

PARA LOS  
**AMANTES**  
DE LA  
**LECHE**

**Postres y  
otras delicias**



 @carneylechecolombiana

 @carneylechecolombiana.co

 @fedeganColombia

 @fedegan\_col

 fedegan



# AMANTES DE LA LECHE

# RECETARIO

Con **MUUUU**cho gusto el **Fondo Nacional del Ganado** y **FEDEGÁN** presentamos “**Amantes de la Leche**”, un recetario que reúne exquisitas preparaciones con leche de vaca y todos sus derivados, para que aprendas, te alimentes y deleites, y al hacerlo, apoyes el trabajo de miles de productores del campo colombiano que se dedican a la ganadería.

Por tradición la leche, el queso, la mantequilla, el yogur y otros derivados han sido productos infaltables en la mesa y han alimentado a generaciones completas, pues en un vaso de leche se concentran todos los nutrientes que se requieren para mantener sanos y fuertes los dientes, huesos y músculos.

Te invitamos a explorar y divertirse preparando estas recetas deliciosas, propuestas por la **chef Luisa Postres**, quien colaboró con este proyecto que busca fomentar el consumo de leche en las familias colombianas, con preparaciones que además de nutrir, endulzan y le dan energía a la vida.



# LECHE TODA LA VIDA, TODOS LOS DÍAS Y PARA TODA OCASIÓN

La leche es un alimento muy versátil que puede ser consumido en el desayuno, la merienda, el almuerzo o la comida, de manera directa o como ingrediente de una gran variedad de recetas como cremas, salsas, guisados, postres, sorbetes, entre otros.

A partir de la leche de vaca se preparan alimentos como yogur, kumis y bebidas lácteas que en su proceso de producción utilizan microorganismos benéficos para mantener la flora intestinal sana. Los quesos, por ejemplo, además de tener un alto valor nutricional proveen una riqueza gastronómica invaluable; se pueden clasificar en frescos, fundidos y maduros, todos deliciosos al paladar e ideales para cualquier momento del día.

Para recibir todos los beneficios de la leche y sus derivados, lo ideal es consumir dos vasos al día. Esta cantidad ayudará a mantener los dientes, huesos y músculos sanos y fuertes. En el caso de los niños se recomienda, además, incluir en las meriendas sorbetes de frutas con leche, ensalada de frutas con yogur o un delicioso trozo de queso.

Y como ya es tradición en muchos hogares, un vaso de leche tibia para todos los miembros de la familia, justo antes de acostarse, es la clave de un excelente descanso, pues la leche de vaca contiene péptidos bioactivos, sustancias que inducen procesos de relajación y ayudan a conciliar el sueño.



# DIFERENCIAS ENTRE LA LECHE DE VACA Y LOS ZUMOS VEGETALES

La leche de vaca y los zumos de vegetales no son comparables. Para empezar, la palabra leche viene del latín *lac*, *lactis* que se refiere principalmente al líquido blanquecino producido por las glándulas mamarias de los mamíferos, que contiene nutrientes esenciales que solo se encuentran en la leche, razón por la que su nombre también se forma con el prefijo 'lac', como las proteínas lactoalbúmina y caseína, carbohidratos como la lactosa y ácidos grasos vitales, además de vitaminas y minerales de fácil absorción por el organismo.

Por el contrario, los jugos o zumos conocidos como "leches" provenientes de las leguminosas como la soya, frutas como el coco u oleaginosas como las almendras no contienen de forma natural los nutrientes de la leche de vaca. En otras palabras, la gran diferencia radica en que, a pesar de tener color blanquecino, estos zumos o jugos no contienen los nutrientes que caracterizan a la

leche de los mamíferos, a no ser que sean adicionados artificialmente en procesos de producción, por tanto, su capacidad de absorción y aporte nutricional no son iguales. Ningún zumo vegetal reemplaza el contenido nutricional de la leche.

Aprovecha la nutrición que la naturaleza te brinda en cada vaso de leche de vaca.



