



#inspiraciongergal

Este libro contiene recetas inspiradas en los posts de Instagram. ¡Las recetas que más te gustaron! Para ayudarte a crear platos sanos, nutritivos y con todas las propiedades que tienen nuestras frutas y verduras. Un recorrido colorido por nuestros productos más pedidos, más buscados. Un disfrute de sabores perfectamente combinados para ayudarte en el camino hacia lo natural.

ÍNDICE

3 TIPS y CONSEJOS

4 FRUTOS ROJOS

- 5 Budín de yogurt, frutos rojos y chocolate blanco
 - 6 Canastitas de avena, frambuesa y chocolate blanco
 - 7 Helado cremoso de frutos rojos
 - 8 Mermelada de frutos rojos
 - 9 Mousse de frutos rojos
 - 10 Muffins de banana y arándanos
 - 11 Muffins de choco-frambuesa
 - 12 NY Cheesecake de frutos rojos
 - 13 Palitos helados de frutos rojos
 - 14 Tarta de crema pastelera y frutillas
 - 15 Turrón saludable
-

16 VEGETALES

- 17 Canastitas de choclo
 - 18 Croquetas de quinoa
 - 19 Dip de zanahoria
 - 20 Empanadas con masa de espinaca
 - 21 Fideos con brócoli y salsa blanca
 - 22 Muffins de espinaca
 - 23 Pionono de espinaca
 - 24 Risotto de hongos
 - 25 Tarta cremosa de cebolla
 - 26 Tarta de calabaza, cebolla caramelizada, roquefort y nueces
-

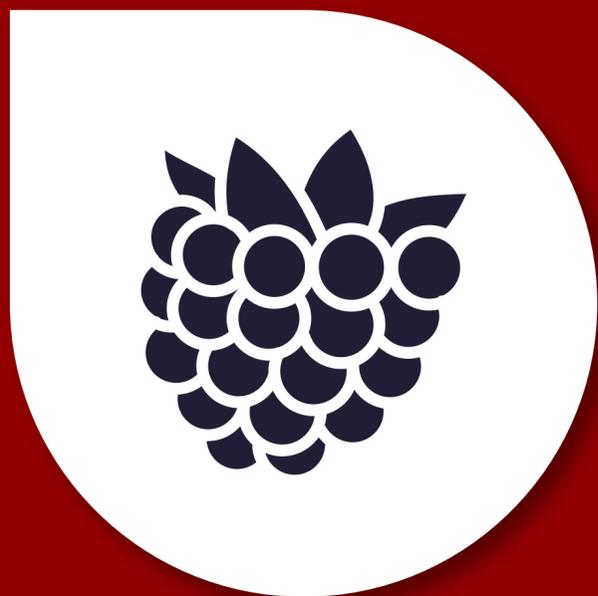
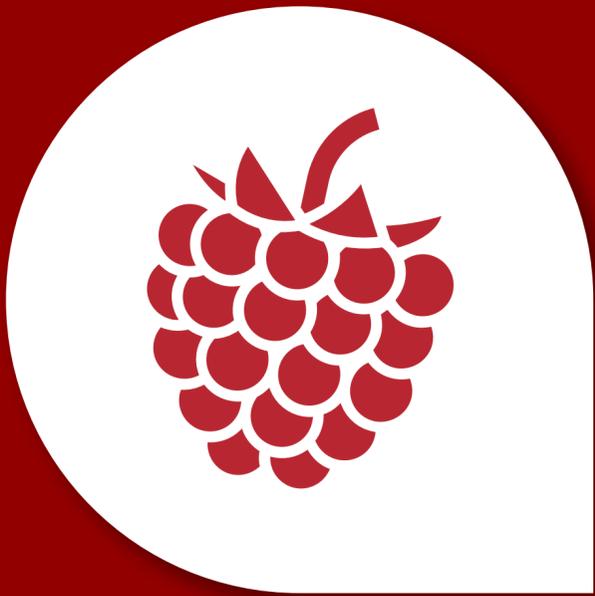
27 FRUTOS TROPICALES

- 28 Mousse de mango
- 29 Ricotones con salsa de maracuyá
- 30 Shots de maracuyá
- 31 Smoothie de mango-maracuyá
- 32 Torta invertida de ananá

TIPS y CONSEJOS

- Las frutas y verduras congeladas mantienen 100% sus nutrientes, beneficios, propiedades y su forma.
- Son 100% naturales, sin conservantes, aditivos ni colorantes.
- Las frutas pueden utilizarse congeladas en preparaciones tanto de heladera como de horno.
- Las verduras deben cocinarse y puede ser salteadas, al vapor o hervidas. No es necesario descongelar para cocinarlas.
- Para descongelar tanto frutas como verduras lo ideal es la heladera para que pierdan menos agua. Para un descongelado rápido es posible utilizar el microondas teniendo en cuenta que perderán más agua.

