encuentran normalmente en alimentos de origen vegetal.

Por eso intenta incorporar en tus desayunos alimentos ricos en grasas como frutos secos (nueces, cacahuetes, anacardos, semillas de calabaza...), aceite de oliva, aceitunas, aguacate, soja, maíz, etc.

De origen animal el salmón puede aportarte también buena cantidad de grasas saludables. Y no solo eso, además es buena fuente de proteínas.

### *¿Agua antes del desayuno o durante?*

Hay estudios que demuestran que empezar el día con un vaso de agua antes del desayuno puedes ser muy beneficioso para el cuerpo. De esta manera hidratamos el organismo tras las 8 horas de sueño. Como a diario necesitas determinada cantidad de agua para hidratarte es una buena manera de empezar el día.

¿Por qué no definimos la cantidad de agua que se necesita?

Hay estudios para todo. Algunos dicen que hay que beber 2 litros diarios, otros 3 litros, terceros que bebas lo que necesites. Nosotros recomendamos beber cuando tengas sed y empezar con un vaso de agua antes de tu desayuno. Durante el desayuno puedes beber agua u otra bebida como zumos, smoothies, té, café, leche, etc.

### *Vitaminas y minerales para un desayuno saludable*

En cuanto a las vitaminas y minerales que debe contener tu desayuno, no se pueden enumerar en una tabla, porque la lista de vitaminas es muy larga.

De las vitaminas más importantes que necesita nuestro organismo y que debes intentar ingerir durante el desayuno o durante el día se encuentran: Vitamina A, B, C, E, K, D.

En cuanto a los minerales es bueno incorporar en tu desayuno alimentos con: calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro, azufre, magnesio, hierro, yodo, flúor, zinc.

Para que empieces el día con buena cantidad de vitaminas y minerales se recomiendan desayunos con frutas y verduras, lácteos, pescado, legumbres, cereales y frutos secos.

## **1.2. ¿Cómo hacer un desayuno saludable para tu bar - cafetería?**

Más arriba has visto todos los nutrientes que puedes incorporar en tu desayuno para que este sea saludable (según el punto de vista de lo que necesita tu organismo).

Para hacer esto de una forma más sencilla, es decir sin calcular los nutrientes que necesitamos y tomarlos por “dosis”, se han creado los llamados “grupos de alimentos” que puedes utilizar a la hora de preparar tus desayunos para que estos sean completos y saludables.

Para hacer un desayuno saludable, nutritivo y equilibrado, puedes combinar ingredientes de la lista de grupos de alimentos:

- Leche y derivados: alimento muy completo y principal fuente de calcio, así como proteína.
- Carne, huevos y pescados: principal fuente de proteína y algunas vitaminas que solo están contenidas en este grupo, como la B12.
- Tubérculos, legumbres y frutos secos: son una gran fuente de minerales, vitaminas e hidratos de carbono.
- Verduras y hortalizas: poseen un alto contenido de fibra, además de algunas vitaminas, minerales y agua.
- Frutas: nos proporcionan vitaminas, minerales, fibra y son una gran fuente de antioxidantes.
- Pan, pasta, cereales y azúcar: buena fuente de carbohidratos y fibra, y con ello de energía para afrontar el día.
- Grasas, aceites y mantequillas: grasas saludables para tu desayuno con frutos secos, aguacates, aceitunas, salmón. Son importantes, porque garantizan la absorción y transporte de vitaminas y antioxidantes.

Los alimentos están ordenados de mayor a menor necesidad, es decir debes desayunar con más lácteos y con menos grasas.

Como puedes ver, nuestro organismo necesita de todo. El comer y cómo hacerlo es importante para todos, y todo empieza con la primera comida del día, el desayuno.

Si logras tener una buena alimentación y lo combinas con algún tipo de actividad física puedes disfrutar de una vida más sana con un cuerpo y una mente fuertes y saludables.

*¿Qué alimentos evitar durante el desayuno?*

Por desgracia, en cuanto a los desayunos este orden se respeta pocas veces. Muchas personas se salta el desayuno o se hace desayunos muy calóricos con alimentos y productos que se pueden evitar para el desayuno.

Estos son: pan blanco (bocadillos), alimentos fritos (beicon, salchichas, huevos...), alimentos azucarados y mantecosos como bollería (donuts, croissants, churros, palmeras...), zumos comerciales con mucho azúcar y poca fruta, margarinas, etc.

Probablemente se deba a la noción popular de que las verduras y hortalizas no son tan sabrosas como las carnes, las grasas y los azúcares. O simplemente estamos acostumbrados a comer eso. El desayuno con frutas y verduras es por desgracia bastante menos atractivo que un desayuno con chocolate o desayuno con beicon frito.

### **1.3. Consejos para elaborar un menú de desayuno para su negocio.**

En los últimos años, el sector de la alimentación y las bebidas ha experimentado un enorme aumento en el mercado del desayuno. Cada vez son más las personas que optan por desayunar o almorzar fuera de casa, especialmente en negocios con opciones saludables en el menú. Si el negocio no tiene éxito con el servicio de desayuno, podría ser un resultado directo del menú.

Estos son nuestros consejos para elaborar un menú de desayuno para el bar - cafetería:

#### **Comprender la importancia de un menú de desayuno bien diseñado**

El diseño de su menú de desayuno no sólo es importante por razones estéticas, sino que también tiene el poder de influir en la forma en que sus clientes gastarán dinero en su establecimiento. Algunos consejos sobre el diseño del menú de un restaurante que hay que tener en cuenta son:

## EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

- Mostrar el precio en un color de letra más claro que las descripciones de los elementos del menú
- Omitir el símbolo de la moneda en el menú para que los clientes no se fijen en el precio
- Dividir el menú en secciones (huevos, dulces, etc.)
- Si utiliza fotos, hágalo con moderación y asegúrese de que sean tomas profesionales
- Seleccione una plantilla de menú de desayuno que se ajuste a la personalidad de su restaurante

### **Utilice ingredientes locales y de temporada en su menú de desayuno**

El término "de origen local" se ha convertido en una importante palabra de moda en el sector de la alimentación y las bebidas. A los clientes les gusta comer en establecimientos que utilizan ingredientes locales porque les permite sentir que están contribuyendo a mejorar la comunidad.

Si utiliza ingredientes locales y de temporada en su menú de desayuno, puede beneficiarse de cuatro maneras significativas:

- Mantiene los costes bajos.
- Apoya la economía local.
- Hace felices a los clientes.
- Mantiene un mayor valor nutricional.

### **Considere la posibilidad de añadir opciones personalizables**

En los últimos años, las tendencias del desayuno en el sector de la alimentación y las bebidas han evolucionado mucho. Una de las tendencias más populares hoy en día es la de los desayunos personalizables. Se trata de partir de una base y permitir que los clientes seleccionen los ingredientes de una lista de opciones. Por ejemplo:

- Tortillas de patatas con relleno a elegir.
- Batidos con ingredientes a elegir.
- Sándwiches de desayuno personalizados.

Las opciones de desayuno personalizables se han convertido en una tendencia en toda la industria que ha tenido un gran éxito en todo tipo de restaurantes. Si quiere aumentar sus ventas de desayunos, considere la posibilidad de añadir algún tipo de opción personalizable a su menú de desayunos. Es una tendencia alimentaria que probablemente no vaya a desaparecer pronto.

### **No sobrecargue su menú de desayuno con opciones**

Las opciones son algo hermoso, pero hay algo que se llama demasiadas. Los clientes pasan una media de menos de dos minutos leyendo un menú. Debe ofrecer una mezcla de platos tradicionales para el desayuno y artículos especializados para que sus clientes tengan una buena variedad, pero límitese a un menú de una sola página bien diseñado.

Si tiene que entrecerrar los ojos para leer las descripciones a fin de mantener todo en una página, entonces es hora de eliminar los platos menos populares. Ofrecer demasiados platos en su menú de desayuno probablemente dará lugar a un personal de cocina estresado, a toneladas de desperdicio de alimentos y, en última instancia, a una pérdida de beneficios.

### **Asegúrese de incorporar opciones saludables**

Aunque no es necesario que toda la carta consista en platos saludables, es importante asegurarse de que el menú ofrezca una combinación de opciones ligeras y pesadas. Al ofrecer ambas, su

## EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

establecimiento podrá captar una base de clientes más amplia y, en última instancia, obtener más beneficios.

Incorporar opciones saludables en su menú de desayuno no tiene por qué significar cambiar los artículos actuales. Podría consistir simplemente en ofrecer alternativas para que los clientes puedan elegir.

Por ejemplo, ofrecer la opción de tostadas integrales en lugar de las de masa madre y permitir a los clientes elegir entre una guarnición de patatas caseras o una guarnición de fruta fresca.

### **Cree un plato "de la casa" único**

Con la creciente popularidad de los desayunos fuera de casa, es importante destacar entre los muchos negocios existentes. Si ofrece los mismos sándwiches y tortillas para el desayuno que se pueden encontrar en cualquier otro restaurante, ¿por qué iban a elegir el suyo en lugar de los demás?

Si crea un plato único que no se encuentre en otros negocios de su zona, puede ayudar a dar a conocer su negocio y a diferenciarse. Esto puede ser tan sencillo como tomar un plato del menú actual y modificarlo ligeramente con un ingrediente o estilo que represente a su negocio o a la ciudad en la que se encuentra. Es así de sencillo:

- Cree un plato "de la casa".
- Utilice el nombre de su restaurante en el título o la descripción.
- Anúncielo tanto en la empresa como en las redes sociales.

### **Promueva su menú de desayuno**

Si ofrece un fantástico menú de desayunos, pero nadie lo conoce, ¿de qué sirve? Tanto si siempre ha servido desayunos como si acaba de decidir añadir un servicio de desayunos, es fundamental que lo promocióne. Puede hacerlo de la siguiente manera:

- ✓ Publicar en todas sus plataformas de redes sociales con regularidad.
- ✓ Crear carteles para colgar en el lugar que anuncien el menú del desayuno.
- ✓ Asegúrese de que hay un menú separado en su sitio web específicamente para el desayuno.

### **Ofrezca algo especial en los días festivos**

Días festivos como la Semana Santa y el Día de la Madre son muy importantes para el sector de la alimentación y las bebidas, especialmente cuando se trata de servicios de desayuno y merienda. Para asegurarse de que su negocio aprovecha estas fiestas populares, considere la posibilidad de ofrecer algo especial que permita a su establecimiento destacar.

Por ejemplo, podría ofrecer cócteles gratis a todas las madres en el Día de la Madre o postres gratis para los niños en Semana Santa. Con tantos restaurantes entre los que elegir en una festividad tan concurrida, es importante asegurarse de que su negocio destaque. Además, esto no tiene por qué significar dar algo gratis. He aquí algunas formas sencillas de hacer algo especial para el desayuno en los días festivos:

- Cree un menú especial de precio fijo disponible sólo en la festividad.
- Ofrezca un nuevo plato inspirado en las fiestas por tiempo limitado.
- Presente un especial inspirado en las fiestas.

### **No subestime la importancia de un buen café**

Para mucha gente, uno de los componentes clave de un buen desayuno es una buena taza de café que lo acompañe. No sólo es increíblemente importante ofrecer un café de calidad, sino que es un área estupenda para realizar ventas adicionales. En lugar de limitarse a ofrecer a sus clientes una

simple taza de café, incluya ofertas de alto margen, como cafés con leche y espressos, que puede incluir en su lista de precios.