**Lo jugos o zumos provenientes la soya o las frutas, aunque sean denominadas leches, no lo son.**

# CONSEJOS NUTRICIONALES

①

*La leche de vaca es un alimento con todos los nutrientes esenciales para la vida.*

②

*La leche de vaca es la mejor fuente de calcio y proteínas de alto valor nutricional, necesarios durante el embarazo y la lactancia.*

③

*La leche de vaca es un alimento muy versátil y puede mezclarse tanto en preparaciones de sal como en las dulces.*

④

*El yogur y algunas variedades de quesos, en especial los madurados, tienen bajos niveles de lactosa y pueden ser bien tolerados por personas que tengan intolerancia a este nutriente.*

⑤

*Consumir dos vasos de leche de vaca al día, en la edad adulta, previenen la aparición de las fracturas asociadas a enfermedades como la osteoporosis.*





6

*Después de los 30 años a las mujeres se les recomienda consumir mínimo dos vasos de leche al día por el aporte de calcio que tiene este alimento.*

7

*La leche de vaca es ideal para deportistas, pues además de contribuir a la hidratación incrementa la masa muscular.*

8

*Los nutrientes de los quesos y la leche de vaca contribuyen a una correcta respuesta del sistema inmunitario.*

9

*Incluye en tu alimentación diaria productos lácteos como mantequilla, crema de leche, yogur, kumis y quesos. Son ideales en cualquier momento del día.*

10

*Por su fácil uso en la cocina, su buen sabor y sus incomparables cualidades nutricionales, la leche de vaca es un alimento ideal para mujeres embarazadas y lactantes, niños en etapa de crecimiento, adolescentes y adultos mayores. En cada vaso se consume uno de los alimentos más completos e importantes de la naturaleza.*





El consumo diario  
de leche de vaca  
previene las fracturas  
en la edad adulta.



# RECETAS PARA LOS AMANTES DE LA LECHE

- 1. TORTA DE ALMOJÁBANA**
- 2. TORTA DE TRES LECHE**
- 3. ARROZ CON LECHE**
- 4. PANELITAS DE LECHE**
- 5. POSTRE CREMOSO DE GALLETAS**
- 6. PIE DE LIMÓN**  
(POSTRE DE GALLETA Y LIMÓN)
- 7. HELADOS CASEROS**
- 8. SORBETES DE FRUTAS**
- 9. CHEESECAKE DE AREQUIPE**
- 10. ALFAJORES**
- 11. TORTA DE LECHE Y CEREAL**
- 12. ¿CÓMO HACER LECHE CONDENSADA CASERA?**
- 13. ¿CÓMO HACER AREQUIPE CASERO?**
- 14. ¿CÓMO HACER LECHE EVAPORADA EN CASA?**



AMANTES  
DE LA  
LECHE

1. TORTA DE ALMOJÁBANA

# 1. TORTA DE ALMOJÁBANA



## Una torta hecha a partir de sobras

*Nivel de dificultad:* Bajo

*Porciones:* 14

*Tiempo de preparación:* 2 horas

### *Ingredientes:*

- 700 gramos de almojábanas viejas (o pan viejo)
- 5 huevos grandes, ligeramente batidos
- 1 taza de azúcar blanco (200 gramos)
- 4 tazas de leche
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Ralladura de naranja
- 3/4 taza de queso campesino cortado en cubitos
- 3/4 taza de bocadillo cortado en cubitos
- 1 pizca de sal

## PREPARACIÓN:

1. Enmantequilla y enharina el molde que vas a utilizar. Idealmente que sea un recipiente profundo de unos 20 cm de diámetro.
2. En un tazón combina los huevos, el azúcar, la leche, la vainilla, la ralladura de naranja y la pizca de sal hasta que todo esté bien mezclado.
3. Desmenuza la almojábana en trocitos y déjalos humedecer dentro de la mezcla por unos 30 minutos.
4. Vierte la mezcla dentro del molde que alistaste al principio.
5. Distribuye los trocitos de queso campesino y bocadillo por todo el molde.

**6.** Precalienta el horno a 180°C por unos 15 minutos. Cuando alcance la temperatura deseada, introduce el molde en el horno y hornea por 45 a 50 minutos o hasta que el relleno esté cocinado y la parte de arriba dorada. Una buena forma de saber que ya está lista es introducir un cuchillo o un palillo con cuidado. Si sale limpio puedes sacar la torta. No se recomienda abrir el horno antes de 30 minutos.

**7.** Saca el molde del horno y deja enfriar la torta antes de servir.

**8.** Decora con una bola de helado casero de tu sabor favorito (Ver recetas en la página 30).



**TORTA DE  
ALMOJÁBANA**

El consumo de leche de vaca incrementa la masa muscular, es ideal para los jóvenes y deportistas.