FRUTOS ROJOS





Budín de yogurt, frutos rojos y chocolate blanco

Ingredientes

- 3 huevos
- 1 pote de 190 g de yogurt firme o cremoso
- 250 g de azúcar
- 250 g de harina leudante
- 125 ml de aceite
- Ralladura de 1 naranja
- Chorrillo de esencia de vainilla
- 100 g de mix de frutos rojos
- 100 g de chocolate blanco

Preparación

Batir los huevos con el azúcar hasta que tripliquen el volumen. Agregar el yogurt, aceite, ralladura y esencia. Batir hasta integrar todo. Tamizar la harina y batir a velocidad baja solo hasta integrar. Disponer la mitad de la mezcla en una budinera o molde de torta. Colocar los frutos rojos y cubrir con el resto de la mezcla. Hornear a 180 grados por 45-50 minutos o hasta que esté cocido por dentro. Desmoldar y una vez frío, bañar con el chocolate blanco derretido.



Canastitas de avena, frambuesa y chocolate blanco

 Sin Azúcar

Ingredientes

(8 canastitas)

Base:

- ½ taza de harina de avena
- ¾ taza de avena gruesa en hojuelas
- 1 clara de huevo
- 3 cdas de ghee sólido
(o aceite de coco o manteca)
- 5 sobres de sucralosa o stevia
- 1 chorrito de esencia de vainilla

Relleno:

- 1 taza de frambuesas pisadas

Topping:

- 100 g de chocolate blanco sin azúcar

Preparación

Integrar los ingredientes de la base hasta obtener una masa maleable que no se pegue a los dedos. Si es necesario, dejarla reposar 5 minutos para que la avena absorba más líquido y se compacte aún más. Cubrir la base y bordes de los moldes de muffins para formar las canastitas. Hornear en un horno precalentado a 180 grados por 15 minutos o hasta que estén ligeramente dorados. Una vez fríos, rellenar con las frambuesas pisadas y cubrir con el chocolate blanco previamente derretido en el microondas de 15 en 15 segundos o a baño María. Enfriar en la heladera hasta el momento de servir.



Helado cremoso de frutos rojos

Ingredientes

- 1 taza de frutos rojos congelados
- 5 cucharadas de yogurt o leche
- 2 cucharadas de leche en polvo descremada
- 3 sobres de endulzante
- Chorrillo de esencia de vainilla

Preparación

Colocar todo en la procesadora y procesar hasta conseguir un helado bien cremoso y homogéneo. Consumir de inmediato antes de que se descongele o llevar al freezer por 10 minutos para darle mayor consistencia.



Mermelada de frutos rojos

Ingredientes

- 400 g de mix de berries
- 5 cdas de azúcar

Preparación

Dejar reposar los frutos rojos con el azúcar hasta que la fruta largue su jugo propio. Luego, pasar todo a una cacerola, idealmente de doble fondo, y cocinar a fuego bajo revolviendo de vez en cuando, por aproximadamente 40 minutos. Para comprobar que la mermelada está en su punto, disponer 1 cucharada de la misma en un plato frío y trazar un surco en el medio. Si no se vuelve a unir, quiere decir que está lista. Pasar la mermelada a un frasco de vidrio idealmente esterilizado, cuando aún siga caliente. Tapar el frasco y darlo vuelta. Mantenerlo dado vuelta hasta que la mermelada se enfríe por completo, para lograr que se selle al vacío. Conservar en la heladera. Dura hasta varias semanas.



Mousse de frutos rojos

Ingredientes

- 1 clara
- 2 cdas de azúcar
- 200 g de queso crema descremado
- 4 g de gelatina sin sabor
- 2 cdas de agua fría.
- 200 g de frutos rojos
- 1 cdita de endulzante

Preparación

Disponer la clara y el azúcar en un bowl y mezclar bien. Llevar a un baño María sobre la hornalla procurando que el agua no toque el bowl. Revolver constantemente hasta que se disuelva el azúcar. Retirar del fuego y batir con batidora hasta que se forme un merengue firme. Por otro lado, procesar los frutos rojos.

