

Diario de Cocina
para Amantes

de
**Carne
Leche** y
Colombiana

Ideas
y recetas
para todos
los días



El **Fondo Nacional del Ganado** y **FEDEGAN** han creado este diario de cocina pensando en ti y en tu familia, verdaderos amantes de la carne y la leche colombiana que desean experimentar sabores de nuestra tierra de manera rápida y divertida, con cortes e ingredientes económicos, de fácil acceso y muy saludables. Además, encontrarás una variedad de postres y delicias que serán complemento de tus creaciones y preparaciones diarias.

En esta oportunidad, **la mejor excusa para compartir en familia será disfrutar de la carne y leche colombiana.** Gracias a todas las recetas que hallarás en este diario podrás crear las tuyas, darles nombre y anotarlas a manera de bitácora para contribuir con la tradición de nuestro país: crear recetas y pasarlas entre amigos, parientes e incluso de generación en generación.

Así que te invitamos a usar este diario como parte de la vida familiar, siempre acompañado del increíble sabor de la carne y leche colombiana, no solo por sus aportes nutricionales sino por su contribución a la identidad colombiana, esa que valora el agro y a los emprendedores ganaderos de nuestro país.



Tabla de contenido



El valor nutricional de la carne	1
10 razones para comer carne de res	3
20 Recetas con carne de res colombiana	5
1. Albondigas a la criolla	6
2. Guiso de cola de res	7
3. Sopa de arroz con menudo - Mondongo o callo de res	9
4. Sancocho de res	10
5. Estofado de res	11
6. Sobrebarriga sudada	12
7. Hígado encebollado	13
8. Sudado de carne de res	14
9. Caldo de costilla	16
10. Pinchos de carne de res	17
11. Patacones con ropa vieja	18
12. Arepas rellenas	19



Tabla de contenido



13. Empanadas de carne	20
14. Nachos con carne molida de res	22
15. Goulash con vegetales	23
16. Bistec a caballo	24
17. Posta cartagenera	25
18. Espagueti a la boloñesa	27
19. Carne con champiñones	29
20. Muchacho relleno	30
Salsas y aderezos	31
Hogao	32
Chimichurri	33
Guacamole	34
Salsa Criolla	35
Ají	36

Tabla de contenido



El valor nutricional de la leche	37
10 razones para comer tomar leche	38
10 Recetas con leche colombiana	40
1. Postre de maracuyá	41
2. Cheesecake de oreo	42
3. Postre de tres leches	44
4. Arroz con leche	45
5. Malteada de fresa	46
6. Cheesecake de limón	47
7. Helado de leche casero	48
8. Natilla	49
9. Flan de queso	50
10. Pudín de leche	51
Apuntes valiosos para crear tus recetas	52



El valor nutricional de la carne

Junto a los tres macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas), el valor nutritivo de los alimentos que consumimos reside en la proporción de vitaminas y minerales que contengan. Estos son los llamados micronutrientes. Muchos desconocemos los grandes aportes que la carne de res supone en este sentido para nuestra alimentación diaria. Pero lo cierto es que la carne es mucho más que proteína.

Las vitaminas, como su propio nombre indica, son fuente de vitalidad y completamente imprescindibles para la vida. Aunque todas son necesarias, son 13 las que se consideran esenciales y a excepción de la Vitamina C, todas, en menor o mayor proporción, las podemos encontrar en la carne de res. Algunas en un porcentaje más bajo (entre uno y el diez por ciento por cada 100 gramos) como es el caso de la Vitamina A, la B1 (tiamina), B2 (riboflavina), la B5 (ácido pantoténico) o el ácido fólico (vitamina B9) y las vitaminas D, E y K.

Sin embargo, lo que muchos no sabíamos es que la carne es una fuente riquísima en otras cuatro de esas vitaminas imprescindibles.

Vitamina B3 (niacina). Ayuda en el mantenimiento del equilibrio químico del sistema nervioso, la producción de hormonas esteroideas y el metabolismo de carbohidratos y grasas. 100 gramos de carne de res suponen aproximadamente 30 por ciento de la ingesta diaria recomendada para adultos.



Vitamina B6 (piridoxina). Esencial para la formación de glóbulos rojos y la correcta oxigenación de las células. Entre 20 y 30 por ciento de la necesidad diaria de Vitamina B6 pueden suplirse con 100 gramos de carne magra de res.

Vitamina B8 (biotina). Participa en el metabolismo de carbohidratos, proteínas y grasas. 100 gramos de carne magra de res cubren 13 por ciento de la ingesta diaria recomendada.

Vitamina B12 (cianocobalamina). Imprescindible en la formación de glóbulos rojos, la regeneración de tejidos, el mantenimiento de células nerviosas y la síntesis del ADN. De forma natural solo se encuentra en alimentos de origen animal. El hígado de vacuno está entre las mejores fuentes de vitamina B12 de la naturaleza pero en general 100 gramos de carne de res aportan el requerimiento de cianocobalamina que necesitamos a diario.

La carne de res es muy rica principalmente en cuatro minerales:



Saber qué contiene lo que comemos, nos ayuda a la hora de tomar decisiones sobre qué llevar a nuestro plato y **la carne de res siempre estará entre la más completa de las opciones.**

10 Razones para comer carne de res

1

Consumir carne de res mejora tu rendimiento diario. Además de ser un alimento lleno de sabor y fácil de preparar, favorece la producción de glóbulos rojos, mejora los músculos y es una abundante fuente de energía.

2

La carne de res es un alimento muy completo. Sus beneficios están presentes en las 10 vitaminas y minerales que le aporta a tu cuerpo, como la B6 y B12, la vitamina A y vitamina E, el ácido pantoténico y la biotina, además de ser una fuente natural de hierro y zinc.

3

Comer carne contribuye a darle más agua a nuestro cuerpo. Su contenido de agua es muy alto, esto hace que por cada cien gramos de carne de res existan 77 gramos de agua.

4

Comer carne de res mantiene tu esperanza de vida. Según datos del Banco Mundial, en países como Argentina se consumen aproximadamente 39 kg de carne por persona al año y su esperanza de vida es de los 76 años. Por lo tanto, **el consumo de carne de res no está relacionado con una disminución de la esperanza de vida.**

5

El consumo de carne de res es fundamental en la etapa de crecimiento. Junto al fósforo y su cantidad de calcio, favorece el desarrollo y conservación de huesos y dientes de los niños y las niñas que la consumen.

6

Reduce la posibilidad de tener anemia. La carne de res contiene hierro y vitamina B12 en cantidades importantes, las cuales son recomendadas para combatir esta enfermedad.

7

No es cierto que sea difícil de digerir. La digestión de las proteínas provenientes de la carne de res, del pollo y del pescado tardan el mismo tiempo en digerirse o en romper las cadenas de proteínas en aminoácidos para ser absorbidos.

8

La carne de res no tiene relación con el cáncer. De hecho, el consumo de carne en una dieta balanceada y con hábitos de vida sanos, es más que suficiente para prevenir este tipo de padecimientos.

9

La carne contribuye a tus metas de ejercicio físico. Las proteínas de alto valor nutricional contenidas en la carne de res ayudan al aumento de masa muscular y otros tejidos que inciden en el crecimiento y desarrollo del individuo.

10

Su grasa, en la cantidad adecuada, es necesaria para nuestro organismo. Se puede consumir carne de res en porciones recomendables sin miedo a que la grasa que contiene vaya a generar afectaciones a nuestra salud.