AMANTES  
DE LA  
LECHE

2. TORTA DE TRES LECHE

## 2. TORTA DE TRES LECHES



### La torta para los verdaderos amantes de la leche

*Nivel de dificultad:* Alto

*Porciones:* 14

*Tiempo de preparación:* 8 horas

#### *Ingredientes:*

- 1  $\frac{1}{4}$  taza de harina (200 gramos)
- $\frac{2}{3}$  taza de azúcar blanco (150 gramos)
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 5 huevos
- $\frac{1}{2}$  taza de leche (120 mililitros)
- Ralladura de limón
- Dos cucharaditas de extracto de vainilla (separadas)
- Leche condensada
- Leche evaporada
- Crema para batir (nata o crema de leche)

#### *Para el merengue:*

- 2 huevos (60 gramos)
- 120 gramos de azúcar blanco
- Zumo de un limón

## PREPARACIÓN:

1. Engrasa un molde redondo de 25 cm de diámetro con un poco de aceite o mantequilla.
2. En un tazón separa las yemas de los huevos y reserva las claras en otro.
3. Con una batidora, bate las claras a una velocidad alta durante 5 minutos para espumarlas.
4. Añade a las claras la mitad del azúcar (75 gramos) y sigue batiendo durante 2 minutos más. Tapa y deja a un lado.
5. Con la batidora bate las yemas durante 1 minuto hasta tener una textura cremosa.
6. Añade el resto del azúcar (75 gramos) a la textura cremosa de las yemas, y bate por 5 minutos más hasta blanquear la mezcla.
7. Agrega una cucharadita de extracto de vainilla y la ralladura de limón a las yemas y bate.
8. Añade la leche a las yemas y mezcla bien.

## TORTA DE TRES LECHE

9. Agrega suavemente la mezcla de las claras que habíamos reservado a la textura de las yemas, incorporando ambas mezclas con movimientos envolventes para no perder aire y tener una masa cremosa.
10. Cuando esté homogéneo, con un colador tamiza la harina, el polvo de hornear y la sal.
11. Mezcla los ingredientes con movimientos envolventes.
12. Vierte la mezcla en el molde previamente engrasado.
13. Precalienta el horno a 180 °C por unos 15 minutos. Cuando alcance la temperatura deseada, introduce el molde en el horno y hornea por 45 a 50 minutos. Puedes introducir un cuchillo o un palillo con cuidado para revisar que esté horneada. No debes abrir el horno antes de 30 minutos o la mezcla se bajará.
14. Después de hornear el bizcocho, dejar enfriar durante 10 minutos antes de desmoldarlo.
15. Desmoldar y dejar enfriar completamente.

**16.** En un tazón grande mezcla la leche evaporada (Ver la receta en la página 48), la leche condensada (Ver la receta en la página 46), la crema de leche y una cucharadita de extracto de vainilla.

**17.** Vuelve a poner el bizcocho en el molde. Pincha varias partes de la superficie para que al poner la salsa se impregne la parte interna del bizcocho.

**18.** Cubre el bizcocho con la salsa tres leches, asegurándote de que quede bien impregnado.

**19.** Deja el bizcocho en la nevera toda la noche.

**20.** Al día siguiente desmolda el bizcocho con ayuda de un plato grande: pon el plato encima del molde y rápidamente le das la vuelta al bizcocho.

**21.** Una vez desmoldado, baña de nuevo el bizcocho con la salsa tres leches.

TORTA DE  
TRES LECHE





# MERENGUE ITALIANO

## PREPARACIÓN:

1. En una olla combina el azúcar y el agua, y cocina a fuego bajo hasta que alcance los 118 °C. Si no tienes un termómetro, puedes contabilizar 10 minutos desde que empieza a hervir o hasta cuando en el almíbar se formen burbujas pequeñas.
2. Mientras se está realizando el almíbar, bate las claras a punto de nieve.
3. Cuando el almíbar haya llegado a su punto, retíralo del fuego y agrega en forma de hilo a las claras con la batidora en movimiento.
4. Bate hasta que el recipiente esté frío y el merengue tenga un aspecto brillante y suave.
5. Utilízalo enseguida para decorar la torta con una manga o con una lengua pastelera.