Al incluir una gama de opciones de café de alta calidad para sus clientes, puede aumentar significativamente sus ventas y, en última instancia, ayudar a que su negocio prospere. En resumen:

- El café es imprescindible.
- Asegúrese de que su café es de alta calidad (es decir, asegúrese de que sabe bien y de que se obtiene de forma ética).
- Ofrezca opciones de alto margen, como cafés con leche y espressos.

### **Sea transparente en cuanto a los alimentos contenidos en sus menús**

Antes de publicar su menú de desayuno recién optimizado, compruebe que cumple todas las directrices de salud y seguridad exigidas en su país. Esto implica:

- Identificación de posibles alérgenos
- Cumplimiento de las leyes de seguridad alimentaria de la UE
- Controlar los contaminantes

Si incorpora estos útiles consejos en la preparación del menú del desayuno de su negocio, podrá utilizar su servicio de desayuno para conseguir una mayor clientela y aumentar la rentabilidad general. Las declaraciones claras sobre dietas y alérgenos en su menú de desayuno hacen que todos se sientan bienvenidos.

## **1.4. Tipos de desayunos más típicos.**

### **Desayuno oriental**

Este desayuno, muy característico de la cultura oriental, se está perdiendo progresivamente entre la juventud, a causa de que se está reemplazando por un desayuno de estilo cada vez más occidental.

El típico desayuno oriental es el que se denomina japonés, que incluye rigurosamente los conocidos platos como: la sopa de miso, el arroz blanco japonés, el pescado a la parrilla y algún encurtido.



### **Desayuno inglés**

Aunque en ocasiones no se hace distinción entre el desayuno inglés y el americano debido a la coincidencia de ingredientes, es sabido que no están compuestos por exactamente lo mismo.

## EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

El típico desayuno inglés incluye huevos ya sean fritos, revueltos o escalfados, beicon frito o a la plancha, tostadas, jugo de naranja y té o café, en las cantidades que sean necesarias.

Pero, para ser un verdadero english breakfast, también debe incluir salchichas, tomates fritos o a la plancha, champiñones, alubias blancas, e incluso, en algunas ocasiones morcilla.

Además, algunos bares - cafeterías suelen agregar cereales o porridge, (avena cocida hasta crear una especie de papilla a la cual se le agrega leche) y también puede encontrarse pan, mantequilla y mermelada.



### Desayuno continental

Este tipo de desayuno se basa en la alimentación mediterráneo, incluyendo elementos simples, entre los cuales encontramos café, leche, té y zumos.

En cuanto a la comida, el desayuno continental ofrece una grande variedad de pan, sea dulce o salado, el cual se puede acompañar habitualmente con mantequilla o mermeladas. Además, es posible disfrutar de una amplia oferta de bollería, junto con cereales, yogures y fruta.

Entonces, nos encontramos ante un desayuno pobre en proteínas, aunque no es nula la presencia de fiambres, como por ejemplo jamón, pastrón o salami.



### Desayuno buffet

Este se caracteriza por ofrecer al huésped una gran cantidad de manjares en libre servicio a cambio de un monto fijo.

Por lo general el buffet abarca casi todo lo que uno pueda imaginarse en cuanto a platos tradicionales de desayunos como son los huevos, frutas, cereales, panes y bollería, entre otros.

Este tipo de desayuno es por el que optan la mayoría de hoteles, ya que asegura satisfacer a la mayor parte de los huéspedes.



### Desayuno americano

Junto con el continental, el americano resulta ser el segundo desayuno más común y fácil de encontrar.

Éste se caracteriza por ofrecer una mayor variedad de proteínas, además de tener un nivel de elaboración más complejo que incluye, como elemento de distinción, la vasta presencia de huevos y carne, servida en platos calientes.

Las modalidades de preparación del huevo pueden ser diferentes, no solamente lo encontraremos al agua, sino que también se ofrecerá revuelto, en tortillas o frito, además de solo o acompañado con verduras.

Otro tipo de delicia son los hot cakes, es decir, panqueques o esponjosas tortitas, las cuales se suelen complementar con siropes, miel o yogur a gusto del comensal.





## 1.5. Desayunos típicos españoles.



### Sobao pasiego en Cantabria

Este desayuno es típico del norte de España y puede ser encontrado en cualquier supermercado. Se trata de un dulce típico que proviene de los Valles Pasiegos de la comarca ubicada en el centro-sur de la región.

Es una masa de pan hecha con mantequilla y harina de trigo que, a pesar de su sencilla preparación, es sumamente popular y muchos españoles lo eligen para desayunar junto a una

taza de café.

### Tortilla de patata

Los huevos son un ingrediente indispensable en muchos desayunos y España no es la excepción. Es por esto por lo que la tortilla de patata es uno de los platos favoritos de muchas personas al ir a desayunar.

Típicamente, las tortillas de patata tradicionales están hechas con ingredientes básicos: patatas, huevo y sal. Por esta razón también es conocida como tortilla de papa, pincho de tortilla o incluso tortilla española.



Su preparación depende de las preferencias personales de cada quien, pudiendo llevar diversos ingredientes que la acompañen como cebolla, ajo, queso, etc.

Esta tortilla se suele acompañar de café con leche, una caña o cerveza de barril. Sea como sea es uno de los desayunos más populares en España... ¡Y sumamente delicioso!

### Magdalenas



Las magdalenas son bizcochos españoles con regusto a limón que suelen ir acompañados de una humeante taza de café con leche. Este bizcocho es el favorito de muchos por su delicioso sabor cítrico y por su textura esponjosa y ligera.

Las magdalenas no se disfrutan únicamente durante el desayuno, también forman parte de la merienda y aperitivos que muchos consumen durante el transcurso del día. Este delicioso bizcocho lo puedes conseguir en cualquiera de los supermercados de España.

### Torrijas

Son parecidas a las tostadas francesas o budín de pan en cuanto a textura y preparación, pero la ligera diferencia es que se fríen en aceite de oliva y hay que empaparlas en leche con canela y ralladura de limón antes de ser sumergidas en huevo.



### Pan con tomate, jamón y aceite.



Este desayuno típico español es sumamente versátil y puede ser servido en sus diversas combinaciones de aceite de oliva, tomate y jamón. En regiones como Murcia y Cataluña, se suele comer una versión mucho más sencilla de este desayuno, eligiendo únicamente tostada de pan con tomate.

En Andalucía, por otra parte, se sirve la denominada “tostada con Manteca” que se trata de tostadas de pan servidas con una manteca de color rojizo.

### Fardelejos en La Rioja

El fardelejo riojano es uno de los dulces más conocidos en España y se trata de una de las influencias de origen árabe que han quedado en la bollería española.

Si no sabes qué es un fardelejo, es un relleno de mazapán ligero que está compuesto por azúcar, huevo, almendras molidas y ralladura de limón. Este va recubierto por una capa muy fina de hojaldre y se le añade una ligera capa de azúcar glas.



### Chocolate con churros



El chocolate con churros es un desayuno clásico de Madrid que data desde inicios del siglo XIX en las ferias ambulantes. Por lo tanto, es un desayuno típico y muy popular debido a lo barato y fácil de preparar que es. Por esta razón siempre forma parte de los menús en los bares, cafeterías y restaurantes.

Los churros con chocolate son un desayuno muy delicioso y asequible que no puedes dejar de probar, tanto en las churrerías como en las cafeterías. Esto lo convierte una de esas recetas típicas españolas que han llegado a tener una popularidad y reconocimiento a nivel internacional.

## 1.6. Recetas básicas de desayunos para bares – cafeterías.

### *Dulces y postres*

#### **Churros con chocolate a la taza**

*Ingredientes para preparar churros con chocolate a la taza caseros (15-20 unidades dependiendo del tamaño)*

Para los churros:

- 250 ml de agua.
- 150 gr de harina de trigo.
- Una pizca de sal.
- 1 cucharadita de postre de mantequilla (unos 10 gr).
- Abundante aceite para freír, puedes utilizar uno de oliva suave o de semillas o girasol, yo he necesitado 1/2 litro.
- Azúcar para espolvorear por encima.



Para el chocolate a la taza casero:

- 250 ml de leche.
- 100 gr de chocolate negro en tableta.
- 10 gr de harina de maíz o maicena.

*Preparación, cómo hacer la receta de churros con chocolate a la taza caseros*

En un cazo, pon el agua junto con la mantequilla y la sal, a fuego medio.

Prepara en un bol la harina, echándola en él haciéndola pasar por un colador para que esté suelta y sin grumos.

Cuando el agua empiece a hervir échala sobre la harina y mézclalo todo bien con una cuchara o una lengua de cocina hasta obtener una masa homogénea y sin grumos de harina.



Deja reposar la masa unos 15-20 minutos para que baje un poco de temperatura.

Este momento es ideal para preparar el chocolate a la taza y tenerlo hecho cuando friamos los churros. Pon la leche en un cazo, pero reserva un poco en otro recipiente al que hay que añadir la maicena y disolverla con ayuda de una cuchara.

La leche del cazo ponla a fuego medio y en cuanto hierva incorpora el chocolate en trozos y mueve con unas varillas para que se derrita. Cuando el chocolate esté completamente disuelto añade la mezcla de leche y maicena y remuévelo todo bien. Cuando hierva de nuevo ya puedes bajar el fuego al mínimo y seguir moviendo con las varillas

## EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

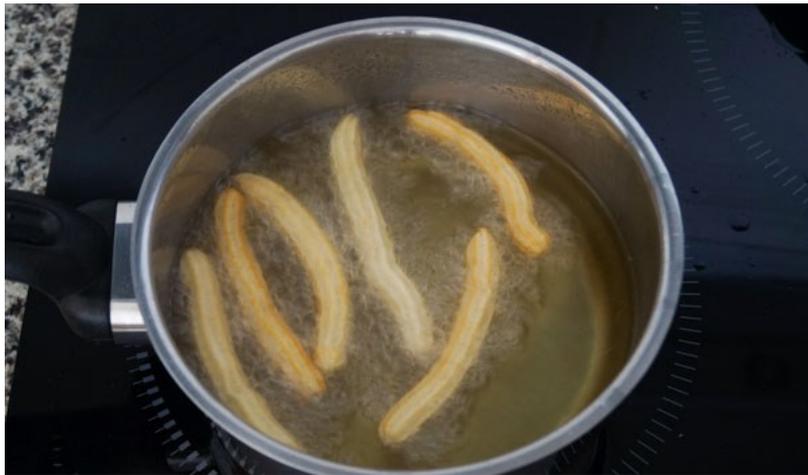
hasta que espese. Ajusta el espesor de tu chocolate, si lo quieres más líquido añade un poco de leche y si lo quieres más sólido sigue removiéndolo mientras tienes el cazo en el fuego al mínimo y poco a poco irá espesándose más.

Continuamos con los churros. Pon la masa en una churrera o en una manga pastelera (que sea bastante resistente porque las de plástico finito se te pueden romper) con una boquilla con forma de estrella. Te recomiendo pinzar la manga pastelera detrás de la boquilla para que la masa no se salga por ella mientras la vas echando.

Compáctala bien para que no quede aire entre la masa y cierra la manga.

Ve haciendo los churros presionando la manga o la churrera y dejándolos sobre papel vegetal o de horno para que no se peguen. Para cortarlos puedes utilizar unas tijeras.