Luego añadir el queso crema y continuar procesando hasta unificar.

En un pote, hidratar la gelatina con el agua fría y una vez que esté sólido, llevar al microondas unos segundos para derretir. Mezclar rápidamente con los frutos rojos.

Incorporar las claras batidas con movimientos envolventes, pasar a shots y dejar enfriar en la heladera para que tome consistencia.



Muffins de banana y arándanos

Ingredientes

(6 muffins)

- 1 banana chica bien madura
- 1 huevo
- 4 cucharadas de aceite
- 5 cucharadas de leche descremada
- ½ taza de harina integral
- ½ taza de harina blanca
- ¼ taza de azúcar integral
- 1 cdita de polvo para hornear
- ½ cda de stevia líquida
- 1 chorrito de esencia de vainilla
- 1 pizca de canela
- ¾ taza de arándanos
- opcional: azúcar integral para espolvorear

Preparación

Pisar la banana, agregar el huevo, aceite, leche, azúcar, stevia y vainilla. Tamizar las harinas junto con la canela y polvo para hornear e integrar todo con espátula.

Por último, incorporar los arándanos con cuidado para que no se rompan. Llevar la mezcla a los moldes de muffins engrasados o de silicona y llenar hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad. Espolvorear con azúcar por encima y hornear en un horno precalentado a 180 grados por 30-35 minutos o hasta que al pinchar salga seco. Enfriar en una rejilla y desmoldar.



Muffins de choco-frambuesa

Ingredientes

- 1 huevo
- ¼ taza de azúcar integral
- 4 cdas de aceite
- ⅓ taza de leche descremada
- ½ taza de harina blanca
- ½ taza de harina integral
- 2 cdas colmadas de cacao amargo
- 1 cdita de polvo para hornear
- 1 chorrito de esencia de vainilla
- 1 cda de stevia líquida
- ½ taza de frambuesas
- opcional: azúcar integral para espolvorear

Preparación

En un bowl, mezclar el huevo, aceite, leche, azúcar, stevia y vainilla. Tamizar las harinas junto con el cacao y polvo para hornear e integrar todo con espátula. Por último, incorporar las frambuesas con cuidado para que no se rompan. Llevar la mezcla a los moldes de muffins engrasados o de silicona y llenar hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad. Espolvorear con azúcar por encima y hornear en un horno precalentado a 180 grados por 30-35 minutos o hasta que al pinchar salga seco. Enfriar en una rejilla y desmoldar.



NY Cheesecake de frutos rojos

Ingredientes

- 150g de galletitas de vainilla
- 80g de manteca/ghee/aceite de coco
- 300g de queso crema
- 80g de azúcar
- 80g de crema de leche
- 1 cda de almidón de maíz
- 2 huevos
- Chorrillo de esencia de vainilla
- Ralladura de un limón
- 1 taza de mix de frutos rojos

Preparación

Procesar las galletitas hasta que estén bien trituradas y echar en un molde de 18 o 20 cm; agregarle la manteca derretida y aplastando bien, formar la base y pared. Por otro lado, mezclar el queso crema con el azúcar y agregarle la crema previamente mezclada con el almidón de maíz. Luego, agregar los huevos, la esencia de vainilla y la ralladura de limón. Mezclar hasta que quede todo integrado y la mezcla se vea uniforme, bien cremosa y lisa. Volcar la preparación sobre la base de las galletitas y hornear a 180 grados por 40 minutos aproximadamente o hasta que el relleno se vea firme y al introducir un cuchillo, éste salga seco. Una vez cocido, apagar el horno y dejarlo media hora más. Esto va a hacer que no se quiebre el cheesecake. Una vez que se enfrió, desmoldar y llevar a heladera hasta que se enfrie por completo. Desmoldar una vez que esté bien frío. Por encima puedes colocar directamente los frutos rojos o armar una salsa colocando los frutos rojos en una cacerola con 4 cucharadas de azúcar y 2 de agua hasta que se forme una salsa.