### *Recomendación:*

Prefiere este merengue pues garantiza que las claras están cocinadas y pueden ser consumidas sin ningún problema. Es importante que, al separar las claras de las yemas, no queden trazas y que los utensilios estén limpios pues de lo contrario, no crecerán las claras.





### 3. ARROZ CON LECHE

AMANTES  
DE LA  
LECHE

### 3. ARROZ (ON LE(HE

## Un clásico de la cocina colombiana al que puedes darle tu toque personal

*Nivel de dificultad:* Bajo

*Porciones:* 4

*Tiempo de preparación:* 2 horas

#### *Ingredientes:*

- 1 litro de leche
- 1/2 taza de arroz (100 gramos)
- 1 trozo de cáscara de limón (sin la parte blanca)
- 1 trozo de cáscara de naranja (sin la parte blanca)
- 1 rama de canela
- 70 gramos de azúcar blanca
- 10 gramos de mantequilla

## PREPARACIÓN:

1. En una olla amplia, añade la leche, el arroz, la cáscara de limón, la cáscara de naranja y una rama de canela.
2. Poner la olla a fuego alto y revolver.
3. Cuando la leche esté caliente baja el fuego a medio-lento evitando que hierva, o bien, que las burbujas sean muy pequeñas.
4. Debes estar revolviendo cada 5 minutos, durante 40 minutos en total.
5. Luego, añade el azúcar y deja cocinar durante 10 minutos más, mezclando cada 3 minutos.
6. Retira del fuego y extrae las cáscaras y la rama de canela.
7. Añade 10 gramos de mantequilla y mezcla.
8. Deja reposar durante 10 minutos.
9. Sirve en tazones y decora con tu sabor favorito: canela, bocadillo, panelitas, chocolate, fresas, arequipe casero, etc.

¡Ponle tu toque!

AMANTES  
DE LA  
LECHE

4. PANELITAS DE LECHE

## 4. PANELITAS DE LECHE

### El dulce perfecto para los niños más pequeños

*Nivel de dificultad:* Medio

*Porciones:* 20 panelitas

*Tiempo de preparación:* 6 horas

#### *Ingredientes:*

- 2.5 litros de leche
- 1 kilo de azúcar blanca
- 1/4 de cucharadita de bicarbonato
- 35 gramos de harina de arroz o harina de trigo
- 1 cucharadita de extracto vainilla
- 1 rama de canela

## PREPARACIÓN:

1. En una paila grande (o una olla), mezcla en frío la leche, el azúcar, la rama de canela y el bicarbonato.
2. A fuego moderado, lleva la mezcla hasta el punto de leche condensada (Ver receta en la página 46).
3. Disuelve la harina de arroz (o trigo) en un poco de agua.
4. Adiciona la mezcla de harina a la leche, agitando fuertemente hasta que inicie el hervor nuevamente.
5. Pasa regularmente la cuchara de palo por el fondo de la paila para verificar que no se pegue y se ahúme.
6. Cuando comience a tomar consistencia y el color se vuelva oscuro, inicia el control para verificar el punto: si al pasar la cuchara por fondo se desprende y forma una bola, ya están listas las panelitas.

**7.** Retira del fuego, agrega la vainilla o ralladura de limón y agita la mezcla por dos a cinco minutos más.

**8.** Vacía la mezcla en una superficie engrasada y alisa con un rodillo engrasado.

**9.** Deja enfriar 1 o 2 horas y corta en cuadrados.



**PANELITAS  
DE LECHE**

La leche de vaca  
es una bebida hidratante,  
se recomienda después  
de hacer ejercicio.





5. POSTRE (REMOZO DE GALLETAS)

AMANTES  
DE LA  
LECHE



## 5. POSTRE (REMOZO DE GALLETAS)

### Hacer un buen postre nunca había sido tan fácil

*Nivel de dificultad:* Bajo

*Porciones:* 10

*Tiempo de preparación:* 30 minutos + 4 horas de refrigeración

#### *Ingredientes:*

- 1  $\frac{3}{4}$  tazas de queso crema (400 gramos)
- 1  $\frac{1}{2}$  taza de arequipe (1 lata grande de 400 gramos)
- Galletas dulces tipo Macarena
- 1 vaso de café intenso, frío y sin azúcar
- Los chocolates que quieras (milo, chips de chocolate, chokolatinas)

## PREPARACIÓN:

1. Ten a la mano un molde hondo rectangular (o cuadrado).
2. Bate en un recipiente el queso crema a velocidad baja hasta que quede suave y cremoso.
3. Agrega el arequipe y bate hasta que cambie de color. Reserva a un lado.
4. Pon el café en un plato donde se pueda remojar la galleta.
5. Coge de una en una cada galleta, remójala en el café (debe ser muy poco o se desharán), y de inmediato acomódala en la base del molde haciendo una capa.
6. Extiende una capa de la mezcla de queso crema y arequipe sobre las galletas (puede ser con una espátula o con manga pastelera haciendo picos grandes), y agrégale los chocolates que quieras para darle tu toque personal.