20 Recetas con *carne de res* Colombiana



FONDO NACIONAL
DEL GANADO



FEDEGAN

1. Albóndigas a la criolla

INGREDIENTES

Para las albóndigas:

- 200 gr. de carne molida
- 3 dientes de ajo
- 1 rebanada de pan mojada en leche caliente
- 1 huevo
- Sal
- Perejil
- Pimienta
- Pan rallado
- Aceite de oliva virgen



Para la salsa:

- 1 ajo
- 1 cebolla
- 1 tomate
- Aceite de oliva virgen
- Harina de trigo



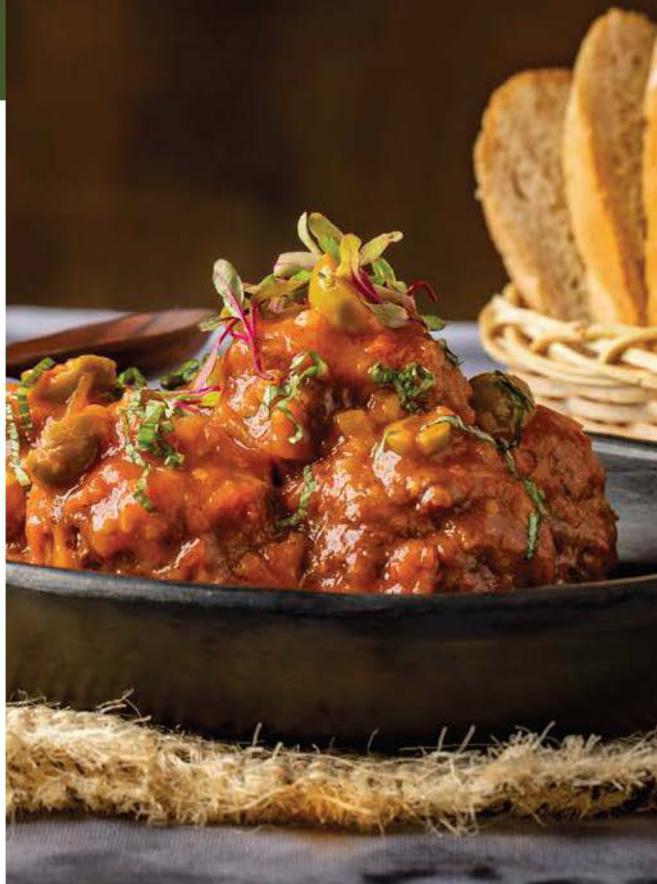
PREPARACIÓN

Salsa:

- Pela la cebolla, el tomate y el ajo.
- Pon los ingredientes en una sartén con aceite y deja que se cocine a fuego medio durante 10 minutos. Luego échale un poco de sal.
- Añade una cucharada de harina, revuelve bien la mezcla y cocina a fuego medio con la tapa puesta.

Albóndigas:

- Mezcla todos los ingredientes de las albóndigas, excepto el pan rallado, en un recipiente.
- Deja reposar la mezcla al menos 2 horas en la nevera.
- Forma bolitas pequeñas de carne y luego úntalas por el pan rallado.
- Pon aceite de oliva suficiente para freír en una sartén, cuando estén tostadas, las vas sacando sobre un papel absorbente para eliminar el exceso de aceite hasta terminar con ellas.
- Añade las albóndigas a su salsa, revuelve el conjunto y déjalo cocer a fuego medio hasta que la salsa espese.



2. Guiso de cola de res

INGREDIENTES

- 4 libras de cola o rabo de res
- 4 zanahorias
- 4 tallos de apio
- 2 cebollas cabezonas medianas
- 6 ajos dientes enteros o machacados
- Tomillo y laurel al gusto
- 4 1/2 tazas caldo de res o vegetales
- 1/2 taza vino tinto que no sea dulce
- 1/2 cucharada de comino
- Sal
- Pimienta
- 2 libras papa roja
- Aceite vegetal
- 1 bolsa de harina de trigo



Guiso de cola de res

PREPARACIÓN

- Lava los vegetales muy bien. Pela la zanahoria y córtala en rodajas. Pela la cebolla y córtala en cuadros. Quítale las venas al apio y córtalo en trozos.
- Quítale un poco la piel a las papas y déjalas en un recipiente con agua para usarlas más adelante.
- Quítale el exceso de grasa a los pedazos de cola de res.
- Pásalos por harina de trigo y retira el exceso.
- Pon una olla gruesa a fuego alto con aceite vegetal. Cuando esté caliente, pon los trozos de cola dándole vueltas para que se doren y se sellen por todas partes (esta acción evita que salgan los jugos del interior). Recuerda poner un poco de sal y pimienta.
- Retíralas y ponlas sobre toallas de papel. En el fondo de la olla quedará la sustancia. Agrega un poco del vino y ve despegándola con una cuchara de madera.
- En la misma olla, agrega más aceite si es necesario y pon la cebolla a fuego medio alto, revolviendo con la cuchara, hasta que esté transparente.
- Agrega la zanahoria, el apio, los ajos y el comino, deja cocinar por unos 5 minutos, revolviendo de vez en cuando.
- Incorpora las hierbas, el vino restante y un poquito más de sal y pimienta.
- Déjalo a fuego medio alto por unos 5 minutos más.
- Tapa la olla y deja cocinar por 1 hora. Después de ese tiempo, agrega las papas y verifica el sabor. Agrega más sal o condimentos si hace falta. Si el líquido se va secando, agrega un poco más de caldo caliente.
- Deja cocinar con la olla tapada 1 hora más, a fuego medio bajo, hasta que la carne esté muy blanda.

Observaciones del



Si no deseas añadirle vino a tu receta, cámbialo por más caldo.

Si no tienes tiempo para esta receta tradicional, acelera el proceso de cocción utilizando una olla a presión.

3. Sopa de arroz con menudo Mondongo o callo de res

INGREDIENTES

- 200 gramos de arroz para sopa
- 1 libra y media de callo de res o menudo
- 1 libra de papa blanca
- 1 libra de papa criolla
- 1 zanahoria
- 1 cebolla larga
- ½ libra de arvejas
- 1 diente de ajo
- Cilantro
- Sal



PREPARACIÓN

- En la olla a presión agrega el agua suficiente para las 4 porciones y añade 3 tazas más para la cocción, cocina el callo menudo por 40 minutos o hasta que ablande, agrega la cebolla, el ajo y sal para sazonar.
- Cuando el menudo esté blandito pícalo en cubos pequeños.
- Mientras tanto, pela y pica la zanahoria en cubos pequeños, pela las papas y córtalas en cubos o rodajas.
- Luego, agrega esos mismos ingredientes y la arveja al caldo. Sigue la cocción por otros minutos hasta que ablanden, agrega también el menudo picado.
- Agrega después el arroz para sopa, revuelve y continúa a fuego medio por 15 minutos más, prueba que el arroz ya esté blandito y apaga.
- Sirve caliente y espolvorea por encima cilantro finamente picado.



4. Sancocho de res

INGREDIENTES

- 4 porciones de costilla de res
- 1 plátano verde
- 4 trozos de mazorca
- 1 yuca pequeña
- 1 1/4 tazas hogao
- 1/2 libra ahuyama (calabaza, auyama, zapallo)
- Cilantro picado (al gusto)
- Sal y pimienta al gusto
- 6 1/2 tazas agua
- 2 dientes ajo
- 3/4 de cucharadita de caldo de carne en polvo o en cubo (opcional)
- Comino al gusto



PREPARACIÓN

- Prepara un hogao (la receta está en la sección de salsas criollas).
- Corta en trozos pequeños la yuca, la mazorca, la auyama y el plátano.
- Pon los trozos de costilla en una olla a presión con 6 tazas de agua y 3 dientes de ajo, durante 40 minutos.
- Retira la olla a presión y pon los trozos de costilla y el caldo en olla convencional. Agrega las mazorcas, el plátano y la mitad del hogao.
- Revuelve. Agrega condimentos a tu gusto (sal, pimienta, comino, caldo en polvo o cubo) y verifica su sabor.
- Deja que hierva y se cocine por 20 minutos a fuego medio con la olla tapada.
- Agrega la auyama, la yuca y algunas hojas de cilantro machacadas o picadas.
- Luego revuelve, verifica el sabor y déjalo cocinar por 20-25 minutos hasta que todo esté bien cocido.
- Sirve con el resto de hogao y cilantro picado y si deseas, acompáñalo con cascos de aguacate y arroz.

5. Estofado de res

INGREDIENTES

- 900 g de carne de res (puede ser pecho o lomo)
- 2 zanahorias en trozos
- 2 papas en trozos
- Puré de 4 tomates
- 1 taza de caldo de carne (puede usarse de verduras)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla picada finamente
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de arvejas de lata
- 3/4 taza de agua
- Romero, tomillo y sal
- Pimienta recién molida



PREPARACIÓN

- Calienta el aceite en una olla.
- Añade la cebolla y los ajos picados, saltea hasta que la cebolla esté transparente.
- Incorpora la carne y espera a que se dore ligeramente y revuelve cada cierto tiempo.
- Agrega el tomate, el caldo y salpimenta la mezcla. Revuelve, agrega las hierbas y tapa la olla.
- En una olla a presión, cocina durante 40 minutos y si es necesario, suma más agua o caldo. Agrega la zanahoria y la papa. Déjalo cocinar 30 minutos más.
- Diez minutos antes de retirar del fuego, agrega las arvejas.