Palitos helados de frutos rojos

Ingredientes

(6 helados)

- 1 pote de yogurt cremoso
- ½ taza de frutos rojos congelados
- 2 cucharadas de miel o endulzante a gusto
- Chorrillo de esencia de vainilla

Preparación

Procesar todo en procesadora o minipimer y colocar en moldes de helados. Freezar por al menos 6 hs.



Tarta de crema pastelera y frutillas

 Sin Azúcar

Ingredientes

Base:

- 1 taza de harina de avena
- 1 huevo
- 1 cda de ghee solido (o manteca o aceite de coco)
- ½ cda de stevia.

Relleno:

- 300 ml de leche descremada
- 1 huevo
- 2 cdas colmadas de almidon de maíz
- Ralladura de 1 limon
- 1 o 2 cdas de stevia
- 1 chorrito de esencia de vainilla

Topping:

- Frutillas

Preparación

Integrar todos los ingredientes de la base hasta formar una masa. Estirar la masa en un molde de 18 cm de diámetro. Colocar papel manteca o aluminio y un peso encima de la base para prevenir que se infle en el horneado. El peso puede ser arroz, legumbres, etc. Cocinar la base en un horno precalentado a 180 grados por 15 minutos y pasado el tiempo retirar el papel y el peso y hornear unos 10 minutos mas o hasta que esté ligeramente dorada. Enfriar en una rejilla.

Por otro lado, poner a calentar la leche en una cacerola. En un bowl mezclar el huevo con el almidon de maíz hasta que este se disuelva por completo y no quede ni un grumo. Luego sumar la ralladura de limon, stevia y vainilla. Una vez que la leche esté caliente (no tiene que hervir), pasar la mitad de la leche a la mezcla del huevo, revolviendo constantemente. Ahora, pasar toda esa mezcla a la mitad de la leche que seguia en la cacerola y llevar al fuego bajo nuevamente. Revolver constantemente hasta que la mezcla se espese. Pasar la crema a un bowl y tapar con film en contacto. Enfriar en la heladera y luego rellenar la tarta. Si al enfriar se solidifica, mezclar con un batidor y si es necesario, agregar 1 cda de leche. Terminar la tarta con frutillas por encima.



Turrón saludable

Ingredientes

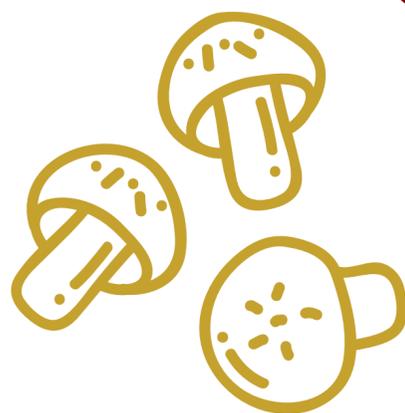
(6 helados)

- 150grs de yogurt cremoso (no bebible) o queso crema.
- 100grs de mantequilla de maní.
- Frutos secos a elección (pistachos, almendras, nueces)
- Puñado de frambuesas

Preparación

Mezcla yogurt y mantequilla. Podes agregarle algún endulzante si te gusta y un chorrillo de esencia de vainilla. Volcá la preparación en un tupper con papel manteca o film. Agregale los frutos secos, frambuesas o lo que más te gusta y llévalo al freezer hasta que esté sólido (mínimo dos horas) Desmoldá, cortá y disfrutá! Lo que sobre déjalo en el freezer.

VEGETALES





Canastitas de choclo

Ingredientes

(6 unidades)

- 150 g de choclo en granos
- 1 lata de choclo cremoso
- 100 g de cebolla picada
- 2 huevos
- Condimentos: orégano, cebolla en escamas, ajo en polvo, sal, pimienta.
- 6 tapas de empanada
- 150 g de queso rallado

Preparación

Mezclar todos los ingredientes del relleno y condimentar a gusto. Colocar las tapas de empanadas en moldes de muffins o armar canastitas "pellizcando" los extremos de la tapa. Rellenar las canastitas y hornear a 180 grados por 30 minutos aproximadamente o hasta que el relleno esté firme y la masa dorada.



Croquetas de quinoa

 Veganas

Ingredientes

- ½ taza de quinoa cruda
- 100 g de espinaca cocida y bien escurrida
- 50 g de cebolla picada cruda
- Condimentos: sal, pimienta, ajo en polvo, aji molido, etc.
- Rebozador: mezcla de pan rallado, avena extra fina y semillas.