Pon un cazo con abundante aceite a fuego medio-alto. La temperatura ideal del aceite serían unos 170°C, y el aceite no debería humear porque se quemarían. Al final lo más fácil es introducir un trocito de masa en el aceite y si se dora demasiado rápido baja el fuego, pero si por el contrario tarda en coger color, sube la temperatura porque si no acabarán los churros empapados de aceite.



Ve echando los churros al cazo en pequeñas tandas y cuando estén doraditos (necesitarán unos dos minutos por cada lado), sácalos bien escurridos de aceite y déjalos en un plato sobre papel de cocina.

Ahora que están escurridos y recién calientes es el momento de espolvorear azúcar por encima a tu gusto.

Para aromatizar un poco los churros puedes incluir ralladura de naranja o de limón, un poco de canela o esencia de vainilla o incluso unas gotitas de aroma de azahar a la harina para que al mezclarla con el agua se integre bien.

También puedes aromatizar el propio chocolate, por ejemplo añadiendo piel de naranja a la leche mientras la estamos calentando o un palito de canela, y en cuanto hierva dejar la leche reposar 30 minutos para que coja bien los sabores. Después retira la piel o la rama y empieza la receta con normalidad, llevando la leche a ebullición.

### *Consejos:*

Vigila bien la temperatura del aceite para que los churros no se quemen, pero tampoco absorban aceite en exceso. Para ser más exactos, puedes utilizar un termómetro de cocina, te aseguro que es muy útil y efectivo.

Utiliza una manga pastelera de calidad o idealmente una churrera, ya que las mangas desechables o de plástico finito se pueden romper con esta masa porque, aunque no es excesivamente dura, sí que tiene cierta resistencia y hay que presionar bien para ir sacando los churros.

## **Magdalenas**

*Ingredientes para hacer magdalenas caseras y esponjosas. Receta tradicional (24 magdalenas):*

## EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

- 350 gr de harina de trigo.
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra.
- 100 ml de aceite de semillas o de girasol.
- 250 ml de leche.
- 3 huevos.
- 200 gr de azúcar blanco.
- 1 pizca de sal (la que puedas coger con dos dedos).
- 1 sobre de levadura química de 16 gr (la solemos encontrar como «levadura Royal»).
- La ralladura de 1/2 limón.

*Preparación, cómo hacer magdalenas caseras y esponjosas. Receta tradicional:*

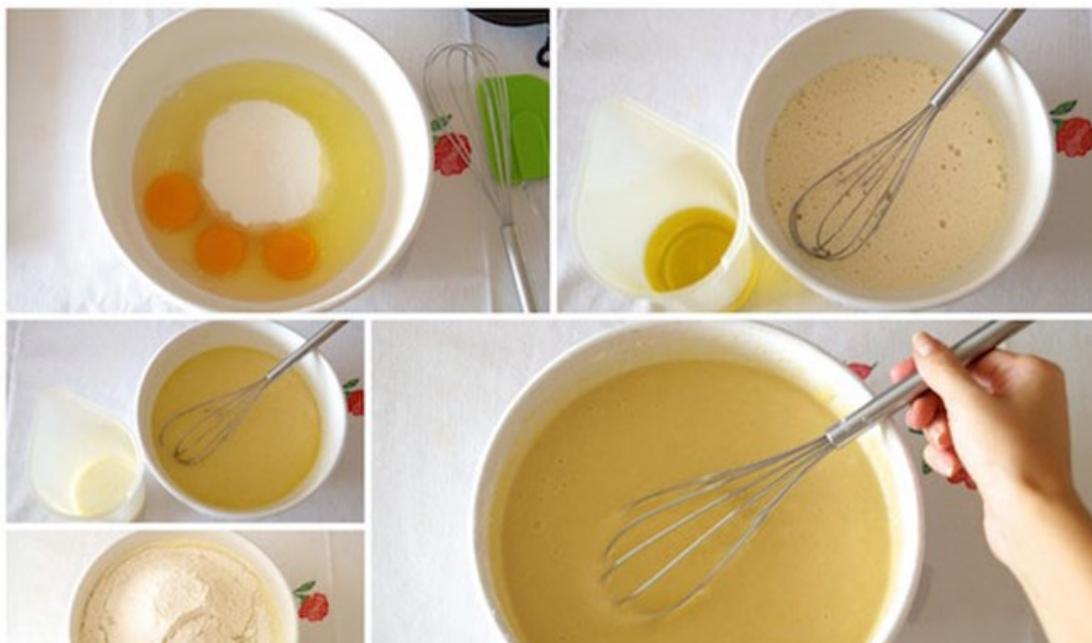
En un bol grande pon los huevos y el azúcar y bátelos enérgicamente con unas varillas manuales o eléctricas hasta que la mezcla se blanquee y el azúcar se disuelva por completo.

Ralla la cáscara de limón y añádela a la mezcla junto con la sal.

Incorpora poco a poco el aceite, tanto el de oliva como el de semillas, y ve mezclándolo para que se integre bien.

A continuación, vierte la leche, también poco a poco, y mezcla.

Añade la harina y la levadura tamizadas, es decir, haciéndolas pasar por un colador para que no caigan con grumos ni apelmazadas. Vuelve a batirlo todo hasta que no haya ningún grumo.



Ahora es muy importante que respetes un cierto reposo de la masa. Realmente puedes directamente preparar la masa y ponerlas en los moldes y al horno, pero para conseguir un acabado perfectamente esponjoso lo ideal es que tapes el bol con papel film y lo introduzcas en la nevera. Si quieres puedes dejar la masa lista desde la noche anterior, pero realmente con 30 minutos (que es lo que hemos dejado esta vez las magdalenas y ya ves cómo han salido) será suficiente.

Precalienta el horno a 200 °C.

Mientras, pon en el molde para magdalenas las cápsulas de papel o bien utiliza directamente cápsulas de silicona sobre una bandeja de horno y vierte en ellos la masa, de forma que solo ocupen las 3/4 partes del mismo para que la masa no se derrame y tienda a ese copete superior que buscamos.



Es opcional, pero te recomiendo espolvorear un poquito de azúcar blanco encima de la masa para que se forme la característica costra de azúcar que le da el toque tradicional y artesano definitivo. Eso sí, no te pases, solo un poquito (lo que puedas pellizcar con dos dedos) porque si le echas demasiado puedes arruinar la subida de la masa debido al peso.

Cuando el horno esté a 200°C introduce el molde o la bandeja de horno con la masa en él a media altura, y hornea entre 15 y 20 minutos. Recuerda poner solamente la resistencia de arriba y la de abajo, nada de ventilador central, porque si tu horno no reparte bien el calor cada magdalena quedará más subida de un lado que de otro. Y por supuesto, ni se te ocurra abrir la puerta del horno a media cocción porque dejarían de subir.

Estarán listas cuando se empiecen a dorar ligeramente, y estate pendiente porque puede ser cuestión de un minuto más que empiecen a tomar un tono demasiado oscuro. Si tienes dudas, haz la prueba del palillo: pincha con un palillo una magdalena, y si sale sin restos pegados, están listas. Si no es así déjalas algún minutillo más.

Saca el molde del horno y déjalo reposar 5 minutos.

Coge las magdalenas y ponlas encima de una rejilla para que terminen de enfriarse.

### **Muffins de chocolate**

*Ingredientes para hacer muffins de chocolate fáciles y riquísimos (12 unidades):*

- 325 gr de harina de trigo.
- 100 gr de azúcar moreno.
- 2 huevos L.
- 120 gr de mantequilla.
- 200 gr de chocolate negro para postres.
- 175 gr de leche.
- 1 cucharada sopera de zumo de limón.
- 1 cucharadita de postre de levadura química o polvos de hornear.
- 1 cucharadita de postre de bicarbonato.
- 1 /2 cucharadita de postre de sal.
- 1 cucharadita de postre de canela en polvo.
- 150 gr de pepitas de chocolate o chocolate picado.
- 12 onzas de chocolate blanco (opcional).

### *Preparación, cómo hacer muffins de chocolate fáciles y riquísimos:*

Pon la leche en un bol o vaso y añade el zumo de limón. Remueve un poco con una cuchara y deja que repose unos 10 minutos para que la leche se corte ya que es el resultado que buscamos. Así conseguiremos el famoso buttermilk, es así de sencillo de elaborar en casa y va genial para la textura y sabor de recetas de repostería como ésta.



Introduce el bol en el microondas durante un minuto a potencia máxima, saca el bol y remueve el contenido con una cuchara o espátula.

Vuelve a introducir en el microondas otro minuto, sácalo y revuélvelo todo de nuevo. Si aún no se ha derretido lo suficiente puedes poner el bol unos segundos más en el microondas. Sigue derritiéndolo en el microondas solo hasta que los trozos de chocolate sean pequeños, pero no hasta que se hayan derretido completamente para evitar quemar el chocolate.

Cuando todavía no esté completamente derretido el chocolate, sácalo del microondas y remueve con una cuchara o lengua de cocina hasta que la mezcla sea homogénea.

En otro bol añade la harina, la levadura química y el bicarbonato tamizados, es decir, haciéndolos pasar por un colador para que no caigan con grumos ni apelmazamientos. Además, incorpora la sal al bol y la canela. Mezcla los ingredientes solo un poco con unas varillas.

Para esta receta es importante no utilizar varillas eléctricas, mejor una manual para así introducir la mínima cantidad de aire posible en la masa ya que, al contrario que sucede con las magdalenas, buscamos que la textura final sea más compacta y densa.

En el bol del chocolate y la mantequilla derretidos echa el azúcar moreno y mezcla un poco con las varillas.

Incorpora también los huevos y remueve hasta que la mezcla sea homogénea.

Añade también la mezcla de leche y limón o buttermilk y mezcla de nuevo.



Por último, incorpora en 2 o 3 tandas el contenido del bol de harina con el resto de ingredientes. Remueve poco a poco y sin batir en exceso para que los ingredientes se integren bien, sin grumos y sin llenar la masa de aire.

Añade al bol las pepitas de chocolate o, si lo prefieres, chocolate picado por ti

con un cuchillo. Mézclalo todo de nuevo con las varillas y ya tienes la masa lista.

Precalienta el horno a 180°C con resistencia arriba y abajo y ventilador.

El mejor sistema para mí es utilizar un molde rígido con huecos y una cápsula de papel en cada hueco, aunque también puedes utilizar cápsulas de silicona. Vierte la masa en las cápsulas de papel para llenarlas solo hasta la mitad; puedes ayudarte con una cuchara, aunque para mí lo más sencillo es utilizar un sacabollos de helado para ir vertiendo la masa.

Coloca una onza de chocolate blanco encima de cada masa y aplástala un poquito.

Introduce el molde en el horno a media altura y hornea durante unos 20-25 minutos. Aunque son de chocolate, se puede apreciar cuando se están tostando los bordes, y lo ideal es no llegar apenas a ese punto.

Saca el molde del horno, déjalo reposar 5 minutos y después coge los muffins y ponlos encima de una rejilla para que terminen de enfriarse.