6. Sobrebarriga sudada

INGREDIENTES

- 2 libras de sobrebarriga cortados en trozos grandes
- 5 tazas de agua
- 1 taza de especias (pimienta y ajo en polvo)
- 2 tazas de tomate picado
- ½ cucharadita de comino en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 6 papas peladas y cortadas por la mitad
- ½ libra de yuca
- Cilantro al gusto



PREPARACIÓN

- En una olla grande pon la carne de res, agua, especias a tu gusto, tomate y comino en polvo.
- Pon a hervir, baja el fuego a medio-bajo, tapa la olla y cocina durante aproximadamente 1 hora y 30 minutos, revuelve ocasionalmente. Añade más agua si es necesario.
- Añade las papas y la yuca. Cocina durante 30 minutos o hasta que la carne esté cocinada. Puedes servirlo con arroz blanco y aguacate.

Mi Diario de Cocina
con
**Carne
Leche y**
Colombiana

7. Hígado encebollado

INGREDIENTES

- 800 gramos de hígado en filetes
- 2 cucharadas de sal
- Pimienta negra molida
- 4 cucharadas soperas de aceite
- 3 cebollas medianas
- 1 vaso de vino blanco
- 1 pizca de pimentón dulce
- 1 cucharadita de harina de maíz



PREPARACIÓN

- Corta el hígado en trozos pequeños y añádele sal y pimienta negra molida. Remueve bien para que los sabores se integren con la carne y guarda la mezcla en un recipiente para el macerado.
- Pela la cebolla y córtala en rodajas finas. Calienta una sartén honda con un poco de aceite y sumerge la cebolla a fuego muy bajo para que se caramelicé ligeramente.
- Una vez que la cebolla obtenga un aspecto traslúcido, incorpora el hígado a la sartén y mezcla hasta que la cebolla empiece a sellarse y adquiera un color oscuro.
- Deja cocinando todo durante 6 minutos a fuego medio y remueve con cuidado para no deshacer la cebolla por completo.
- Una vez transcurrido el tiempo, ve añadiendo los ingredientes en el siguiente orden: primero añade el pimentón y al minuto vierte el vino. A continuación, la cucharada de harina de maíz, luego revuelve para obtener una salsa cremosa y medianamente espesa. Prueba y rectifica la sal si lo necesita, tapa la sartén y deja cocinar el encebollado de hígado o déjalo a fuego lento por 10 minutos.
- Pasados los 10 minutos tu plato quedará listo.

8. Sudado de carne de res

INGREDIENTES

- 2 libras de murillo de res
 - 2 tazas de agua
 - 1 cebolla cabezona blanca picada en julianas
 - 1 tomate grande picado
 - 1/2 pimentón rojo picado en julianas
 - 2 ajos enteros o aplastados
 - 1 cucharada de caldo res en polvo o un cubo
- 1/2 cucharadita de comino
 - 1 cucharada de pasta tomate
 - Sazón Goya o color al gusto
 - 1 hoja de laurel
 - Tomillo al gusto
 - Sal al gusto
 - Pimienta (opcional)



Sudado de carne de res

PREPARACIÓN

- Lava los vegetales.
- Pela las papas, ponlas en un recipiente con agua. Reserva todo para más adelante.
- Pica el pimentón y la cebolla en julianas. Los ajos enteros o aplastados y el tomate cortado no muy pequeño.
- Pon en una olla a fuego medio, dos cucharadas de aceite, deja calentar y agrega la cebolla con los ajos cuidando que no se quemen.
- Agrega el tomate y el pimentón, deja rehogar un par de minutos.
- Agrega el comino, caldo de res en polvo o en cubo, laurel, tomillo, color, pimienta y sal al gusto.
- Revuelve todo y déjalo en el fuego un poco más.
- Agrega la pasta de tomate y revuelve todo muy bien.
- Incorpora la carne, revuelve todo y déjalo un minuto.
- Agrega el agua, sube el fuego. Cuando hierva, baja el fuego a medio bajo y déjalo cocinando a medio tapar por 50 minutos.
- Agrega las papas enteras o a la mitad. Deja hervir y cocinar a fuego medio bajo por 30 minutos más o hasta que la papa esté blanda.

9. Caldo de costilla

INGREDIENTES

- 4 porciones de costilla de res (1 1/2 libras)
- 4 papas, preferiblemente pastusas
- 8 tazas de agua
- 5 tallos de cebolla
- 3 dientes de ajo
- Cilantro al gusto
- Sal
- Pimienta
- Ajo en polvo
- Comino
- Hierbas de olor al gusto (opcional)
- Aceite de oliva



PREPARACIÓN

- Pela las papas. Ponlas en un recipiente con agua para que no se oxiden.
- Corta el cilantro y la cebolla, deben ir picados muy finamente. Reserva para agregar a la preparación más adelante.
- Lava la costilla y quítale el exceso de grasa. Ponla a cocinar en una olla, junto al agua, los ajos enteros o un poco aplastados y agrega el cilantro y la cebolla.
- Adiciona el caldo de res en polvo y el comino.
- Cuando hierva, baja el fuego a medio, tapa la olla y deja cocinar por 40 minutos en olla convencional y la mitad del tiempo si es en olla a presión, verifica que la carne esté suave.
- Retira los ajos.
- Agrega las papas enteras si son pequeñas, en rodajas o a la mitad. Verifica su sazón y agrega sal al gusto.
- Deja hervir, baja el fuego a medio y deja cocinar por 25 minutos o hasta que las papas estén blandas.
- Sírvelo caliente, acompañado de más cebolla y cilantro finamente picados.

10. Pinchos de carne de res

INGREDIENTES

- 1 libra carne de res
- 1/2 pimentón rojo
- 1/2 pimentón verde
- 1/2 cebolla cabezona roja o blanca
- Champiñones (opcional)
- Sal
- Pimienta
- Ajo en polvo
- Comino
- Hierbas de olor (opcional) al gusto
- Aceite de oliva



PREPARACIÓN

- Corta los vegetales. Los champiñones dependiendo del tamaño pueden ir completos o si son muy grandes, córtalos a un tamaño adecuado.
- Corta la carne. Los trozos no deben estar muy gruesos para que se cocinen al mismo tiempo que los vegetales.
- Sazona la carne con condimentos (sal, ajo, pimienta, comino), hierbas o marina con salsas al gusto.
- Agrega un poco de aceite de oliva, revuelve y deja reposar por al menos 30 minutos.
- Necesitarás palos largos de madera. Primero debes sumergirlos en agua antes de armar los pinchos para que no se quemen.
- Arma los pinchos intercalando vegetales y carne. Haz una mezcla con aceite de oliva, sal y pimienta y con una brocha pasa sobre los vegetales.
- Lleva a la parrilla caliente. Da vuelta para que se asen por todos los lados.
- Los pinchos estarán listos cuando la carne esté cocida al gusto de cada persona.

11. Patacones con ropa vieja

INGREDIENTES

- 3 libras de carne de falda para ropa vieja
- 1 cucharada de orégano
- Pimienta al gusto
- 1 cucharada de salsa condimentada
- 1 cucharada de ajo al gusto
- 4 hojas de cilantro fresco
- 5 ajíes criollos
- Sal al gusto
- 1 ½ taza de guisantes con zanahorias
- Plátanos verdes
- Aceite



PREPARACIÓN

- En una olla agrega la carne de falda limpia, agua, el cilantro, ajíes y sal al gusto.
- Cocina durante 20-25 minutos, retira del líquido, reserva este, déjala refrescar, desenhebra y reserva.
- En una sartén añade un poquito de aceite, deja que se caliente, agrega la carne, sofríe un poco, añade la salsa, el orégano y el ajo con un poco del agua en la que cocinaste la carne. Deja que baje un poco el nivel del agua y agrega los guisantes con zanahorias.
- Pela los plátanos verdes y pícalos en cubos.
- Fríelos en abundante aceite.
- Una vez fritos, aplasta los patacones con una pataconera, un plato o un vaso.
- Para que queden crujientes, puedes remojar rápidamente tus patacones en agua fría antes de volverlos a freír.
- Fríe tus patacones por segunda vez hasta que estén más crujientes.
- Agrega sal y sazona al gusto.