Preparación

Enjuagar la quinoa en abundante agua hasta que deje de hacer espuma. Ahora colocar la quinoa en una cacerola con 2 tazas de agua y llevar a hervor. Cocinar hasta que la quinoa esté completamente blanda. Filtrar la quinoa para retirar todo el excedente de agua. Es importante que tanto la quinoa como la espinaca estén bien escurridas.

En un bowl mezclar la quinoa ya fría junto con la espinaca, cebolla cruda picada y condimentos. Integrar todo muy bien. Formar bocaditos y pasarlos por la mezcla del rebozador. Cocinarlos vuelta y vuelta en una sartén con un poco de aceite o al horno, hasta que estén dorados.



Dip de zanahoria

 Vegano

Ingredientes

- 250 g de zanahorias cocidas
- 6 cdas de aceite de oliva
- 1/2 diente de ajo
- Sal a gusto

Preparación

Procesa todo muy bien hasta obtener una pasta homogénea. Serví en un plato y decora con semillas de sésamo o ciboulette picado.



Empanadas con masa de espinaca

100% Integrales

Ingredientes

Masa: 6 tapas

- ½ taza de espinaca cocida y bien escurrida
- 1 clara
- ¾ taza de harina integral
- 1 cda de cebolla en polvo o condimento a elección.
- Sal y pimienta a gusto

Relleno:

- 200 g de queso fresco en cubos
- 100 g de cebolla caramelizada
- 1 yema de huevo
- 1 cda de orégano seco
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Mezclar la espinaca bien escurrida y picada con la clara y condimentos. Incorporar la harina hasta formar una masa. Estirar la masa sobre una mesada enharinada y cortar 6 tapas. En un bowl, mezclar los ingredientes del relleno y proceder a rellenar las empanadas. Hornear a 200 grados por 15-20 minutos o hasta que la masa se vea más oscura y firme.



Fideos con brócoli y salsa blanca

Ingredientes

(1 porción)

- 80 g de fideos tirabuzón secos
- 150 g de brocoli
- 150 ml de leche
- 1 cda colmada de almidón de maíz
- Condimentos: nuez moscada, sal, ajo en polvo y pimienta
- Queso rallado c/n

Preparación

Por un lado, hervir los fideos y el brocoli en abundante agua. Por otro lado, disolver el almidón de maíz en un poco de la leche fría y luego llevar el resto de la leche y esta mezcla a una cacerola, junto con los condimentos elegidos y revolver constantemente hasta que espese ligeramente. Mezclar los fideos con la salsa y el brocoli y colocar el queso por encima. Opcionalmente se puede llevar a gratinar el queso a un horno bien fuerte por unos minutos.



Muffins de espinaca



Sin TACC

Ingredientes

(6 unidades)

- 120 g de espinaca cocida y escurrida
- 1 huevo
- 70 g de cebolla picada cruda
- 1 cda colmada de almidon de maiz
- 1 cda colmada de queso crema
- Condimentos: sal, pimienta, ajo en polvo, orégano.
- 50 g de queso rallado

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en un bowl, menos el queso y condimentar a gusto. Disponer la mezcla en moldes de muffins y el queso rallado por encima. Hornear a 200 grados por 20-25 minutos o hasta que estén firmes.



Pionono de espinaca



Sin TACC

Ingredientes

- 160g de espinaca cocida y escurrida
- 4 huevos
- 2 cdas colmadas de leche en polvo descremada
- 1 cda de almidón de maiz
- 1 cdita de polvo para hornear
- Condimentos a gusto: sal, pimienta, provenzal.

Preparación

Disponer todos los ingredientes en una licuadora y licuar hasta que este todo muy bien integrado y sin grumos. Disponer la mezcla en una placa para horno con papel manteca y enmantecado en la superficie del papel. Distribuir muy bien y hornear a 180 grados por 10-15 minutos aproximadamente. Una vez frio, ya esta listo para rellenar. Podes rellenarlo con lo que mas te guste. El de la foto está relleno con una mezcla de zanahoria rallada, choclo y mayonesa de palta. Super rico y vegetariano!