### **Bizcochitos de limón jugosos con crema de queso mascarpone y lima**

*Ingredientes para hacer bizcochitos de limón jugosos con crema de queso mascarpone y lima (molde rectangular de 20×30 cm aproximadamente):*

- 3 huevos L.
- 100 gr de azúcar blanco.
- 1 yogurt natural (125 gr).
- 1 limón (tanto la ralladura como su zumo).
- 70 gr de mantequilla sin sal.
- 130 gr de harina de trigo.
- 1 sobre doble de Gaseosas El Tigre.
- Una pizca de sal.
- Para la crema de queso mascarpone y lima:
  - 200 gr de queso mascarpone.
  - 50 gr de yogurt natural.
  - 20 gr de azúcar glas.
  - 1 lima (tanto la ralladura como su zumo).
  - 100 gr de frambuesas frescas o congeladas.



\* Si quieres preparar una bandeja de horno completa, multiplica por 2 las cantidades.

*Preparación, cómo hacer la receta de bizcochitos de limón jugosos con crema de queso mascarpone y lima:*

Empezamos preparando el bizcocho de limón. En un bol grande pon el azúcar y los huevos. Bate bien con unas varillas manuales o eléctricas hasta que la mezcla se vuelva densa y cremosa.

Pon la mantequilla en un bol, introdúcelo en el microondas 10-15 segundos hasta que se haya derretido e incorpórala a la mezcla de azúcar y huevos a la vez que el yogurt natural.

Precalienta el horno a 180°C durante unos 10 minutos, mientras terminas la mezcla.



Lava muy bien el limón, ralla su piel sin llegar a la zona blanca y añádela junto con el resto de ingredientes. Parte el limón por la mitad, escúrralo (mejor con un escurridor para sacarle todo el jugo y evitar los huesos, aunque no hace falta que lo cueles) y vierte el zumo en el bol.

Añade la harina tamizada, es decir, haciéndola pasar por un colador para que no caiga

con grumos ni apelmazamientos, y haz lo mismo con el sobre doble de gasificante El Tigre, puedes echar su contenido en el mismo colador junto a la harina.

Vuelve a batirlo todo bien hasta que se mezclen los ingredientes, y sin esperas debes hornear el bizcocho, así que pinta tu molde con un poco de mantequilla con ayuda de un pincel de cocina o si lo prefieres fórralo con papel de horno.

Vierte la mezcla en el molde e introdúcelo en el horno a altura media con calor arriba y abajo y ventilador. Hornea durante 20-25 minutos o hasta que esté listo. Puedes saberlo si, a partir del minuto 20, haces la prueba del palillo: pincha con un palillo el bizcocho, y si sale sin restos pegados es que está listo. Si no es así, déjalo unos minutos más.

Apaga el horno, saca el bizcocho y déjalo reposar unos 5 minutos. Al cabo de ese tiempo, desmóldalo y déjalo enfriar sobre una rejilla.

Mientras se hornea el bizcocho vamos a preparar la crema. Pon en un bol el queso mascarpone junto con el yogurt, y mézclalos con unas varillas manuales o eléctricas.

Lava muy bien la lima, ralla su piel y añádela junto con el resto de ingredientes, reservando una parte de la ralladura para decorar después. Parte la lima por la mitad, escúrrela (mejor con un escurridor para sacarle todo el jugo, aunque no hace falta que lo cueles) y vierte el zumo en el bol.

Bátelo todo de nuevo hasta que la mezcla sea homogénea.

Cuando el bizcocho esté frío, reparte la crema por encima con una cuchara procurando que no se caiga por los bordes, y decora por encima con la ralladura de lima que habías reservado y frambuesas al gusto.

Puedes consumirlo en el momento con la crema bastante cremosa como en las fotos, o reservarlo en la nevera y, cuando lo vayas a comer, la crema estará más compacta e igualmente riquísima.



## *Tortitas, crepes y gofres.*



### **Tortitas americanas caseras o pancakes**

*Ingredientes para hacer tortitas americanas caseras o pancakes, la mejor receta (unas 12 tortitas, depende del tamaño final que les des):*

- 150 gr de harina de trigo.
  - 1 cucharada sopera de azúcar.
  - 8 gr de levadura en polvo o impulsor químico
- (aproximadamente una cucharada sopera).
- 1 pizca de sal.
  - 200 ml de leche (1 vaso).
  - 1 huevo.
  - 1 cucharadita de postre de mantequilla.

### *Preparación, cómo hacer tortitas americanas caseras o pancakes:*

En un bol pon los ingredientes secos: la harina, el azúcar, el impulsor químico o levadura en polvo y la sal. Mézclalos bien.

Derrite la mantequilla. Para ello, puedes ponerla en un pequeño vasito durante 5-10 segundos en el microondas y listo.

En otro bol junta el huevo con la leche y la mantequilla, y bate con unas varillas para que quede perfectamente mezclado.

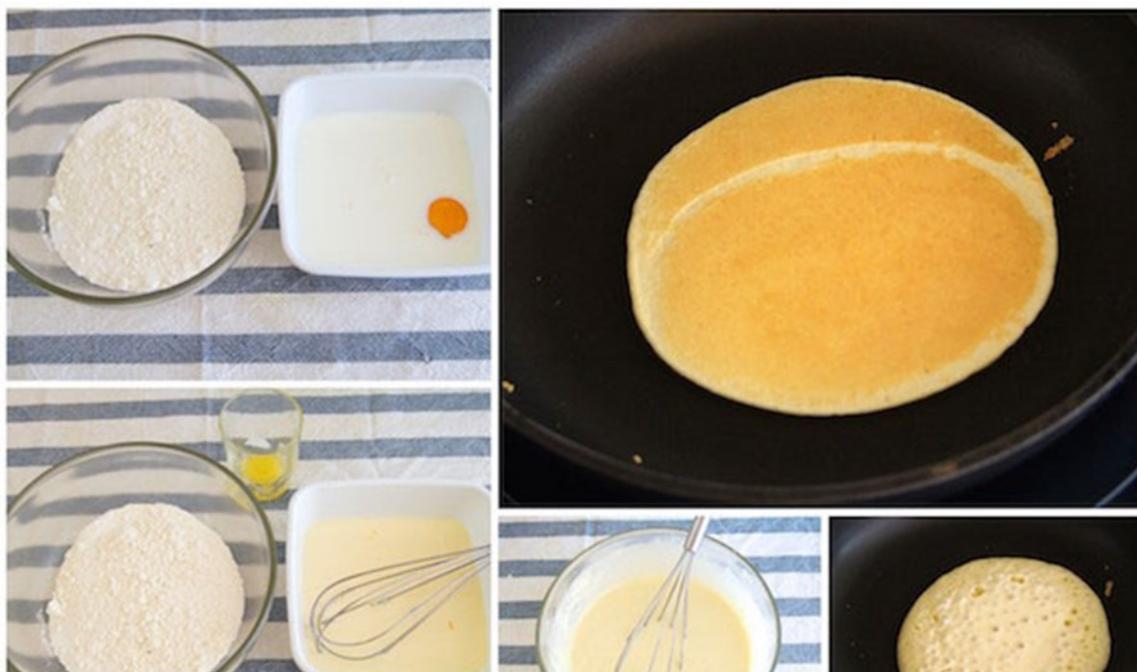
Ve echando el líquido encima del bol de los ingredientes secos poco a poco mientras vas mezclándolo con unas varillas, así te aseguras de que no quedarán grumos. ¡La masa está lista!

Coge una sartén pequeña antiadherente (o grande si quieres preparar varias tortitas a la vez) y ponla encima del fuego, que deberá estar a temperatura media-alta. Ah, y no necesitas untarla con mantequilla o aceite, pues la mantequilla que hemos añadido a la masa ya hace que no se peguen (siempre que tu sartén sea antiadherente, ¡claro!).

Lo ideal es que pongas la masa en una jarra o recipiente desde el que puedas ir echando la masa.

Vierte un poquito de masa, o más bien la suficiente como para que la tortita sea del tamaño que prefieras.

Espera a que las burbujas que se van creando suban a la superficie, y cuando eso ocurra (como en la fotografía inferior), dale la vuelta y cocina apenas unos 10 segundos más. Ve colocándolas en un plato, tápalas con un mantel de algodón por encima y prepara el resto.



Si te ha quedado muy dorada deberás bajar la temperatura de tu fuego un poco, y si ves que te desespensas hasta que se dora un poco, súbela. La primera tortita te sirve para ajustar la temperatura ideal.

### Masa de crepes

*Ingredientes para hacer masa de crepes (unos 6-8 crepes, depende del tamaño final que les des):*

- 100 gr de harina de trigo.
- 2 huevos.
- 250 ml de leche.
- 25 ml de agua.
- 10 gr de mantequilla sin sal para la masa, y un poquito más para derretirla en la sartén.
- Un poquito de sal.
- Según sean:
  - Dulces: añade 1 cucharadita de azúcar (blanco o moreno, a tu gusto, aunque con el moreno saldrán de un color más oscuro).
  - Saladas: añade un poco más de sal, y si te apetece, especias o hierbas, las que prefieras.



*Preparación, cómo hacer masa de crepes:*

Puedes mezclar todos los ingredientes en una batidora de vaso, empezando por los líquidos y terminando por la harina, y batir hasta que la mezcla sea homogénea, con apenas unos segundos estará lista y si queda harina en las paredes despréndela con una lengua de cocina y vuelve a batir.

## EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

Si no tienes batidora de vaso también puedes prepararla, respetando un orden diferente. En un bol coloca un colador grande y, sobre él, echa la harina. Este proceso sirve para tamizar la harina, es decir, al pasar por el colador evitamos trabajarla con grumos y le damos un poco de aire.

Haz un volcán en el centro, casca los huevos y échalos ahí dentro. Pon también la sal y bátelo todo con unas varillas.

Derrite la mantequilla (puedes hacerlo poniéndola en un vasito y 5-10 segundos en el microondas) y viértela en el bol. Revuélvelo todo bien.

Ahora vierte la leche y el agua poco a poco mientras sigues batiendo la mezcla, para que no queden grumos.

Por último, dales el punto dulce o salado, según para qué vayas a utilizarlas.

Deja reposar la masa en la nevera durante al menos 30 minutos, tapada. Lo que suelo hacer es ponerla en una jarra (después será más cómodo para ir echando los chorritos de masa a la sartén), y además si las quiero para desayunar, dejo la masa lista la noche anterior en la nevera. Si la jarra no tiene tapa, ponle papel film.

Escoge una sartén antiadherente de las dimensiones que prefieras para tus crepes, ponla a fuego medio con una pizca de mantequilla, y cuando se derrita mueve la sartén para que se reparta por toda la superficie.

Ahora echa un chorrito de masa, suficiente para cubrir con una fina capa el fondo de la sartén, y muévela para que se extienda bien y quede redonda. Debes saber que esta primera crepe siempre suele salir regular, porque es complicado acertar a la primera con la temperatura del fuego para conseguir el equilibrio para que se cocine, pero no se queme, y además ayuda a que la sartén termine de engrasarse bien con la mantequilla, lo que hace que las siguientes crepes salgan ya perfectas.

Deja que la crepe se dore por un lado durante un minuto, dale la vuelta con una espátula y ponla otro minuto más por el otro lado. Retírala a un plato, y si quieres mantenerlas calientes, cúbre las con un pequeño mantel de algodón.

Continúa el proceso con el resto de la masa y... ¡ya las tienes listas!

Nuestra sugerencia (que es como más nos gusta comerlas cuando son dulces) es rellenar la mitad de la crepe de yogur, doblarla dos veces y echarle por encima sirope de chocolate (por supuesto, ¡casero!) y unos frutos rojos como frambuesas y arándanos.