12. Arepas rellenas

INGREDIENTES

- 200 gramos de harina de maíz blanca
- 250 gramos de carne para desmechar
- 1 cebolla
- 2 tomates
- Sal
- Pimienta
- 1 rama de cilantro
- 1 cucharadita de paprika
- 10 gramos de mantequilla



PREPARACIÓN

- Cocina en la olla a presión la carne con un poco de agua, cilantro, sal, pimienta y paprika. Puedes agregar algunos ajos al gusto. Deja cocinar durante media hora.
- Mientras cocinas la carne, puedes preparar las arepas. Esto lo haces colocando la harina de maíz en un recipiente amplio, agrega una taza de agua tibia y la mantequilla derretida.
- Mezcla la masa hasta que quede homogénea, suave y consistente.
- Forma las arepas del tamaño de un plato pequeño, deben quedar un poco gruesas.
- Dóralas por ambos lados en una parrilla con un poco de aceite a fuego alto.
- Pasada la media hora de la carne, retírala de la olla y déjala enfriar un poco para que puedas desmecharla. Luego, en una sartén, saltea la carne desmechada con el tomate y la cebolla cortados en cubos finos durante 3 minutos, rectifica su sabor con sal y pimienta.
- Por último, para rellenar las arepas debes abrirlas un poco con un cuchillo y poner la cantidad de carne deseada adentro.

13. Empanadas de carne

Mi Diario de Cocina
con
**Carne
y
Leche**
Colombiana

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de maíz previamente amasada
 - 3 tomates rojos
 - 3 ramas de cebolla larga o cebollín
 - 1 cebolla blanca
 - 5 papas criollas
- Pasta de ajo
 - Color de cocina
 - 500 gramos de carne molida
 - Sal
 - Pimienta



Empanadas de carne

PREPARACIÓN

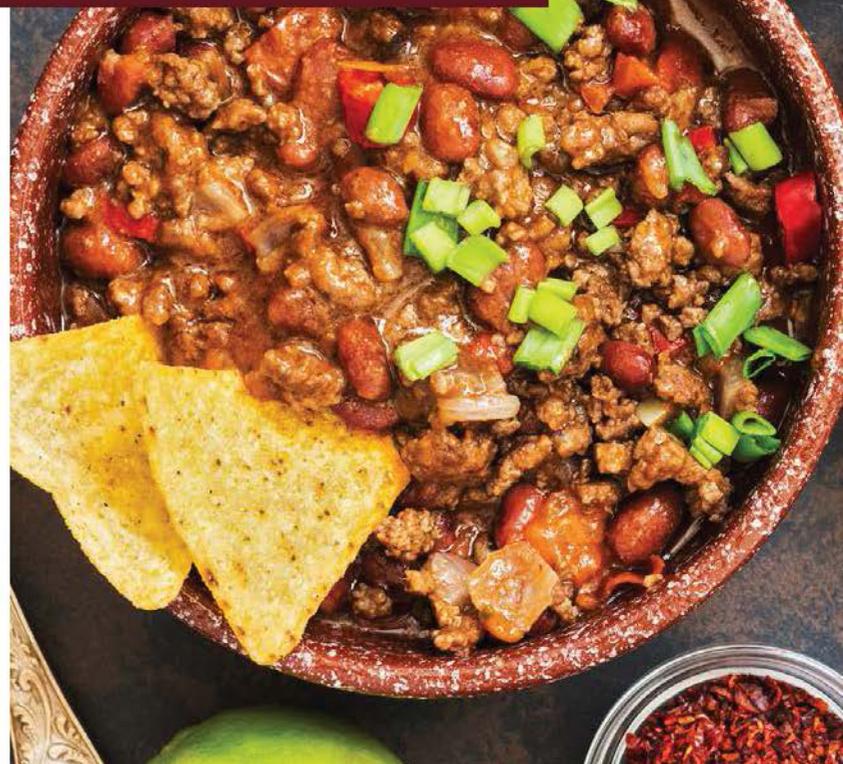
- Pela las papas criollas y corta en cuadros medianos, llévalas a una olla con agua a fuego medio y cocínalas hasta que queden blandas como para hacer un puré.
- Una vez tengas las papas criollas cocinadas, retíralas y colócalas en un bol y realiza un puré con ellas.
- En un bol aparte, adiciona las tazas de harina de maíz para elaborar la masa para empanadas, añade una cucharada de sal y distribuye muy bien.
- Para comenzar con el guiso de carne molida, sofríe las cebollas, el tomate y un poco de ajo en aceite de girasol hasta que esté listo.
- Lleva una sartén a fuego medio y adiciona un poco de aceite de girasol, agrega la carne molida, sal, pimienta y pasta de ajo. Sofríe muy bien hasta que la carne esté en el punto deseado.
- Adicionada agua caliente a la masa de papa, mezcla con la mano y deja reposar la masa hasta que puedas amasarla.
- En un bol, integra la carne molida ya preparada, el puré y el guiso.
- Mezcla muy bien todos los ingredientes del relleno.
- Arma bolas medianas con la masa de harina de maíz.
- Con la ayuda de una tabla o un plato, aplasta las bolas de harina.
- Agrega un poco del relleno en el centro de la masa de las empanadas.
- Cierra con la mano y asegúrate de que los bordes estén bien pegados para que en el aceite caliente no se salga el relleno.
- Lleva una sartén a fuego medio con abundante aceite de girasol. Una vez observes que está caliente, añade las empanadas caseras y deja freír por lado y lado durante unos 5 a 8 minutos aproximadamente.
- Retira las empanadas a un plato con papel de cocina para que absorba un poco el exceso de aceite que adquirieron en la sartén.



14. Nachos con carne molida de res

INGREDIENTES

- 1/2 libra de carne magra molida de res
- 1/2 taza de salsa mexicana
- (se consigue en cualquier supermercado)
- 4 tazas de nachos (tortilla chips)
- 1 taza de queso estilo mexicano desmenuzado
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/4 taza de tomates picados
- 1/4 taza de chiles jalapeños rebanados
- 1/4 taza de aceitunas negras rebanadas
- 1/4 taza de guacamole



PREPARACIÓN

- Dora la carne en una sartén grande; escúrrela. Incorpora la salsa; cocina a fuego lento durante 2 minutos, revolviendo de vez en cuando.
- Pon los nachos en un plato grande, apto para microondas; cúbrelos con la mezcla de carne y el queso.
- Caliéntalos en el microondas a potencia ALTA de 2 a 3 minutos o hasta que el queso se derrita, rotando el plato después de cada minuto.
- Pon encima los ingredientes restantes.