**7.** Repite la operación anterior: capa galleta, capa crema, hasta llenar el molde capa por capa. Según tu gusto, puedes terminar con galleta o con crema.

**8.** Deja reposar como mínimo unas 4 horas en la nevera para que tome consistencia.

**9.** Sirve directamente desde el molde y decora a tu gusto con los chocolates que utilizaste en el relleno.



POSTRE CREMOSO  
DE GALLETAS

La leche de vaca  
contribuye a la formación  
de músculos, dientes,  
huesos, pelo y uñas fuertes  
en toda la familia.





6. PIE DE LIMÓN

AMANTES  
DE LA  
LECHE

## 6. PIE DE LIMÓN (POSTRE DE GALLETA Y LIMÓN)

### El postre perfecto para toda ocasión

*Nivel de dificultad:* Bajo

*Porciones:* 10

*Tiempo de preparación:* 30 minutos + 2 horas de congelación

#### *Ingredientes:*

- 1  $\frac{3}{4}$  taza de leche condensada (1 lata) (Ver la receta en la página 46)
- 1  $\frac{3}{4}$  taza de crema de leche (1 lata)
- 1  $\frac{3}{4}$  taza de jugo de limón (1 lata)
- Ralladura de limón
- Galletas dulces tipo Macarena

### PREPARACIÓN:

1. En un recipiente hondo combina la leche condensada, la crema de leche, el jugo de limón y la ralladura de limón.
2. Luego, en una refractaria cuadrada o rectangular, acomoda una capa de galletas.
3. Extiende la mezcla de limón encima de la capa de galletas, cubriéndolas completamente.
4. Repite la operación anterior: capa galleta, capa salsa, hasta cubrir el molde y acabar la mezcla.
5. Congela por al menos 4 horas.
6. Finaliza decorando con ralladura de limón y galleta triturada.



AMANTES  
DE LA  
LECHE

7. HELADOS CASEROS

## 7. HELADOS (ASEROS) (FRESA, (HO(LATE O PANELITA)

### ¿Quién dijo que se necesitaba máquina para hacer helado?

*Nivel de dificultad:* Bajo

*Porciones:* 3 sabores para 2 personas (1 sabor para 6)

*Tiempo de preparación:* 30 minutos + 5 horas de congelación

#### *Ingredientes para la base:*

- 2 tazas de crema de leche
- 1 ¼ tazas de leche condensada (Un poco menos de una lata)  
(Ver tabla de conversiones en la página 49)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

#### *Ingredientes sabores:*

- 100 gramos de chocolate derretido
- 100 gramos de panelitas
- 100 gramos de mermelada de fresa

## PREPARACIÓN:

1. Bate crema de leche a velocidad alta hasta que la crema forme picos suaves (No batas demasiado, pues la crema de leche se puede cortar)
2. Agrega la leche condensada y el extracto de vainilla (el extracto hace que la textura sea suave al congelarlo).
3. La mezcla se volverá a diluir un poco, entonces vuelve a batir hasta obtener nuevamente picos rígidos.
4. Separa en tres partes iguales y agrega el sabor que le quieres poner a cada helado. Si quieres que tu helado quede con dos colores (ej. vainilla y fresa), solo mueve un poco el helado para darle el tono que quieres.
5. Refrigerera de 5 a 6 horas.
6. Sirve, decóralo a tu gusto y disfruta.