*Variaciones de la receta de la masa de crepes:*

Dale nuevos sabores a tus crepes dulces incorporando a la masa una cucharada de ron o licor, como el de naranja, que le va genial.

Para las crepes saladas, tienes que saber que quedan espectaculares si las gratinas en el horno. Para ello, rellénalas con los ingredientes que prefieras (idealmente le va muy bien cualquier ingrediente



que incluirías en una pizza), dóblalas y ponlas en una bandeja de horno. Espolvorea queso rallado por encima y gratinalas 5 minutos a alta temperatura (unos 200°C).

### **Gofres o waffles caseros**

*Ingredientes para la receta de gofres o waffles caseros (8 unidades):*

- 250 gr de harina de trigo panadera. La harina panadera

## EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

es la que tiene media fuerza, pero si no la encontráis podéis mezclar la mitad de harina de trigo normal y mitad de harina de trigo de fuerza. Para saber de qué tipo es una harina, basta mirar la información nutricional en el propio paquete y donde indica las proteínas si el valor está entre 10 y 11 es harina panificable y si el valor es más de 11 es harina de fuerza.

- 90 ml de leche.
- 12 gr de levadura fresca.
- 1 huevo L.
- Una pizca de sal.
- 1/2 cucharadita de postre de canela en polvo o bien un poco de vainilla (esencia o aroma).
- 140 gr de mantequilla sin sal.
- 100 gr de azúcar perlado. Lo suelen vender en tiendas de repostería físicas u online y en algunos supermercados. Hay quien, si no la encuentra, pica un poco unos azucarillos.
- Para servirlos:
  - Chocolate en tableta.
  - Leche.

*Preparación, cómo hacer gofres o waffles caseros con una masa súper rica y sencilla:*

Saca la mantequilla de la nevera para que no esté fría.

Calienta un poco la leche (por ejemplo, unos segundos en el microondas), la idea es conseguir que esté a una temperatura entre 25°C y 30°C para que al mezclarla con la levadura ésta no pierda efecto. Si no tienes termómetro de cocina simplemente toca la leche y cuando la notes solo un poco más fría que tu temperatura corporal ya estará lista para utilizarse.

Desmenuza la levadura con tus dedos, incorpórala a la leche y remueve con una cuchara hasta que se disuelva. Si lo dejas reposar 5 minutos y después vuelves a mezclar con la cuchara verás que se habrá disuelto prácticamente por completo.

Si la mantequilla está fría o no la has sacado con suficiente antelación, ponla en un recipiente y al microondas unos pocos segundos (5, 10 o incluso 20 dependiendo de lo fría que esté), hasta que la veas que está cremosa pero no derretida ni líquida. La queremos en lo que se suele llamar punto pomada.

En el bol en el que la vayas a amasar (ya sea a mano o con amasadora) echa la harina, la sal y la canela y mezcla con una cuchara sopera.

Haz un volcán en el centro y vierte en él la leche con la levadura y el huevo.

Ahora llega el momento de amasar, para ello puedes optar por dos opciones:

- Si lo haces con una amasadora eléctrica simplemente ponla a velocidad media-baja durante 5 minutos o hasta que la masa tenga un aspecto homogéneo y apenas esté pegajosa.
- Si lo vas a hacer a mano, primero mézclalo todo con una cuchara para que los ingredientes se vayan compactando, y cuando veas que ya no hay líquido en la masa porque se ha absorbido puedes pasarla a una superficie limpia para amasarla durante unos 5 minutos hasta que consigas una masa con textura homogénea y suave, aplastándola y cogiendo pliegues de los laterales y doblándolos hacia el centro. Si se pega mucho tan solo debes dejarla reposar 5 o 10 minutos y volver a amasarla. No caigas en el error de echarle más harina porque le estarás restando esponjosidad al resultado final.

Ahora ve añadiendo la mantequilla en tandas, por ejemplo puedes hacer 4 tandas cogiendo un cuarto de la mantequilla y amasándola con la masa que ya teníamos hasta que se integre por completo. Al hacer este paso la masa se vuelve bastante pegajosa por lo que mi recomendación es que, si dispones de ella, lo hagas con una amasadora.

Cuando hayas integrado una parte de la mantequilla sigue con la siguiente hasta tenerla toda bien mezclada en la masa, que deberá tener un aspecto homogéneo y pegajoso.

Déjala compactada en el fondo de un bol y tápalo con papel film o un paño húmedo. Últimamente, estoy utilizando gorros de ducha de los transparentes de usar y tirar porque se adaptan fenomenal al bol y se pueden reutilizar cuantas veces se quiera.



Deja que fermente alrededor de 1 hora y media o 2 horas, aproximadamente hasta que doble el volumen. Para ello lo ideal es que el bol esté en un sitio cálido (pero sin sol directo) y sin corrientes de aire.



Una vez la masa haya subido añade el azúcar perlado y mézclalo todo bien con tus manos o con una lengua de cocina, hasta que el azúcar se haya repartido bien por toda la masa.

Ve cogiendo trozos de masa de 80 gr, manipúlalos un poco para hacerlos compactarlos y hacer una bolita para nada

perfecta y déjalos sobre un papel de horno. Cúbrelos con un paño de algodón y déjalos reposar 30 minutos.

Al cabo de ese tiempo calienta tu gofrera y cuando esté bien caliente coloca en el centro de cada molde una masa, no te preocupes que no hace falta estirarla porque la gofrera ya se encarga de eso.

Cocínalos durante el tiempo que prefieras ya que hay a quien le gustan que el interior aún quede un poco crudo (a mi me encantan así) o bien que se cocine la masa por completo y el exterior esté dorado. Yo suelo tenerlos 3-4 minutos en la gofrera pero depende del modelo de gofrera así que haz pruebas con la tuya hasta encontrar el tiempo perfecto.

Saca los gofres de la gofrera, ve dejándolos en un plato o, si buscas que el exterior esté más crujiente, sobre una rejilla, y sigue con el resto de las masas.

A mí, me encanta servirlos con chocolate caliente así que lo que hago es derretir chocolate en el microondas. Pongo por persona un par de onzas (los clásicos cuadraditos) en un bol y lo pongo en el microondas durante 30 segundos, abro y si no está derretido repito, y así hasta que casi esté derretido porque si queda algún trocito no pasa nada, remueves con una cucharilla y con el calor que le rodea acabará derritiéndose. Además, no esperes a que se derrita por completo en el microondas porque podría llegar a quemarse y tendrías que tirarlo.

Echa un poco de leche (empieza por ejemplo con una cucharada sopera) y mezcla bien. Ve echando más leche en función de la textura que busques.

### *Panes caseros*

*Ingredientes para hacer la receta de pan de molde casero (molde rectangular de 30 cm):*

- 450 gr de harina panificable (debes ver en el paquete que cada 100 gr ponga que tiene de proteínas entre 10 gr y 11 gr). Suele encontrarse en cualquier supermercado como harina de fuerza, pero fíjate en los valores de las proteínas.
- 120 ml de agua.
- 135 ml de leche.
- 9 gr de levadura fresca o 3 gr de levadura seca de panadería.
- 22 gr de azúcar.
- 45 gr de mantequilla.
- 9 gr de sal.

*Preparación, cómo hacer pan de molde casero:*

En un bol grande, mezcla todos los ingredientes (puedes ayudarte con una cuchara) hasta que no queden grumos y los ingredientes se hayan integrados todos entre sí. Ahora déjala reposar 15 minutos, tapada con un paño de cocina o papel film, para que después sea más fácil de manipular.

Ahora toca amasarla con tus propias manos, sobre una superficie con un poquito de harina. Ve estirándola y enrollándola sobre sí misma, y aunque al principio será un poco pegajosa, irá tomando más consistencia y cada vez será más fácil de trabajar. Amásala durante 10 minutos, y déjala en un bol para que fermente, durante una hora, en un lugar cálido y sin corrientes. Si no tienes estas condiciones, deberás dejarla más tiempo fermentar.



Ahora toca darle la forma del pan y colocarla en el molde. Para ello, estírala de forma que un lado mida lo mismo que tu molde. Puedes ayudarte con un rodillo.



Enrolla la masa sobre sí misma para darle forma al pan de molde, apretando un poco para que quede bien compacta.

Si utilizas un molde metálico, para que el pan no se pegue puedes engrasarlo con un poco de aceite o mantequilla, o como hacemos nosotros, fórralo con papel de horno. Coloca la masa en el molde y déjalo reposar en torno a 1 hora y media o 2 en un lugar cálido y tapado con un

trapo, hasta que rebose un poco del molde.

Cuando ya haya subido precalienta el horno a 220°C con calor arriba y abajo y ventilador y píntalo por encima con un poco de leche para crear una corteza algo más consistente y dorada, o bien con huevo para una corteza más dura o incluso sin nada para que apenas tenga corteza.

Introduce el pan en el horno durante 25-30 minutos. Si quieres que tenga corteza en todas sus paredes, puedes sacarlo del molde cuando falten unos pocos minutos para que termine de hornearse, e introducirlo tal cual en la rejilla del horno para que se dore también por los lados.

Sácalo del horno, retíralo el molde y déjalo enfriar para que su estructura se asiente y sea fácil de cortar.



*Variantes de la receta de pan de molde casero:*

Admite un montón de versiones, ya que puedes cambiar esta harina por harina integral, o introducir cereales como la avena. También puedes aromatizarlo con dulces (miel, pasas), con especias o hierbas secas, con semillas e incluso con quesos.

*Consejos:*

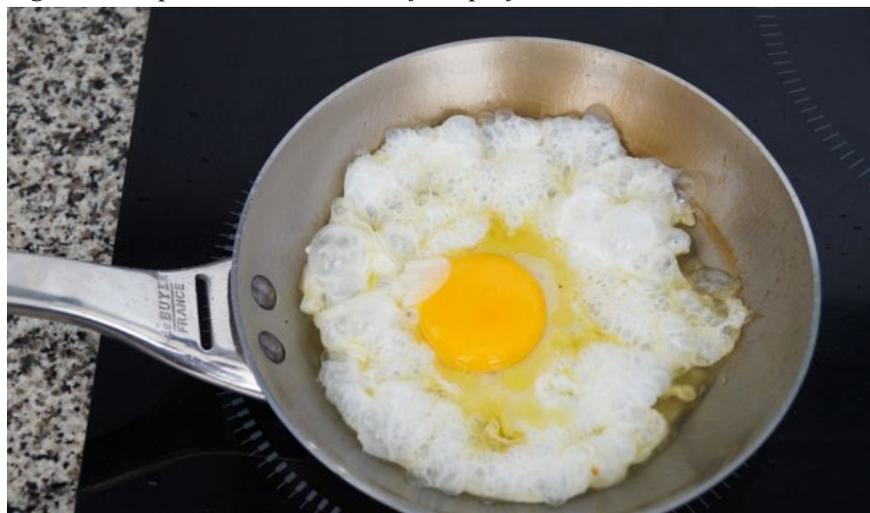
Vigila el pan en el horno, que no se queme la corteza ni se haga en exceso, porque perdería esponjosidad.

Truco: a la hora de amasar, si la masa está demasiado pegajosa, déjala reposar 5 minutos y después volver a trabajarla, y repetir las veces que sean necesarias hasta que consigas una masa que no se pegue a los dedos y sea fácil de manipular. Normalmente se suele añadir harina para que sea más sencilla de trabajar, pero este exceso de harina afecta a la masa y el resultado final no será tan esponjoso y ligero.