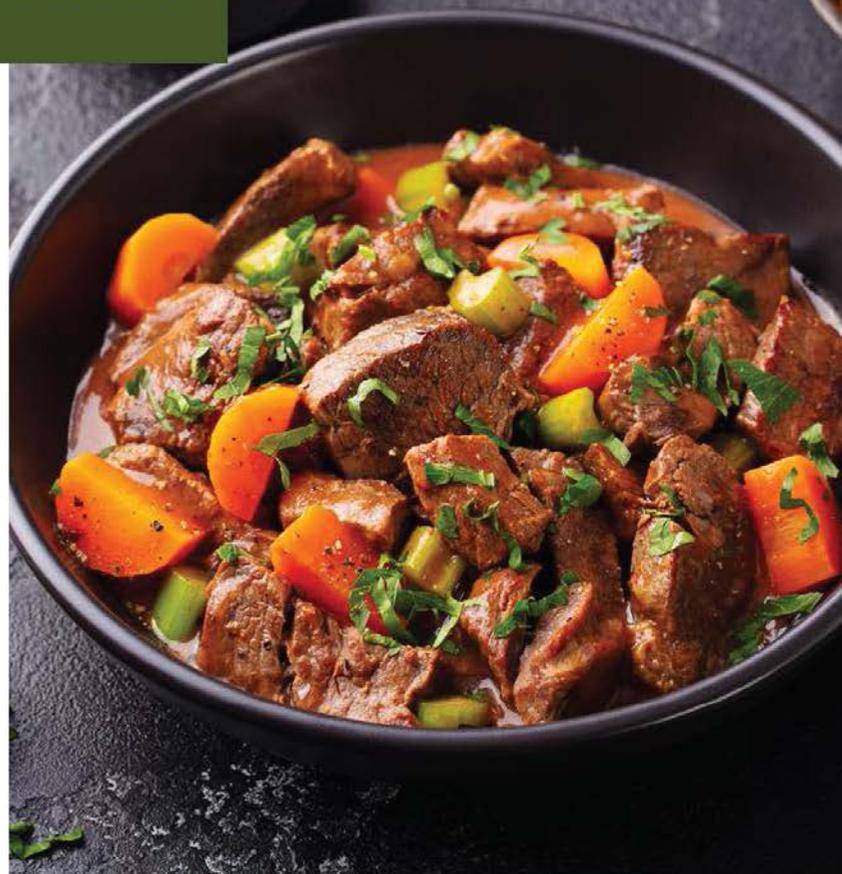
Mi Diario de Cocina
con

**Carne
Leche^y**
Colombiana

15. Goulash con vegetales

INGREDIENTES

- 2 zanahorias
- 3 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 6 cucharadas de mantequilla
- 1/4 libra de habichuela
- 2 cebollas cabezonas
- 3 tomates
- Comino
- 1 copa de vino blanco
- 6 tallos de apio
- 2 tazas de caldo de res
- 2 libras de carne de res
- Color de cocina



PREPARACIÓN

- Limpia de grasa la carne y córtala en cubitos.
- Aparte, en una olla grande, calienta la mantequilla y sofríe la carne hasta que tome color dorado.
- Saca la carne y resérvala.
- En la misma grasa frita los tomates, la cebolla y el ajo. Condimenta a tu gusto y revuelve hasta que todo se incorpore.
- Agrega la carne cortada en cubos y el caldo.
- Entretanto, corta en trozos las zanahorias, el apio y las habichuelas desvenadas.
- Añade las verduras a la olla y cocina a fuego lento revolviendo ocasionalmente.
- Prueba el sabor y salpimienta. Deja la olla destapada.
- Cuando las verduras y la carne estén blandas, agrega el vino. Sirve caliente.

16. Bistec a caballo

INGREDIENTES

- 1 libra de carne de res tajada (centro de pierna o cadera)
- 1 sobre de caldo con costilla
- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de agua
- 1 cebolla cabezona pequeña pelada y cortada en rodajas
- 2 tomates grandes pelados y cortados en rodajas delgadas
- 4 huevos fritos



PREPARACIÓN

- Sofríe la carne. En un sartén mediano calienta el aceite por 3 minutos a fuego medio alto y sofríe la carne por ambos lados hasta que se dore.
- Sofríe los vegetales. En la misma sartén agrega la cebolla cabezona y el tomate. Sofríe por 2 minutos hasta que se integren de manera uniforme.
- Cocina el guiso. Adiciona el sobre de caldo con costilla y el agua. Cocina el guiso tapado a fuego medio por 10 minutos aproximadamente.
- Sirve en un plato cada porción de carne con el guiso y el huevo frito encima.

Mi Diario de Cocina
con

**Carne
Leche
y**
Colombiana

17. Posta cartagenera

Mi Diario de Cocina
con
**Carne
y
Leche**
Colombiana

INGREDIENTES

- 4 libras de bife de chorizo o punta de anca
- 1 zanahoria
- 2 cebollas blancas
- 2 pimentones
- 1 hoja de laurel
- Tomillo



- 1 cucharadita de pasta de ajo
- 1 litro de caldo de res
- Panela o azúcar
- Sal
- Pimienta negra



PREPARACIÓN

- Lleva el corte de carne a una tabla y córtala en trozos medianos para facilitar y agilizar la cocción.
- Adiciona sal, pimienta y un poco de pasta de ajo al gusto.
- En una sartén a fuego medio adiciona un poco de aceite de girasol y sella la carne cuando esté caliente. Procura no darle muchas vueltas para que no pierda sus jugos.
- En la misma sartén donde sellaste la carne, sella los vegetales, los cuales actuarán como base para la salsa.
- Adiciona la carne a la olla a presión donde vamos a realizar la cocción más prolongada.
- Cuando los vegetales estén sellados, pásalos a la olla a presión donde está la carne ya reservada.
- Deberás tener lista y a la mano la panela o el azúcar para añadir a la salsa.
- Cubre la carne con el caldo de res y adiciona la panela, tapa la olla a presión y deja cocinar durante una hora y media. Lo ideal es que la carne en este tiempo quede muy blanda y la salsa se reduzca y concentre el sabor.
- Retira la carne una vez abras la olla a presión. La carne debe tener un característico color negro, ya que el caramelo de la panela hace que se vea de esta manera.
- Corta la carne en tajadas finas como se observa en la fotografía.
- Una vez la salsa de la posta cartagenera se encuentre fría, puedes licuar o procesar hasta que se integren los ingredientes.
- Lleva la carne a una refractaria para horno.
- Baña con la salsa de la preparación y hornea la carne a 200°C durante 30 minutos más, o hasta que observes que la posta cartagenera se carameliza.
- Sirve la receta de posta cartagenera acompañada de arroz con coco o arroz blanco.

18. Espagueti a la boloñesa

INGREDIENTES

- 400 gramos de espagueti
- 300 gramos de carne molida
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 200 gramos de salsa de tomate o tomate frito



- 50 mililitros de leche
- Orégano
- Hojas de albahaca para decorar
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra recién molida



Espagueti a la boloñesa

PREPARACIÓN

Para la salsa

- Para empezar a preparar la salsa boloñesa primero pela la cebolla y pícala bien finita.
- Pela la zanahoria y pícala fina al igual que has hecho con la cebolla.
- Luego, en una olla echa un poco de aceite y ponla a fuego medio-suave. Cuando el aceite esté caliente incorpora la cebolla y la zanahoria junto con un poco de sal y cocínalas durante unos 10 minutos. Si ves que se doran demasiado, puedes añadir un poco de agua y bajar el fuego.
- Añade la carne picada, mézclala con el resto de ingredientes y ayúdate de una espátula para ir separándola y que no quede pegada en trozos grandes. Échale sal, pimienta negra recién molida y orégano al gusto.
- Cuando la carne deje de estar rosada sube el fuego durante 2-3 minutos.
- Baja el fuego para que esté suave e incorpora la salsa de tomate y la leche y déjalo cocer todo durante 20 minutos para que los sabores se fusionen y la carne quede tierna. Cuando ya casi esté lista la salsa boloñesa puedes ponerte a preparar la pasta.

Para los espaguetis

- Pon abundante agua a cocinar en una olla a fuego fuerte.
- Cuando hierva el agua echa una cucharadita de sal y los espaguetis, y en cuanto hierva el agua de nuevo (tardará muy poco) empieza a contar los minutos que indique el paquete.
- Cuando los espaguetis estén listos échalos sobre un escurridor en el fregadero para que suelten el agua.
- Luego, incorpóralos a la olla de la salsa boloñesa con el fuego ya apagado, y mézclalos muy bien.

19. Carne con champiñones

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 libra de solomito o lomo cortado en cubos
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de tomillo molido
- 1 taza de cebolla blanca finamente picada
- 4 dientes de ajo picados
- 1 libra de champiñones en rodajas
- ¼ taza de caldo de carne
- Sal
- Pimienta
- ¼ de taza de crema de leche
- Brocoli y pimentón (opcional)



PREPARACIÓN

- En una sartén grande calienta 2 cucharadas de mantequilla a fuego medio-alto.
- Añade la carne, el comino y el tomillo y cocina revolviendo con frecuencia, hasta que se dore unos 2 minutos. Coloca la carne a un plato.
- Añade la cebolla, el ajo y los champiñones con el resto de la mantequilla a la sartén y cocina a fuego medio-alto, revolviendo con frecuencia, hasta que los champiñones estén ligeramente dorados.
- Añade el caldo de carne, el brócoli y el pimentón finamente picados y cocina durante unos 4 minutos más. Retira del fuego y añade la carne, crema de leche, sal y pimienta.
- Cocina a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que la crema se caliente.
- No permitas que hierva. Se sazona con sal y pimienta a tu gusto.