## 8. SORBETES DE FRUTAS

AMANTES  
DE LA  
LECHE



# 8. SORBETES DE FRUTAS

(FRESA-LIMÓN, MANGO-HIERBABUENA, BANANO-(HO)COLATE)

## Las frutas congeladas son el mejor postre de todos

**Nivel de dificultad:** Bajo

**Porciones:** 4 de cada sabor

**Tiempo de preparación:** 30 minutos + 4 horas de congelación

### **Ingredientes fresa-limón:**

- 1/4 taza de leche condensada (70 gramos)  
(Ver la receta en la página 46)
- 400 gramos de fresas picadas, congeladas (3 tazas)
- Ralladura de un limón

### **Ingredientes mango-hierbabuena:**

- 1/4 taza de leche condensada (70 gramos)  
(Ver la receta en la página 46)
- 400 gramos de mango pelado y picado, congelado (3 tazas)
- Un par de hojas de hierbabuena

### **Ingredientes banano-chocolate:**

- 1/4 taza de leche condensada (70 gramos)  
(Ver la receta en la página 46)
- 400 gramos de banano pelado y picado, congelado (3 tazas)
- 2 cucharadas de cocoa en polvo

## PREPARACIÓN:

### **Preparación fresa-limón:**

- En un procesador de alimentos combina las fresas congeladas con la ralladura de limón y la leche condensada.
- De vez en cuando detén el procesador para mover la mezcla y asegurarte de que todos los pedazos estén siendo procesados.
- Retira el sorbete del procesador y deja enfriar al menos 4 horas.

### **Preparación mango-hierbabuena:**

- En un procesador de alimentos combina el mango congelado con las hojas de hierbabuena y la leche condensada.
- Ocasionalmente detén el procesador para mover la mezcla con una espátula y asegurarte de que todos los pedazos estén siendo procesados.
- Retira el sorbete del procesador y dejar enfriar al menos 4 horas.

### **Preparación banano-chocolate:**

- En un procesador de alimentos combina el banano congelado con la cocoa en polvo y la leche condensada.
- Detén ocasionalmente el procesador para mover la mezcla.
- Retira el sorbete del procesador y dejar enfriar al menos 4 horas.
- Sirve, decora y disfruta.



9. CHEESECAKE DE AREQUIPE

AMANTES  
DE LA  
LECHE

# 9. (HEESE)CAKE DE AREQUIPE

## No necesitarás horno para realizar este clásico de la cocina americana

*Nivel de dificultad:* Alto

*Porciones:* 15

*Tiempo de preparación:* 1 hora + 6 horas de congelación

### *Ingredientes para la base:*

- 400 gramos de galleta sultana
- 125 gramos de mantequilla blanda

### *Ingredientes para el relleno:*

- 2 tazas de queso crema (500 gramos)
- 1  $\frac{1}{4}$  taza de crema de leche (300 gramos)
- $\frac{3}{4}$  de azúcar pulverizado (125 gramos)
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de arequipe (200 gramos)

### *Ingrediente para la decoración:*

- 1 taza de arequipe (200 gramos)

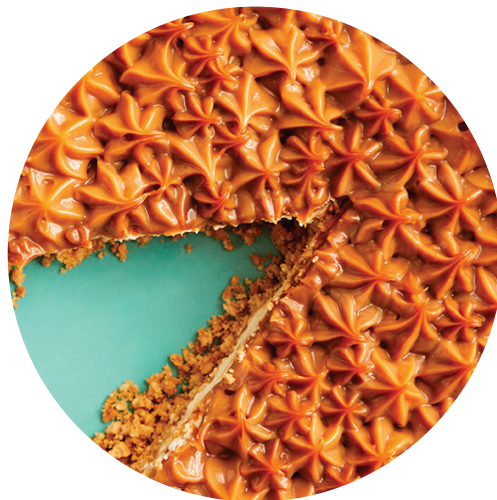
## PREPARACIÓN:

1. Engrasa con aceite un molde redondo. Prefiere los moldes que se desmoldan solos, pues necesitarás que los bordes se suelten fácilmente ya que no podrás voltearlo. Con un poco de aceite pega una tira de acetato en el interior del molde para facilitar aún más el desmoldado.
2. En un recipiente mezcla con la mano la mantequilla blanda (no derretida) con la galleta triturada. También lo puedes hacer en un procesador y te quedará más compacta la mezcla.
3. Pon esta mezcla en el molde y compacta con fuerza para darle firmeza a la base. Resérvala en el congelador.
4. En otro recipiente hondo, mezcla con una batidora todos los ingredientes del relleno excepto el arequipe: el queso crema, la crema de leche, el azúcar pulverizado, la vainilla. Adiciona el arequipe al final con movimientos envolventes para que queden las trazas del arequipe.