## Huevos

### Huevo frito perfecto

*Ingredientes para hacer un huevo frito perfecto:*



- Huevos, del tamaño que quieras.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y las hierbas o especias que prefieras.

*Preparación, cómo preparar un huevo frito perfecto:*

Para freír huevos lo ideal es contar con una sartén antiadherente

que no se pegue nada y una espumadera. Si tu sartén lleva una capa de antiadherente, para no rallarlo deberás utilizar una espumadera no sea metálica. En mi caso estoy utilizando una sartén de hierro en la que, cuando cocino con la base de aceite, no se pega nada (esto es porque es bastante nueva, conforme la vaya usando y se ponga más negra, más antiadherente será). Su base mide 14 cm y las paredes se extienden hasta los 20 cm.

Puedes utilizar una sola sartén justa para un huevo o bien varias sartenes individuales o bien una sartén grande para freír varios huevos a la vez.

¿Cómo deben estar los huevos? Que sean bien frescos y a temperatura ambiente, por lo que si los tienes en la nevera lo ideal es que los saques 1 o 2 horas antes de la nevera.

¿Cuánto aceite echo a la sartén? Esto va muy en gustos, ya que hay quien los hace sin prácticamente nada de aceite (realmente no serían huevos fritos sino huevos a la plancha y también están riquísimos), aunque lo habitual es echar suficiente aceite como para que se cubran unos milímetros el fondo de la sartén (es lo que hago yo) o bien poner aceite de forma más abundante para que al echar el huevo el aceite lo llegue a cubrir por encima (sería la forma más clásica de prepararlo).

¿Cuánto de caliente debe estar el aceite? La teoría dice que, a unos 120°C, así que si tienes un termómetro de cocina puedes medirlo y cuando llegue a esa temperatura bajar un poco el fuego y echar el huevo. De todas formas, es fácil saber si el aceite está en su punto ya que debe estar bien caliente, pero sin llegar a humear, y se ves que humea baja el fuego y echa el huevo.

¿Algún truco para que no salte el aceite al echar el huevo? Dicen que echando un poco de harina cuando el aceite está bien caliente ya no salta tanto, aunque yo no lo he probado. Como cocino los huevos con el aceite justo no suele saltar, pero cuando se echa abundante aceite, un truco así viene genial.

A la hora de cascar los huevos y para evitar sorpresas, ve cascándolos de uno en uno en un pequeño bol y de ahí échalo a la sartén cuando el aceite esté en su punto.

Cocina el huevo frito según tus gustos: si quieres que le salga la famosa puntilla alrededor el aceite deberá estar bastante caliente y tendrás esperar a que se forme. Además, mientras se cocina puedes ir echando el aceite de la sartén sobre el huevo con ayuda de la espumadera para que la clara se vaya cuajando.

Si quieres la yema líquida no lo cocines demasiado tiempo, 1 minuto o 2 pueden ser suficientes, pero si te gusta una yema más cuajada puedes echarle aceite también a ella o simplemente cocinarlo más tiempo, aunque siempre con cuidado de que no se te queme por debajo (en este caso yo bajaría el fuego para que se haga todo más lentamente).

### **Huevo pasado por agua**

*Ingredientes para hacer huevos pasados por agua:*

- Huevos, del tamaño que quieras. Lo mejor es utilizar huevos frescos y además ecológicos, de gallinas criadas en suelo y no en jaulas, aunque no siempre se consiguen encontrar.
- Agua.
- Unos pocos cubitos de hielo.
- Una cucharada sopera de vinagre.
- Sal.

*Preparación, cómo preparar huevos pasados por agua:*

Antes de comenzar a cocerlos os voy a hacer una serie de recomendaciones y consejos:

- Temperatura de los huevos: los huevos se pueden mantener en la despensa de casa sin problemas, al igual que los encontramos en los supermercados, no es necesario guardarlos en la nevera y yo lo hago así porque tengo una despensa fresquita. Para esta receta y tiempos

## EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

utilizo huevos a temperatura ambiente, si los tuyos están refrigerados te recomiendo sacarlos con al menos una hora de antelación para que no estén fríos.

- Tamaño de los huevos: en este caso he utilizado huevos de tamaño L. Los de tamaño M necesitarán un poquito de menos tiempo, aunque si os digo la verdad tanto si son L o M sigo los mismos tiempos que os indicaré más abajo y siempre salen bien. Eso no quita que hagáis vuestros propios experimentos y que de forma personal os gusten con medio minuto más o menos.
- Tiempo de cocción: se cuenta una vez que los huevos están en el cazo y el agua empieza de nuevo a hervir.

Para preparar los huevos pasados por agua pon abundante agua en un cazo u olla, suficiente para que después los huevos queden totalmente cubiertos, y pon el fuego a temperatura alta.

Échale un poco de sal y una cucharada sopera de vinagre (se suele añadir una por cada litro de agua, así que si cocéis hasta 6 huevos con una cucharada suele haber suficiente). El truco de añadir vinagre es para que, si algún huevo se rompe, gracias al vinagre la clara se cuaja enseguida y deja de salir del huevo en cuestión de segundos.

Cuando el agua esté hirviendo es el momento de introducir los huevos. Yo lo que suelo hacer es bajar el fuego hasta el punto en que el agua siga borboteando, pero de una forma suave y no muy violenta, bajo mi experiencia esto evita que los huevos se rompan en gran medida, aunque no hay un método totalmente infalible para conseguirlo.

Coloca los huevos uno a uno en una cuchara sopera y con ella ve introduciéndolos en el agua con cuidado para que no se golpeen con el fondo del cazo.

Para obtener un huevo pasado por agua, el tiempo de cocción es de entre 3 y 4 minutos. Depende un poco de su tamaño, pero en general con 3 minutos habrá partes de la clara que aún no estén cuajadas y por supuesto la yema líquida, y con 4 minutos prácticamente toda la clara está cuajada y la yema aún líquida (así es como los prefiero yo). Si lo quieres con la clara totalmente cuajada tienes que irte a los 5 minutos, aunque eso ya no se considera huevo pasado por agua sino huevo mollet.

Al principio de echarlos, muévelos un poco durante un minuto un poco con la cuchara para intentar que la yema quede lo más centrada posible.



Prepara un bol con agua fría y 2 o 3 cubitos de hielo, y en cuanto se haya cumplido el tiempo de cocción saca los huevos y ponlos en el bol para que se corte la cocción y no se sigan cuajando.

Al cabo de 2 o 3 minutos comprueba que ya se han enfriado lo suficiente como para poder manipularlos, y ya puedes servirlos.

### Huevos revueltos con beicon

*Ingredientes para la receta de huevos revueltos (para 2 personas):*

- 3 huevos frescos tamaño L.
- 2 cucharadas soperas de leche.
- Aceite de semillas y sal.
- 4 lonchas de beicon.
- Para acompañar, tuesta unas rebanadas de tu pan preferido (el mío es de cereales), y exprime unas naranjas.



*Preparación, cómo hacer huevos revueltos con beicon:*

Casca los huevos y bátelos en un bol. Añade la leche y mezcla. NO les eches sal aún, ya que se la añadirás cuando hayas terminado de hacerlos, para que se mantengan jugosos hasta el final.

En una sartén, añade una cucharadita de aceite de semillas (utilizo este aceite para que no le aporte sabor, al contrario que pasaría con el aceite de oliva) y pon el fuego medio-bajo, ya que deben hacerse poco a poco.

Añade los huevos a la sartén y no dejes de removerlos.

Manténlos en el fuego unos 10 minutos, aunque dependiendo de la temperatura estarán listos antes o después. Elige tu punto: a mi me gusta que no estén líquidos, solamente jugosos pero hechos. Añade sal al gusto y reserva.

En esa misma sartén, añade las tiras de beicon cortadas por la mitad. Sube la temperatura del fuego y hazlas primero por un lado y después por el otro, que queden ligeramente doradas.

*Consejos:*

Mantén el fuego lo suficientemente bajito de temperatura como para que no se te peguen o sequen en exceso los huevos mientras los estás cocinando.

### Huevos cocidos



*Ingredientes para cocer huevos duros:*

- Huevos, del tamaño que quieras. Lo mejor es utilizar huevos frescos y además ecológicos, de gallinas criadas en suelo y no en jaulas, aunque no siempre se consiguen encontrar.
- Agua.
- Unos pocos cubitos de hielo.

## EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

- Una cucharada sopera de vinagre.
- Sal.

*Preparación, cómo cocer huevos y el tiempo de cocción para obtener huevos duros perfectos:*

Antes de comenzar a cocerlos os voy a hacer una serie de recomendaciones y consejos:

- Temperatura de los huevos: la recomendación general es que los huevos se mantengan en la nevera. Para esta receta y tiempos utilizo huevos a temperatura ambiente y para ello los saco con al menos una hora de antelación de la nevera para que no estén fríos. Si los vas a utilizar recién sacados de la nevera añade 1 minuto más a los tiempos.
- Tamaño de los huevos: en este caso he utilizado huevos de tamaño L. Los de tamaño M necesitarán un poquito de menos tiempo, seguramente con un minuto menos estén listos, aunque si os digo la verdad tanto si son L o M sigo los mismos tiempos que os indicaré más abajo y siempre salen bien. Eso no quita que hagáis vuestros propios experimentos y que de forma personal os gusten con algún minuto más o menos.
- Tiempo de cocción: para empezar a contar el tiempo de cocción debes hacerlo justo desde que el agua empieza de nuevo a hervir después de haber introducido los huevos.

Vamos a cocer los huevos. Pon un cazo u olla con abundante agua a calentar, suficiente para que al introducir los huevos queden completamente cubiertos, y el fuego a temperatura media-alta para que llegue a ebullición.

Añade una pizca de sal y una cucharada sopera de vinagre (se suele añadir una por cada litro de agua, así que si cocéis hasta 6 huevos con una cucharada suele haber suficiente). El hecho de añadir vinagre es para que, si algún huevo se rompe dentro del agua, la clara se cuaje rápidamente y no se desparrame por el agua, os aseguro que funciona.

Cuando el agua esté hirviendo ve colocando los huevos uno a uno en una cuchara sopera y ve introduciéndolos en el agua con un movimiento suave. Para evitar que los huevos se rompan hay varias técnicas, como por ejemplo pincharlos un poco con una aguja en la base y sobre todo utilizar huevos frescos. Personalmente no me obsesiono mucho con este tema, si es muy importante para ti que no se rompan lo que puedes hacer es introducirlos uno a uno en el agua cuando todavía no esté hirviendo y después cocer los minutos que voy a indicar más otro minuto, o simplemente sumergirlos cuando el agua esté hirviendo y algunos asumir que es posible que algunos se rompan, pero la mayoría no. También puedes introducirlos al principio con el agua fría y después cocer 2 minutos más de los que indico.

Para obtener un huevo cocido perfecto como el que veis en las fotos se necesitan 10-11 minutos de cocción (10 para los de talla M y 11 para los de talla L). Así conseguirás una clara cuajada y también la yema, con buen color y evitando el feo tono verdoso que tienen las yemas de los huevos duros que se han sobrecocido.