20. Muchacho relleno

INGREDIENTES

- 1 zanahoria
- 4 dientes de ajo
- Sal
- Pimienta
- 1 huevo
- 8 habichuelas
- 2 tazas de agua
- 1/4 de libra de carne molida
- 2 cucharadas de miga de pan
- 4 tazas de hogao
- 1 cucharadita de mostaza
- 6 libras de muchacho



PREPARACIÓN

- En una tabla coloca el muchacho, haz un corte a lo largo, pasando la mitad y a cada mitad corta a lo largo en forma de cruz, no perfores las paredes.
- Adoba por dentro y por fuera la carne con una mezcla de mostaza, ajo machacado, sal y pimienta.
- Pela las zanahorias y corta en julianas gruesas las habichuelas, cuece en microondas.
- Mezcla la carne, el huevo y la miga de pan hasta obtener una masa homogénea y suave.
- Rellena el muchacho.
- Incorpóralo en una fuente para horno, agrega el agua y los condimentos, luego cúbrelo con papel aluminio.
- Hornea por 2 horas, cambiándolo de posición cada 30 minutos para cocción completa.
- Después, sácalo del horno, tamiza la salsa y deja cocinar otro poco, añade el hogao.
- Corta el muchacho en rodajas y sívelo con salsa.

*Ideas
y recetas
para todos
los días*





Salsas & Aderezos



FONDO NACIONAL
DEL GANADO



FEDEGAN

Hogao

INGREDIENTES

- 200 gramos de cebolla larga
- 4 tomates rojos
- 1 cebolla blanca
- Pasta de ajo
- Comino
- Sal
- Pimienta



PREPARACIÓN

- Corta la cebolla larga muy fina para hacer el hogao.
- Lleva una sartén a fuego medio y adiciona una cucharada de aceite de girasol. Una vez caliente, agrega la cebolla larga y cebolla blanca también finamente picadas.
- Adiciona sal y pimienta al gusto y reparte los trocitos de cebolla por toda la sartén para hacer el hogao.
- Una vez observes que la cebolla toma un color transparente, agrega el tomate cortado en cuadros pequeños y deja sofreír durante algunos minutos.
- Adiciona la pasta de ajo y el comino al gusto, esto va a darle un toque especial a nuestra salsa colombiana.
- Cuando veas una mejor consistencia, apaga el fuego y sirve.

Chimichurri

INGREDIENTES

- ½ manojo de perejil finamente picado (aproximadamente media taza)
- 2 cucharadas de orégano fresco finamente picado
- 2-4 dientes de ajo machacados
- ½ taza de cebollines o cebollita verde finamente picada
- 1 ají pequeño o pimiento picante rojo desvenado, sin semillas y finamente picado
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto o cualquier vinagre
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- ½ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

- Combina todos los ingredientes en un tazón mediano y mezcla bien.
- Prueba y ajusta el sabor de acuerdo a tu gusto.
- Recuerda que el chimichurri se puede preparar de antemano, pero se debe mantener refrigerado y es mejor si se consume dentro de las 24-48 horas.

Guacamole

INGREDIENTES

- 1 cebolla pequeña
- 2 tomates
- 6 cucharadas de cilantro
- 4 cucharadas de yerbabuena
- 3 aguacates papelillo
- 2 limones
- 3 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de ají



PREPARACIÓN

- Corta en cubos pequeños la cebolla y el tomate.
- Pica finamente el cilantro y la yerbabuena.
- Tritura en un recipiente la pulpa de los aguacates con un tenedor dejando trozos.
- Mezcla el aguacate, la cebolla, el tomate, el cilantro, la yerbabuena, la sal, el ají, exprime el jugo de limón sobre la mezcla y combina hasta integrar.
- Sirve en un recipiente, decorado con hojas de cilantro.

Mi Diario de Cocina
con
**Carne
Leche y**
Colombiana

Salsa criolla

INGREDIENTES

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 6 cucharadas de vinagre de vino
- 6 tomates
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas medianas
- 1 pimiento rojo grande
- 1 pimiento verde grande
- Pimienta negra molida
- Sal



PREPARACIÓN

- Pica la cebolla en cuadraditos no muy grandes y el ajo lo más fino que puedas, y colócalos en el recipiente donde irá la salsa.
- Después abre los pimientos, quita las semillas y los picas en trozos de tamaño similar.
- Haz lo mismo con los tomates, quitándole las semillas y cortándolos en trozos del mismo tamaño que los pimientos. Agrega todo al mismo recipiente anterior.
- Finalmente agrega el aceite de oliva y el vinagre de vino, salpimenta a tu gusto y remueve bien para mezclarlo todo.
- Guarda el recipiente en la nevera y deja que repose un par de horas antes de servir.

Mi Diario de Cocina
con
**Carne
Leche^y**
Colombiana

Ají



INGREDIENTES

- 1 taza de cilantro picado
- 1 ají o chile habanero picado finamente y sin semillas
- ½ tallo de cebolla verde picado
- ¼ taza de vinagre blanco
- 2 cucharadas de agua
- Sal y pimienta al gusto
- Gotas de limón



PREPARACIÓN

- Combina todos los ingredientes finamente picados en un recipiente profundo.
- Revisa la sazón y si lo deseas, agrega unas gotas de jugo de limón.
- Refrigera por al menos 20 minutos para que los sabores de la mezcla se intensifiquen.

Mi Diario de Cocina
con

**Carne
Leche^y**
Colombiana

El valor nutricional de la leche

La leche es uno de los alimentos más completos que existen, ya que es vital al inicio de la vida de todos los mamíferos, incluyendo a los seres humanos, y resulta ser esencial para una nutrición adecuada durante el resto de la vida de todas las personas, debido a su alta concentración de nutrientes, los cuales son de fácil asimilación por parte del cuerpo, y pueden ser aprovechados en su totalidad.

La leche y sus derivados, conocidos como lácteos, dentro de los que se cuentan el yogurt, el queso y el kumis, ofrecen al cuerpo un aporte muy importante en aminoácidos, que son compuestos que no produce naturalmente el cuerpo, y que se combinan para formar proteínas, las cuales son indispensables para el correcto funcionamiento del organismo.

Esto se traduce en que la leche y sus derivados ofrecen al organismo aportes en grasas, vitaminas liposolubles, ácido pantoténico, vitaminas del complejo B (como riboflavina, vitaminas B5 y B12) y minerales como el fósforo, magnesio, selenio y calcio, siendo de este último la leche una de las fuentes primarias.

El aporte nutricional de la leche y sus derivados es tanto o más eficiente que el presente en varios de los suplementos vitamínicos que existen en el mercado. Además, la leche incluso sirve como una fuente importante de hidratación, por lo que es posible sobrevivir alimentándose solo de leche durante algunos periodos de tiempo, en una situación en la que no existan otras alternativas de alimentos esenciales, ya que la lactosa que incluye la leche en su presentación regular también sirve como una fuente de energía.

Los demás lácteos también ofrecen todos los beneficios nutricionales de la leche, porque no se degradan en su proceso de fabricación, y, específicamente en productos como el yogur y el kumis, se pueden potenciar la producción de bacterias beneficiosas para el proceso digestivo.

Por estas razones, es recomendable consumir leche y sus derivados diariamente para garantizar el correcto funcionamiento del cuerpo.



10 Razones para tomar *leche*

1

Si tienes intolerancia a la lactosa: otros productos, como el yogur y el kumis cuentan con bacterias beneficiosas que dividen la lactosa y también sirven como una alternativa alimenticia con todas las bondades nutricionales de la leche.

2

La leche ayuda a prevenir la osteoporosis. El calcio permite el fortalecimiento de los huesos, por lo que un consumo diario de 1.200 mg de calcio (2 vasos de leche y una porción de queso), es útil para prevenir la osteoporosis, y la leche es la fuente más sencilla, económica y deliciosa para consumir la cantidad recomendada de este mineral.

3

La leche es útil para reducir la disminución muscular y la diabetes. Según el informe 'Advances in Nutrition', el consumo de productos lácteos estaría asociado con una disminución del riesgo de padecer diabetes tipo 2 y disminución muscular.