Risotto de hongos



Sin TACC

Ingredientes

- 200 g de arroz carnaroli
- 200 g de champiñones
- ½ vaso de vino blanco
- 150 g de cebolla
- Caldo de gallina cantidad suficiente (aproximadamente 600 ml)
- 50 g de Queso duro rallado
- 20 g de ghee o manteca
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Comenzar preparando el caldo, idealmente casero. Debe estar caliente a la hora de preparar el risotto. Por otro lado, en una sartén, calentar 10 g de manteca y rehogar la cebolla picada. Agregar los champiñones y cocinar hasta que estén tiernos, sin mover mucho para que no larguen líquido. Subir el fuego al máximo e incorporar el vino. Dejar evaporar por unos 3 minutos. Incorporar el arroz y mezclar. Ir incorporando el caldo con un cucharón y remover constantemente. A medida que el arroz absorba el caldo, ir agregando mas. Continuar con este paso hasta que el grano de arroz esté completamente cocido. Una vez llegado el punto, rectificar los condimentos y añadir el queso y los 10 g de manteca restantes. Servir inmediatamente.



Tarta cremosa de cebolla

Ingredientes

Masa:

- ½ taza de harina de avena
- ½ taza de harina integral
- 4 cdas de aceite
- 8 o 9 cdas de agua fría de heladera
- ¼ taza de semillas
- 1 pizca de sal

Relleno:

- 200 g de queso fresco en cubos
- 500 g de cebolla
- 100 g de queso untable
- 1 cda de azúcar.
- 2 huevos
- 3 cdas de orégano seco
- Sal, pimienta y ajo en polvo a gusto.

Preparación

Formar la masa uniendo todos los ingredientes. Estirar sobre el molde elegido.

En una sartén, rehogar con un poco de aceite y sal, las cebollas. Una vez transparentes, agregar el azúcar y condimentos. En un bowl, mezclar la cebolla con los quesos y huevos hasta unificar. Verter el relleno sobre la base y hornear a 200 grados hasta que el relleno coagule y la masa se vea dorada y crocante.



Tarta de calabaza, cebolla caramelizada, roquefort y nueces

Ingredientes

Masa:

- ½ taza de harina de avena
- ½ taza de harina integral
- 4 cdas de aceite
- 8 o 9 cdas de agua fría de heladera
- ¼ taza de semillas
- 1 pizca de sal

Relleno:

- ½ kilo de calabaza en cubos
- 1 cda de aceite
- Condimentos a gusto: sal, pimienta, pimentón, orégano, tomill y ajo en polvo.
- 200g de cebolla
- 1 cda de aceite
- 3 cdas de azúcar
- Queso roquefort y nueces a gusto
- 1 huevo

Preparación

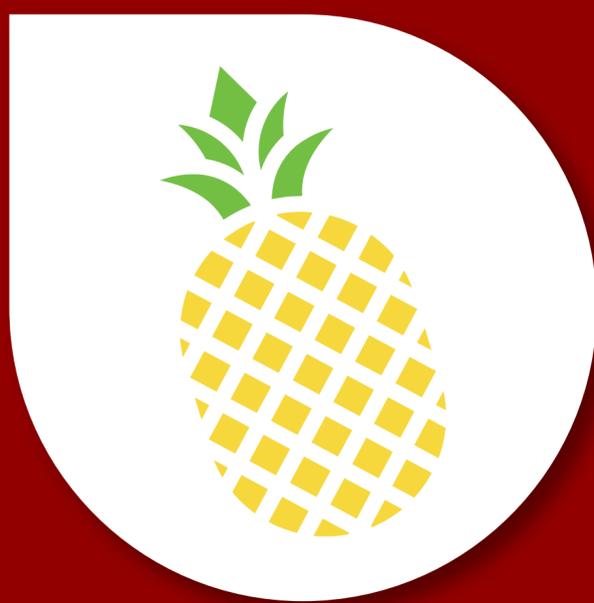
Formar la masa uniendo todos los ingredientes. Estirar sobre el molde elegido.

Por otro lado, condimentar las calabazas con el aceite y condimentos elegidos y distribuir todo con las manos para que llegue a todas partes. Hornear en una bandeja a 200 grados hasta que esté tierna. En una sartén, colocar el aceite y la cebolla. Cocinar hasta que esté transparente y agregar el azúcar. Cocinar hasta que la cebolla esté bien tierna y caramelicé.

Por último, disponer en un bowl la calabaza, cebolla caramelizada, condimentos y el huevo para ligar. Pasar todo a la base de la tarta y cocinar a un horno fuerte hasta que el huevo coagule y la masa se dore (40 minutos aprox).