Sin embargo, si queréis obtener el resultado que veis en esta fotografía, un huevo mollet en el que la clara está cuajada pero gran parte de la yema sigue líquida, deberás cocerlos exactamente 5 minutos en agua hirviendo. Para preparar este tipo de huevos te recomiendo sumergirlos en el agua ya hirviendo poco a poco para evitar que se rompan y así cocerlos exactamente esos 5



minutos. Si alguno se te ha roto puedes sacarlo 30 segundos antes.

Después de cocer huevos duros, huevos mollet o cualquier huevo de X minutos, introdúcelo en un bol con agua fría y 2 o 3 cubitos de hielo para que se corte la cocción y quede tal y como queremos. Por cierto, en esta fotografía podéis ver que hubo un huevo que se rompió, pero gracias al vinagre la parte de la clara que salió se cuajó enseguida y no siguió saliendo fuera de la cáscara por lo que el huevo se coció perfectamente.

Al cabo de 2 o 3 minutos comprueba que ya se han enfriado lo suficiente como para poder pelarlos, y ya puedes servirlos. Si los necesitas fríos, puedes dejarlos más tiempo en el agua fría e incluso con más cubitos de hielo para acelerar el proceso.

### **Tortilla francesa**

#### 1. Preparar los ingredientes y los utensilios.

Como siempre en la cocina, la mise en place es el primer paso para no fracasar. Antes de empezar a cocinar debemos asegurarnos de tener todos los ingredientes y herramientas preparados y listos para usar, a mano. Y, también como siempre, procuraremos contar con la mejor calidad de ambos.

Preferiblemente usaremos huevos de tipo campero, con el número 0 o 1 en su código obligatorio, muy frescos. Lo ideal es usar mantequilla para esta tortilla, aunque podemos tomarnos la licencia de emplear aceite de oliva, siempre que sea buen virgen extra (o incluso una mezcla de ambas grasas). Si vamos a añadir hierbas, procuraremos que estén frescas y lozanas, bien lavadas, secas y picadas, y tendremos cerca sal y el molinillo de pimienta.

En cuanto al material, necesitaremos un cuenco o plato hondo para batir, un tenedor, una sartén antiadherente de buena calidad y, opcionalmente, una espátula. Las varillas son opcionales, pero nunca eléctricas. En cuanto al tamaño de la sartén, se recomienda un diámetro de unos 20-24 cm para una tortilla de dos o tres huevos.

#### 2. Abrir y batir los huevos.

Para evitar la contaminación cruzada, abriremos los huevos cascándolos con suavidad sobre una superficie plana o contra el borde de otro recipiente. La idea es evitar que caigan trocitos de cáscara donde los vayamos a mezclar.

Los abriremos con las manos sobre el cuenco y añadiremos, al gusto y opcionalmente, sal, pimienta negra y hierbas picadas finamente. Se puede agregar un chorrito de leche o nata líquida, incluso agua, aunque una buena tortilla con huevos de calidad no lo necesita. Los aderezos principales se pueden dejar para el momento de servir.

El batido debe ser justo para no espumar demasiado ni introducir aire en exceso. Queremos incorporar por completo la clara y la yema en una mezcla homogénea, sin grumos ni partes separadas. Hay que tomarse el tiempo que haga falta si somos novatos, es un paso fundamental para obtener una textura final perfecta.

#### 3. Calentar la sartén y echar los huevos.

Pondremos la sartén al fuego a una potencia medio-alta. Cuando empiece a calentarse, añadiremos la mantequilla y dejaremos que se funda, distribuyéndola por toda la superficie, sin que llegue a dorarse. En ese momento añadiremos la mezcla de huevo bajando la potencia del fuego a media-baja intensidad.



4. Cuajar la tortilla sin dejar de remover.

La técnica en la que coinciden chefs y expertos en cocina francesa como Julia Child o Jacques Pépin, consiste en no dejar de remover la propia sartén. Child no necesita tocar los huevos, pero es más fácil hacerlo para ayudar a obtener esa textura perfecta.

La idea es que la tortilla se vaya cuajando a medida que agitamos la sartén con movimientos de arriba hacia abajo, ligeramente circulares,

al tiempo que removemos el interior de la mezcla de huevo para que no se cuaje la parte inferior demasiado pronto. Además, hay que "raspar" los bordes y empujarlos un poco hacia el interior, con el tenedor o una espátula o lengüeta.

El tiempo final dependerá del gusto, la potencia del fuego y el tamaño de los huevos, aunque no debería llevar más de uno o dos minutos. Una tortilla francesa clásica solo debe quedar suavemente dorada, uniformemente, sin tostarse.



5. Enrollar la tortilla sobre sí misma.

Una vez cuajado el fondo, con el interior aún jugoso, iremos enrollando la tortilla

sobre sí misma, empezando por la parte inferior, y poco a poco. Para ayudarnos, podemos añadir un poco más de mantequilla o aceite tras hacer el primer pliegue.

Hay que obtener una especie de burrito alargado, para lo cual podemos ayudarnos también del movimiento de la sartén. Estos pasos finales se pueden hacer ya fuera del fuego, si queremos evitar que se haga demasiado. Para darle un toque más elegante, podemos doblar los extremos para "cerrar" el paquete.

Una vez enrollada, la tortilla se debe servir rápidamente volcando con suavidad la sartén sobre el plato, para que se deslice por el borde, dejando el pliegue abajo, oculto. Muchos cocineros prefieren añadir ahora las hierbas picadas y el toque final de pimienta y sal, mejor si es gruesa.

Tampoco es mala idea añadir un poco más de mantequilla, simplemente para que brille más y luzca bien jugosa, al derretirse con el calor residual. Hay que comerla inmediatamente para degustar ese interior bien jugoso, clave en una tortilla de este tipo.

### **Tortilla de patatas**

*Ingredientes para 4 personas*

- Patatas 700 g

## EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

- Cebolla 300 g
- Huevos 6
- Sal
- Aceite de oliva

### *Cómo hacer tortilla de patata con cebolla*

Comenzamos con la tarea más larga, la de caramelizar la cebolla que nos llevará unos 30 minutos. Para ello, pelamos la cebolla y la cortamos en juliana. Después la ponemos en una sartén a fuego muy lento y dejamos que se haga muy despacio, removiendo de vez en cuando. No nos interesa que se dore la cebolla, sino que se vaya pochando muy despacio.

Mientras la cebolla se hace, pelamos las patatas y las cortamos en rodajas finas, procurando que todas ellas sean de tamaño uniforme. Las dejamos en agua durante 15 minutos y ponemos una sartén con aceite de oliva abundante en el fuego.

Sin dar tiempo a que el aceite se caliente, añadimos las patatas y dejamos que se vayan friendo muy despacio, partiendo de un aceite casi en frío. Así conseguimos que las patatas se confiten en lugar de dorarse. De todas formas, cuando lleven unos diez minutos y hayamos removido de vez en cuando, podemos subir el fuego para conseguir que algunas de las patatas queden más tostaditas, originando así contrastes en el plato final.

Sacamos las patatas y las escurrimos bien del aceite y las ponemos en un bol grande. Escurrimos la cebolla cuando esté en su punto, y la ponemos sobre las patatas. Batimos los huevos y los añadimos al bol, removiendo con un tenedor para que se mezclen bien los tres ingredientes.



Cuajamos la tortilla en una sartén con una cucharada de aceite durante unos tres o cuatro minutos y le damos la vuelta. Para ayudar a los que no sean muy duchos en esa operación, existen en el mercado sartenes dobles que permiten dar la vuelta a la tortilla sin riesgo de que se nos derrame.

## Batidos, zumos y bebidas.

### Batido de plátano y chocolate con canela

*Ingredientes para preparar batido de plátano y chocolate con canela (500 ml, 2 personas):*

- 1 plátano maduro.
- 500 ml de leche entera bien fría (y si es leche fresca, la que venden refrigerada, más sabroso aún te quedará, aunque también puedes utilizar semidesnatada o desnatada para aligerar la receta).
- 2-4 cucharadas de postre de cacao puro en polvo (nosotros le hemos echado 4, pero va en gustos).
- 5 avellanas (opcional).
- Canela al gusto.



*Preparación, cómo hacer la receta de batido de plátano y chocolate con canela:*

Pela el plátano. Si te apetece hacerlo con tus propias manos, debes saber que un buen truco es pelarlo por la parte de abajo, simplemente con apretar un poco lo abrirás y no necesitarás ni siquiera cuchillo.

Pon el plátano en la batidora de vaso junto con el cacao, la canela y las avellanas.

Vierte la leche por encima.

Tritúralo hasta que la mezcla sea homogénea. Nosotros hemos utilizado nuestra batidora de vaso y en 30 segundos ya lo teníamos todo bien triturado.

Pruébalo y rectifícalo de cualquier cosa: si necesita más cacao para una mayor intensidad de sabor, si lo prefieres más líquido con más leche, o incluso más plátano para darle un toque más espeso.

Este batido lo debes servir bien frío que es como más rico está, así que te recomendamos dejarlo reposar al menos un par de horas en la nevera para que se enfríe del todo.

### Smoothie o batido de fresa natural

*Ingredientes para preparar smoothie o batido de fresa natural (1 litro):*

- 400 gr de fresas.
- 500 ml de leche entera bien fría (y si es leche fresca, la que venden refrigerada, más sabroso aún te quedará).



## EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

- 60 gr de azúcar o cualquier otro edulcorante que prefieras (me gusta con poquito azúcar, sobre todo si las fresas están maduras, aunque esto ya va en gustos).

### *Preparación, cómo hacer un smoothie o batido de fresa natural:*

Lava las fresas bajo un chorro de agua fría y escúrrelas.

Quítales la parte verde y trocéalas en cuartos. Ponlas en un bol junto con el azúcar y deja que reposen entre 30 minutos y 1 hora en la nevera, para que las fresas se ablanden, suelten su jugo y el azúcar se disuelva en él.

Pon la mezcla de fresas y azúcar en una batidora de vaso junto con la leche fría, y tritúralo todo. Nosotros hemos utilizado nuestra batidora de vaso y en 30 segundos ya lo teníamos todo bien triturado.

Ahora tienes la opción de colarlo por si te molestan las pequeñas pepitas de las fresas, aunque nosotros hemos optado por no hacerlo porque no se notaban mucho y así no desperdiciamos fibras de la fruta.

Pruébalo y rectifícalo de azúcar si es necesario, o incluso si te gusta más líquido puedes añadirle más leche.

Debes servirlo sí o sí bien frío, es perfecto para los meses más calurosos. Además, puedes conservarlo en la nevera perfectamente 2-3 días.

### *Variantes de la receta de smoothie o batido de fresa natural:*

El mundo de los smoothies y batidos de frutas es casi infinito, y puedes variar los ingredientes como quieras. Si en vez de utilizar solo fresa incorporas otros frutos rojos como arándanos, frambuesas o moras, obtendrás igualmente un batido riquísimo.

Para darle una textura más cremosa, puedes sustituir parte de la leche por yogur y tomártelo en un bol para desayunar.

### *Consejos:*

A la hora de servirlo, no pasa nada si le añades un par de cubitos de hielo, apenas se nota que diluya el sabor y estará fresquísimo.

Utiliza frutas de temporada y, si están maduras, mucho mejor porque así aportarán sus azúcares naturales y tendrás que añadirle menos azúcar.