4

La leche también previene la aparición de másculas oculares en la edad adulta. Gracias a la vitamina A de la leche, se puede evitar la ceguera en los adultos porque su consumo es beneficioso para la formación de glóbulos rojos en la sangre.

5

La leche es un alimento irremplazable para las mujeres embarazadas. Durante el embarazo, es clave tomar al menos tres porciones de leche o lácteos diarios, porque los aportes nutricionales también pasarán al bebé en gestación.

6

La leche ayuda a prevenir condiciones degenerativas en el cerebro. La leche contribuye a prevenir condiciones degenerativas en el cerebro y el sistema nervioso en adultos mayores.

7

La leche puede ser tu aliada durante la dieta. Los lácteos se presentan como una alternativa ideal para reponer nutrientes que se pierden en actividades cotidianas, y también durante procesos de ejercitamiento o dieta.

8

Es uno de los alimentos más completos que existen. La leche es vital al inicio de la vida de todos los mamíferos, incluyendo a los seres humanos, y resulta ser esencial para una nutrición adecuada durante el resto de la vida de todas las personas.

9

Podríamos sobrevivir solo tomando leche. La leche es fuente de hidratación, por lo cual podríamos alimentarnos durante algunos periodos solo con ella, ya que la lactosa sirve como una fuente inigualable de energía.

10

Las bacterias que contienen sus derivados lácteos son buenas para la salud. Productos como el yogur y el kumis potencian la producción de bacterias beneficiosas para el proceso digestivo.



10
Recetas con
LECHE
colombiana



1. Postre de maracuyá

INGREDIENTES

- 1 lata de crema de leche grande
- 1 lata de leche condensada grande
- ½ taza de leche entera
- 2 sobres de gelatina sin sabor (8 g)
- Galletas cuadradas dulces
- 1 vaso de jugo de maracuyá
- 2 maracuyás
- 1 cucharada sopera de fécula de maíz
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- 1 astilla de canela



PREPARACIÓN

- Mezcla en la licuadora la crema de leche, la leche condensada, la leche y el jugo de maracuyá hasta que quede una mezcla homogénea.
- Aparte, prepara la gelatina sin sabor disolviéndola en agua caliente. Sigue las instrucciones del paquete.
- Adiciona la gelatina sin sabor a la mezcla de maracuyá y leche anterior y bate para integrar.
- Coloca las galletas en el fondo de un molde ancho y vierte la mezcla cubriendo las galletas. Vuelve a poner galletas en el molde y termina de echar la mezcla.
- Lleva el postre de maracuyá a la nevera durante una hora, o hasta que haya cuajado.
- Para la salsa, cocina los dos maracuyás sin licuar con las tres cucharadas de azúcar, medio pocillo de agua y la fécula de maíz disuelta previamente.
- Adiciona la canela y deja hervir hasta que espese la salsa. Déjala enfriar y decora el postre con ella.

2. Cheesecake de oreo

INGREDIENTES

Para la base



- 100 gramos de mantequilla
- 1 $\frac{3}{4}$ taza de galletas Oreo de chocolate
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Para decorar

- 2 paquetes de galletas Oreo chocolate
- Sirope de fresa (opcional)

Para el relleno

- 380 gramos de queso crema
- 1 $\frac{1}{4}$ taza de crema de leche
- 1 taza de azúcar refinada
- 1 $\frac{1}{4}$ taza de leche entera
- 3 sobres de gelatina sin sabor
- $\frac{3}{4}$ taza de agua fría
- $\frac{1}{2}$ cucharada de esencia de vainilla





PREPARACIÓN

- Tritura las galletas Oreo hasta llenar la medida de una y tres cuartos de taza de galletas. No es necesario que le quites la crema.
- Guarda algunas galletas enteras o cortadas en trocitos para decorar.
- Derrite la mantequilla en el microondas, a máxima potencia unos 35-40 segundos.
- Con todo listo para la base, en un recipiente, mezcla muy bien la mantequilla con la galleta Oreo triturada y la esencia de vainilla.
- Coloca un papel para hornear sobre un molde. Distribuye la mezcla en el fondo del molde de manera uniforme.
- Presiona para que esté todo bien mezclado. Refrigerera al menos por 12 minutos.
- Diluye la gelatina en el agua fría. A continuación, calienta en el microondas por 1 minuto y medio.
- Reserva esta base en caliente.
- Bate en el vaso de la batidora la leche, el queso crema, la nata, el azúcar y la vainilla, con unos 2 minutos será suficiente.
- Agrega la gelatina aún caliente y bate 2 minutos más, hasta que estén integrados todos los ingredientes.
- Retira de la nevera el molde con la crema de mantequilla. Será el momento de verter la mezcla de todos los ingredientes que están listos para la acción.
- Parte las galletas en trozos y agrégalas sobre el relleno. Puedes colocar un poco de sirope de fresa para adornar.
- Deja reposar por al menos una hora.
- Al servir, desmolda la tarta y trocea en porciones.
- Para decorar, puedes presentar el plato con un poco más de nata o con unos trocitos de galleta en polvo.

3. Postre de tres leches

INGREDIENTES

- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de crema de leche
- 1 taza de leche líquida
- 1 paquete de gelatina sin sabor
- 1 paquete de galletas de leche



PREPARACIÓN

- Comienza por disolver la gelatina sin sabor en una taza de agua.
- Pon a hervir el agua con la gelatina disuelta y deja enfriar la mezcla. Luego, licua la leche condensada, la crema de leche, la leche líquida y la gelatina disuelta.
- Mientras tanto, en un recipiente preferiblemente de vidrio, arma una base con las galletas de leche. Puedes humedecerlas en la misma mezcla de leche que ya tienes preparada. No las empapes en exceso porque se partirán.
- Cuando tengas la base de galletas lista, agrega el contenido de la licuadora.
- Deberás meter la preparación en el refrigerador hasta que cuaje la mezcla. (El proceso del postre de tres leches frío puede tardar un día).
- Cuando sirvas el postre de tres leches frío, recuerda que lo puedes decorar con un poco de chocolate y frutos rojos.



4. Arroz con leche

INGREDIENTES

- 2 tazas de agua
- 1 taza de arroz
- 1 astilla de canela
- 2 tazas de leche
- 1/2 taza de leche condensada
- 1 taza de crema de leche
- 3 cucharadas de uvas pasas



PREPARACIÓN

- En una olla a fuego bajo, pon a cocinar por 15 minutos el agua, la astilla de canela y el arroz hasta que absorba la mayor parte del líquido.
- Agrega la leche y con una cuchara revuelve constantemente.
- Añade la leche condensada y sigue revolviendo hasta que el arroz se ablande y tome una consistencia cremosa.
- Adiciona la crema de leche y cocina sin dejar de revolver por 4 minutos más.
- Deja que hierva y se cocine por 20 minutos a fuego medio con la olla tapada.
- Por último, agrega las uvas pasas y revuelve para integrar todo. Apaga el fuego y retira la olla.
- Esta es una receta que puedes servir fría o caliente. Vierte la mezcla en 8 porciones iguales y para decorar puedes espolvorear canela molida por encima.

5. Malteada de fresa

INGREDIENTES

- 8 cucharadas de leche condensada
- 2 tazas de fresas frescas
- 1/2 vaso de leche
- 1 taza de hielo



PREPARACIÓN

- En el vaso de la licuadora vierte la leche condensada, las fresas, la leche y el hielo.
- Licua por 30 segundos o hasta integrar bien y lograr una textura cremosa
- Sirve en 4 vasos en porciones iguales.

Mi Diario de Cocina
con
**Carne
Leche y**
Colombiana



6. Cheesecake de limón

INGREDIENTES



- 20 galletas de barra de coco, trituradas finamente (aproximadamente 1-1/4 taza)
- 1/2 barra de mantequilla o margarina derretida
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 tarros de queso crema medianos
- 1 lata de leche condensada
- 1/2 cucharadita de cáscara rallada de limón
- 1/3 taza de jugo de limón verde
- Unas cuantas gotas de colorante para alimentos (opcional)

PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 180 grados. Mezcla las galletas trituradas, la mantequilla y el azúcar; coloca la mezcla presionándola con firmeza contra el fondo y los lados de una tartera de 9 pulgadas. Hornéala durante 10 minutos. Déjala enfriar.
- Bate el queso crema y la leche condensada en un tazón grande y con una batidora eléctrica a velocidad media hasta que estén bien mezclados. Agrega la cáscara rallada de limón, el jugo y el colorante; mézclalos bien. Viértelo todo dentro de la corteza.
- Refrigerera el postre durante 8 horas por lo menos o toda la noche. Guarda la tarta restante en el refrigerador.