5 minutos antes, colocar el queso azul y las nueces por encima.

FRUTAS TROPICALES





Mousse de mango

 Sin Azúcar

Ingredientes

(3 unidades)

- 250 g de mango
- 70 g de queso crema
- 50 g de yogurt
- 5 sobres de endulzante
- 3 g de gelatina sin sabor
- 1 cucharada de agua fría

Preparación

Hidratar la gelatina en el agua fría y dejar reposar unos minutos. Mientras tanto, procesar el mango con el queso crema, yogurt y endulzante. Calentar la gelatina sin sabor en el microondas y una vez derretida, mezclar con 3 cucharadas de la mezcla de mango para equiparar temperaturas y luego incorporar ambas mezclas por completo. Pasar a los vasos y enfriar por al menos 4 hs en la heladera.



Ricotones con salsa de maracuyá

 Sin Azúcar  Sin TACC

Ingredientes

(6 unidades)

- 1 huevo
- ½ taza de ricota magra
- 2 cucharadas de queso crema
- 1 cda de almidon de maiz
- 7 sobres de endulzante
- Chorrillo de esencia de vainilla

Topping:

- 50 g de pulpa de maracuyá
- 2 sobres de endulzante
- 1 cdita de almidon de maiz

Preparación

Mezclar los ingredientes del ricoton hasta integrar bien y llevar a moldes de muffins. Hornear a 180 grados por 25 minutos o hasta que al pinchar salgan secos. Enfriar muy bien y desmoldar. Para la salsa, descongelar la pulpa de maracuya y mezclar con el almidón y el endulzante. Calentar al microondas por 30 segundos y mezclar. Repetir hasta que el almidon gelifique y espese la mezcla un poco. Cubrir los ricotones una vez frios.



Shots de maracuyá

 Sin Azúcar

Ingredientes (3 unidades)

Base:

- 70g de galletitas de chocolate
- 2 cucharadas de ghee o aceite de coco o manteca

Relleno:

- 250 g de queso crema
- 10 sobres de endulzante
- 50g de pulpa de maracuyá

Topping:

- 50 g de pulpa de maracuyá
- 2 sobres de endulzante
- 1 cdita de almidon de maíz

Preparación

Moler las galletitas y mezclar con la manteca derretida. Disponer la mezcla en la base de los shots y aplastar bien para que quede firme. Por otro lado, mezclar los ingredientes del relleno, con la pulpa de maracuyá previamente derretida al microondas y enfriada. Colocar sobre la base. Por ultimo, para el topping, descongelar la pulpa de maracuya y mezclar con el amidon y el endulzante. Calentar al microondas por 30 segundos y mezclar. Repetir hasta que el almidon gelifique y espese la mezcla un poco. Cubrir los shots y enfriar muy bien.



Smoothie de mango-maracuyá

Ingredientes

- 100 g de mango congelado
- 30 g de pulpa de maracuyá congelada
- 150 ml de leche
- 3 sobres de endulzante

Preparación

Licuar la fruta congelada, endulzante y leche hasta obtener un licuado consistente y bien cremoso.



Torta invertida de ananá

Ingredientes

- 200 g de ananá en cubos
- 5 cucharadas de azúcar
- 2 huevos
- 10 cucharadas de azúcar
- 10 cucharadas de aceite
- 10 cucharadas de leche
- 12 cucharadas de harina leudante
- 1 chorrito de esencia de vainilla

Preparación

Colocar las 5 cucharadas de azúcar en un molde de 18 o 20 cm para torta y por encima el ananá en cubos. Por otro lado, mezclar en un bowl los huevos con el azúcar hasta que espumen bien. Incorporar la leche, el aceite y la vainilla. Por último, tamizar la harina y mezclar hasta integrar. Volcar la mezcla sobre el ananá y hornear a 180 grados por 40 minutos aproximadamente. Desmoldar en caliente para que el caramelo se afloje y salga sin problemas.

FICHA TÉCNICA



Idea y coordinación:

ANA ORTIZ



Fotos y recetas:

PAULA KERIKIAN



Diseño gráfico:

PATRICIO FRANCHI



GERGAL S.A.

BUENOS AIRES - ARGENTINA

 gergalberries

 Gergal Berries

 gergalberries.mitiendanube.com