### **Té chai latte**

#### *Ingredientes y utensilios para preparar té chai latte:*

Las cantidades pueden variar según los gustos, así que más abajo en la fotografía podrás ver las cantidades que yo utilizo de cada ingrediente para preparar 3-4 tazas de té chai (también puedes utilizar mezclas de té chai ya hechas):

- Té negro de buena calidad.
- Anís estrellado.
- Canela en rama.
- Clavos de olor.

## EDITORIAL TUTOR FORMACIÓN

- Cardamomo.
- Jengibre fresco.
- Pimienta negra.
- Agua, idealmente que sea de mineralización débil.
- Endulzante a tu gusto (yo no le echo nada nunca, si se hace bien el té nunca es amargo).
- Leche, la que prefieras (entera, semi o desnatada) o incluso puedes utilizar una bebida vegetal (avena, arroz...).
- Canela molida, cardomomo molido o ambos para decorar (opcional).

Además, necesitarás algunos utensilios y herramientas:

- Hervidor, no es imprescindible, pero si te gusta preparar infusiones de forma habitual es la mejor forma de calentar agua de forma rápida. Mi hervidor incluye programas para seleccionar la temperatura que necesitas, es una función genial para preparar tés e infusiones sobre todo si no tienes termómetro.
- Tetera con filtro o filtro metálico individual para té.

*Mezcla para el té chai:*

Puedes preparar un té chai utilizando diversos formatos de los ingredientes:

- Mezcla de té chai ya preparada: suelen vender la mezcla ya hecha del té negro con el resto de especias en trocitos. Si es de calidad y resulta muy aromático, es una opción muy apropiada y sencilla de utilizar.
- Prepara tu mezcla en casa al momento: es lo que he hecho yo en esta ocasión, esta es la cantidad de ingredientes que utilizo para preparar una tetera entera para 3-4 tazas así que lo que hago es unir todas las especias y ponerlas en el filtro infusor de la tetera. Eso si, puedes ponerlas así tal cual o bien pasarlas previamente por un mortero (excepto las hebras de té negro) y darles unos pocos golpes para que se partan y desplieguen mejor todo su aroma.
- Ten preparada con antelación tu mezcla: puedes multiplicar las cantidades de los ingredientes y así preparar de una vez la mezcla para ir usándola habitualmente y no tener que unir las especias cada vez que quieras hacerte un té. En este caso si que te recomiendo que las especias las machaques o tritures juntas y después las mezcles con el té y lo guardes todo junto en una lata metálica para conservarlo lo mejor posible y que no pierda aroma.

*Cómo hacer té chai caliente:*

Pon a calentar agua, la cantidad que necesites según si vas a preparar una taza o una tetera entera. Te recomiendo el método tradicional de calentarla en un cazo, o idealmente en un hervidor eléctrico. Cuando llegue a 90°C (lo ideal es que no se pase de 95°C, que no llegue a hervir) ya la tienes lista y lo mejor es que tengas un termómetro de cocina para ello, pero si no, evita que el agua llegue a hervir.

Pon en el filtro de la tetera la mezcla del té chai o bien en un filtro individual directamente en la taza si solo vas a preparar un té, y vierte por encima el agua.

Ahora ponte un temporizador, con 3 o 4 minutos es suficiente para que la mezcla del té chai despliegue todo su aroma. Es MUY IMPORTANTE que no te pases de ese tiempo porque no, EL TÉ NO ES AMARGO, simplemente se amarga si lo pasamos de tiempo y lo quemamos en exceso. Respeta el tiempo máximo de 4 minutos y obtendrás un té que no necesitará azúcar para contrarrestar ningún amargor, otra cosa es que por gusto personal quieras endulzarlo.

Al cabo de ese tiempo retira el filtro y ya tienes listo el té chai caliente. Es el momento de endulzarlo si lo prefieres, aunque yo desde hace varios años no lo endulzo nunca ya que si no se quema queda delicioso y aromático, sin amargor.

Puedes espolvorear un poco de canela molida o cardamomo molido o ambas por encima.

*Cómo hacer té chai latte (con leche):*

Una vez tienes listo el té chai caliente, deja 1/4 parte del espacio en la taza para verter por encima leche caliente (hay quien prefiere que la leche sea la mitad de la taza, esto va en gustos). Puedes calentar la leche en un cazo, en el microondas o con una cafetera con función de leche, y nunca esperar a que hierva.

Si quieres que tenga espuma de leche necesitarás un espumador de leche que es como un pequeño batidor con pilas que genera espuma, o bien utilizar el sistema de una cafetera que lo haga, siendo esto último lo que yo he utilizado.

Espolvorea canela molida o cardamomo molido o ambas por encima, ya sea antes de echarle la leche o después, de ambas formas queda genial.

Si quieres un té chai latte frío, añade la leche fría y unos cubitos de hielo, y déjalo en la nevera o incluso en el congelador un rato si es necesario.

Para un té chai latte frappé (granizado), utiliza algún hielo más y tritúralo todo en una batidora de vaso o robot de cocina hasta que quede con textura granizada.

### *Tostadas y tostas*

#### **Tosta de aguacate con anchoas y tomates cherry**

*Ingredientes para una unidad:* 1 rebanada de pan de hogaza, 1 aguacate maduro, 1 lata de anchoas en aceite, 4 tomates cherry y cebollino fresco.

*Elaboración:* Cortamos el aguacate por la mitad, a lo largo, y retiramos el hueso. Pelamos y machacamos la carne en un cuenco hasta obtener un puré. Podemos condimentar al gusto con sal, pimienta, zumo de limón, aceite de oliva, etc o dejarlo tal cual. Tostamos la rebanada de pan ligeramente y la cubrimos con una cantidad generosa del puré de aguacate. Ecurrimos las anchoas del aceite de la conserva



y retiramos el exceso con un poco de papel absorbente. Lavamos los tomates y cortamos en cuartos, discos o como más nos guste. Disponemos las anchoas y los tomates cherry sobre la capa de aguacate de forma armónica. Espolvoreamos con cebollino fresco picado.

#### **Tostas de tomate y mozzarella con mortadela**

*Ingredientes para dos personas:* 2 rebanadas grandes de pan de hogaza, 2

tomates en rama (u otra variedad sabrosa), 1 mozzarella fresca, 4 lonchas de mortadela de Bolonia, aceite de oliva virgen extra, alcaparras, pimienta negra molida y sal gorda.

*Elaboración:* Cortar las rebanadas de pan, de aproximadamente un dedo de grosor. Pintar ligeramente con aceite de oliva y tostar al gusto o dejar tal cual. Cortar el tomate en rodajas no muy gruesas. Escurrir el líquido de la mozzarella y cortar en lonchas de más o menos el mismo tamaño. Distribuir dos o tres rodajas de tomate sobre el pan y añadir un poco de sal gruesa. Colocar encima la mozzarella, añadir pimienta negra y regar con un hilo de aceite de oliva. Disponer encima las lonchas de mortadela de Bolonia, doblándolas sobre sí mismas. Coronar con unas alcaparras escurridas y agregar un poco más de pimienta o de aceite de oliva al gusto si se desea. Servir preferiblemente en el momento, aunque se pueden guardar unas horas en la nevera bien tapadas.

### *Desayunos contundentes*

#### **Baguette de desayuno horneada con beicon, huevo y queso.**



#### *Ingredientes para 2 personas*

- Pan baguette 1
- Huevo 4
- Bacon loncha 4
- Tomate 1
- Queso rallado 1
- Sal

#### *Cómo hacer baguette de desayuno o "breakfast boat"*

Para preparar este delicioso barco solo hace falta vaciar el pan, y añadir la mezcla que previamente habremos preparado con los huevos batidos, una pizca de sal, el tomate en dados, el beicon frito en tiras y un poco de queso rallado.

Finalmente, horneamos durante 25 minutos a 175 °C hasta que el huevo haya cuajado, y ya podemos disfrutar de un desayuno que nos dará energías para todo el día.

#### **Bocadillo serranito**

#### *Ingredientes para 1 persona*

- Lomo de cerdo sin adobar 2 rodajas
- Pimiento verde italiano 1
- Jamón serrano (lonchas) 2
- Pan de bocadillo (Viena) 1
- Patata para freír 1
- Tomate 0.5



### *Cómo hacer un Serranito, el clásico bocadillo del Sur de España*

Este bocadillo de lomo, pimientos y jamón se suele servir en pan blanco y tierno como la viena andaluza. Comenzamos friendo las patatas, que actuarán como guarnición de nuestro bocadillo, como manda la tradición.

Después freímos los pimientos que también tardan un rato en estar listos. Los ponemos en una sartén enteros con abundante aceite teniendo cuidado para no quemarnos si salpican. Los hacemos hasta que su piel esté quemadita y se pueda retirar si se desea.

Recordad que un buen truco para que queden bien tiernos los pimientos es freírlos con agua como os contamos aquí. Una vez fritos los pimientos, les quitamos la cabeza, los abrimos y retiramos las semillas y los reservamos. Ponemos las lonchas de lomo de cerdo a la plancha y las hacemos hasta que se doren. Entre tanto vamos pelando el tomate y cortamos un par de rodajas.

Colocamos el tomate en la base del pan, cubrimos con las lonchas de lomo de cerdo, el pimiento verde abierto y terminamos con el jamón serrano, de donde toma el nombre este bocadillo. Como guarnición servimos las patatas fritas y llevamos a la mesa.



### **Gachas de avena o porridge con frutas**

#### *Ingredientes*

10 cucharadas de copos de avena, 2 vasos de agua, 1 vaso y 1/2 de leche, azúcar moreno, 2 plátanos, 2 cucharadas de mermelada, 1 pizca de sal, canela en polvo.

#### *Cómo hacer gachas de avena o porridge con frutas*

En un cazo ponemos a hervir el agua y la leche, con una pizca de sal, cuando rompa el hervor le añadimos una cucharada del azúcar moreno y los copos de avena.

Dejamos que hierva durante unos 5 o 10 minutos a fuego medio, siempre removiendo para evitar que se forme grumos.



Repartimos la avena en boles individuales, completamos cada servicio poniendo sobre la avena una cucharada pequeña de mermelada y medio plátano cortado en rodajas, espolvoreamos con un poco de azúcar moreno y una pizca de canela.

### *Degustación*

La mejor forma de comer las gachas de avena o porridge de frutas, es cuando todavía están calientes. Las serviremos acompañados de un poco de leche caliente, para volcarla encima y dejarlas con la consistencia que más nos guste.

Si no tenemos plátano, o no nos gusta, se puede cambiar por manzana, también se le puede añadir unas uvas pasas, sin pepitas, y para que se hidraten y estén más jugosas lo podemos hacer durante la cocción.

## **1.7. Actividades.**

1. ¿Qué es el desayuno?
2. ¿Qué es el almuerzo?
3. Nombra dos razones por las que el desayuno es la comida más importante del día.
4. ¿Qué nutrientes deben contener los desayunos?
5. El mejor tipo de hidratos de carbono para tu desayuno, ¿cuál es?
6. ¿Qué alimentos evitar durante el desayuno?
7. Di algunos consejos sobre el diseño del menú de un restaurante que hay que tener en cuenta.
8. ¿De qué manera puede beneficiarse un hostelero si utiliza ingredientes locales y de temporada en su menú de desayuno?
9. ¿Cómo puede un hostelero promover su menú de desayuno?
10. ¿Cuál es el típico desayuno oriental?
11. ¿En qué se basa el desayuno continental?
12. Explica en qué consiste el brunch.
13. ¿Qué es un fardelejo riojano?