7. Helado de leche casero

INGREDIENTES

- 750 mililitros de leche entera
- 5 cucharadas soperas de leche condensada
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- 1 huevo
- 1 astilla de canela (opcional)



PREPARACIÓN

- Pon la leche, el azúcar, la astilla de canela y la leche condensada en una olla. Remueve todo hasta que empiece a hervir.
- Cuando empiece a hervir, baja el fuego, añade el huevo batido y sigue removiendo para que se mezcle bien el huevo con la leche.
- Cuando hayas mezclado todo, apaga y deja enfriar la crema del helado de leche casero. Coge un bol e incorpora la crema.
- Una vez que lo hayas puesto en un bol de cristal, lo tapas y lo metes en el congelador.



8. Natilla

INGREDIENTES

- 5 tazas leche entera o baja en grasa
- Canela al gusto
- 1/2 taza de azúcar blanca
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1 1/8 tazas de fécula de maíz
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1/2 taza de coco rallado (opcional)
- Canela en polvo o dulce de mora para servir (opcional)



PREPARACIÓN

- Pon en una olla a fuego medio alto, cuatro tazas de leche (1 litro) y canela a tu gusto.
- Adiciona el azúcar (blanco y moreno) y revuelve con una cuchara de madera para que se disuelva.
- Mientras tanto, en un recipiente hondo, mezcla una taza de leche y la fécula de maíz y revuelve bien para que no queden grumos ni se quede pegada en el fondo.
- Cuando la mezcla de la olla hierva, baja a fuego medio-bajo y deja por unos 5 minutos para que la canela suelte su olor y sabor.
- Retira la canela y revuelve nuevamente la mezcla de la fécula de maíz disuelta en la leche y adiciona a la preparación.
- Agrega el coco rayado y la mantequilla. Revuelve.
- Cocina a fuego medio-bajo hasta que hierva y adquiera una consistencia bien espesa. Todo el tiempo hay que mezclar con la cuchara de madera.
- Cuando se pasa la cuchara por el fondo y queda la marca, la consistencia es la correcta.
- Vierte la mezcla en moldes individuales y deja enfriar unos 40 minutos o hasta que esté a temperatura ambiente y desmolda.

9. Flan de queso

INGREDIENTES

- 8 huevos
- 100 gramos de azúcar
- 250 gramos de leche condensada
- 500 mililitros de leche entera
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 tarrina de 250 gramos de queso crema
- 3 cucharadas de agua
- Unas gotas de limón



PREPARACIÓN

- Coloca en un bol la leche condensada, el queso crema, la leche entera, el azúcar y la vainilla. Bate todo.
- Añade los huevos y bate de nuevo hasta que quede una masa cremosa y con un poco de espuma.
- Rellena la bandeja central del horno con agua. Sube la temperatura del horno a 200 grados hasta que empiece a hervir el agua.
- Pon la crema de flan de queso en pequeños moldes de flan de aluminio.
- Cubre con papel de aluminio.
- Mete al horno la bandeja con el agua durante aproximadamente 40-50 minutos hasta que los flanes estén cuajados y dorados.
- Espera 50 minutos y revisa si el flan está cuajado.
- Si es así, sácalo con cuidado y desmolda.



10. Pudín de leche

INGREDIENTES

- 2 latas de leche condensada
- 2 huevos y una yema
- 300 mililitros de leche entera
- 1 taza de leche en polvo
- ¼ taza de crema de avellana
- 100 gramos de crema de leche



PREPARACIÓN

- En la licuadora, bate la leche condensada, los huevos, la leche y la leche en polvo.
- Saca todo cuando tenga forma de pudín, unta con mantequilla y espolvorea con azúcar.
- Pasa la mezcla a un recipiente sólido y cocina en un horno precalentado a 180 grados, aproximadamente 1 hora 30 minutos
- Refrigerera durante 3 horas.
- Lleva al fuego bajo la crema de avellanas y la crema de leche hasta obtener consistencia.
- Cubre el pudín con la salsa y sirve.

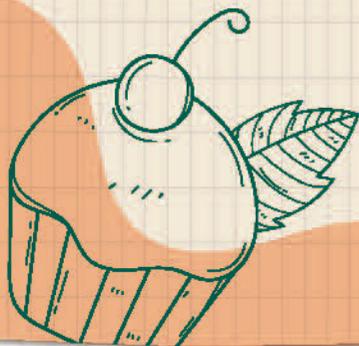


Mi Diario de Cocina
con

**Carne
Leche^y**
Colombiana

Escribe aquí los apuntes valiosos para crear tus recetas

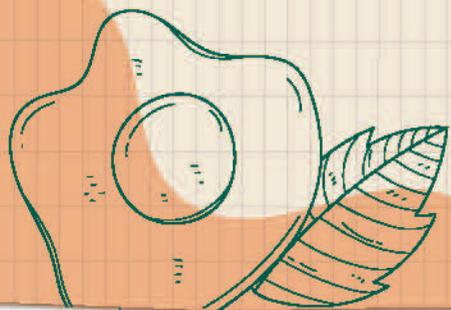
¿Tienes alguna receta familiar que quieras plasmar en este diario?



Mi Diario de Cocina
con

**Carne
Leche^y**
Colombiana

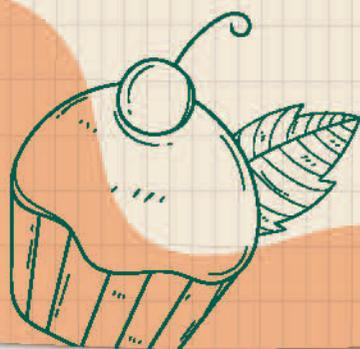
Escribe aquí los apuntes valiosos
para crear tus recetas



Mi Diario de Cocina
con

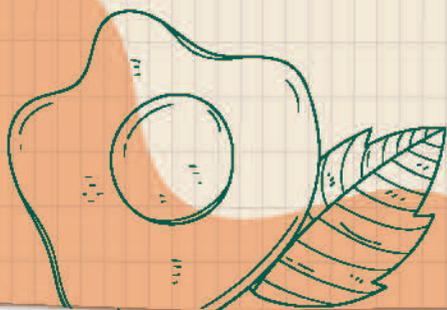
**Carne
Leche^y**
Colombiana

Escribe aquí los apuntes valiosos
para crear tus recetas



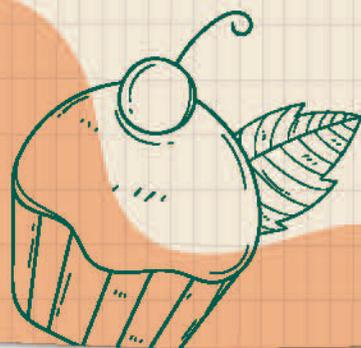
Mi Diario de Cocina
con
**Carne
Leche^y**
Colombiana

Escribe aquí los apuntes valiosos
para crear tus recetas



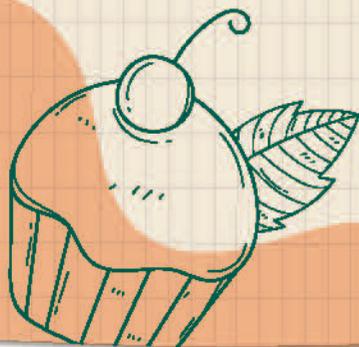
Mi Diario de Cocina
con
**Carne
Leche^y**
Colombiana

Escribe aquí los apuntes valiosos
para crear tus recetas



Mi Diario de Cocina
con
**Carne
Leche^y**
Colombiana

Escribe aquí los apuntes valiosos
para crear tus recetas



Mi Diario de Cocina
con

**Carne
Leche^y**
Colombiana



Mi Diario de Cocina
con

Carne Leche^y

Colombiana