**5.** Vierte esta mezcla sobre la base de galleta y llévala al congelador por una hora.

**6.** Cuando ya esté bien firme el relleno, decora con el arequipe restante utilizando una manga pastelera con una boquilla de estrella. Si no tienes la manga, puedes utilizar una bolsa abriéndole un hueco en un extremo. ¡Lo importante es que decores como más te guste!

**7.** Si lo van a consumir luego, déjalo en el congelador para que tome buena textura. Antes de consumir, pásalo a la nevera para que sea más fácil de cortar. ¡Entre más frío, más rico!



**CHEESECAKE DE  
AREQUIPE**



**La leche de vaca induce procesos de relajación y ayuda a conciliar el sueño, un vaso de leche tibia en la noche le ayudará a dormir mejor.**

A photograph of alfajores, a traditional Argentine cookie sandwich. The cookies are round, golden-brown, and coated in a fine layer of powdered sugar. They are arranged in two bowls: a light pink one in the foreground and a light blue one in the background. To the right, a glass jar of dulce de leche spread is shown with a silver fork resting inside. The entire scene is set on a colorful, multi-colored checkered tablecloth. In the bottom left corner, there is a white banner with a milk splash graphic containing the text '10. ALFAJORES'. In the bottom right corner, the logo for 'AMANTES DE LA LECHE' is visible, featuring the words 'AMANTES' and 'LECHE' in a stylized font with 'DE LA' in smaller letters between them.

10. ALFAJORES

AMANTES  
DE LA  
LECHE

# 10. ALFAJORES

## Una auténtica delicia hispanoamericana

**Nivel de dificultad:** Bajo

**Porciones:** 30 galletas de 4 cm de diámetro

**Tiempo de preparación:** 2 horas

### **Ingredientes:**

- 1/2 taza de azúcar pulverizado (80 gramos)
- 2 ¼ tazas de harina (280 gramos)
- 1 ¼ tazas de maicena (120 gramos)
- 250 gramos de mantequilla con sal muy fría
- 1 pizca de sal
- 1 chorrito de vainilla
- 200 gramos de arequipe (Ver la receta en la página 47)

## PREPARACIÓN:

- 1.** En un procesador de alimentos combina todos los ingredientes: la mantequilla fría picada en cubitos, la harina, la maicena, el azúcar pulverizado y la sal. Cuando esté más incorporada la mezcla, agrega la vainilla y termina de incorporar.
- 2.** Una vez tengas una masa bien combinada, retírala del procesador y haz una bola.
- 3.** Cúbrela con plástico y resérvala en la nevera una hora o de un día para otro.
- 4.** Precalienta el horno a 180 °C.
- 5.** Estira la masa con un rodillo (o una botella de vidrio), utilizando maicena para que no se pegue a la mesa.
- 6.** Corta utilizando una copita o cortadores si los tienes.
- 7.** Hornea hasta que los bordes de las tapas de galleta estén dorados, alrededor de 10 a 12 minutos.

8. Deja enfriar completamente antes de pegarlas con el arequipe.
9. Toma una tapa de galleta y unta una buena cantidad de arequipe con una cuchara o con una manga pastelera. Únela con otra galleta.

¡Prueba, disfruta y repite!



ALFAJORES



**Para que los niños tengan huesos fuertes deben consumir diariamente leche y sus derivados.**





AMANTES  
DE LA  
LECHE

5. TORTA DE CUMPLEAÑOS

# 5. TORTA DE (UMPLEAÑOS

## El detalle perfecto para un día especial

**Nivel de dificultad:** Medio

**Porciones:** 15 personas

**Tiempo de preparación:** 4 horas

### Ingredientes:

- 150 gramos de mantequilla
- 1  $\frac{3}{4}$  tazas de azúcar blanco (340 gramos)
- 4 huevos
- 1 taza de maicena (105 gramos)
- 255 gramos de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- $\frac{3}{4}$  taza de leche (170 mililitros)
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de sal

### Para la cobertura de vainilla:

- 1  $\frac{1}{2}$  tazas de mantequilla a temperatura ambiente (340 gramos)
- 6 tazas de azúcar pulverizado (680 gramos)
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de leche
- 1 pizca de sal
- Grajeas de colores

## PREPARACIÓN:

1. Prepara dos moldes redondos de 25 cm de diámetro con mantequilla y harina (esto es para que puedas ponerle relleno en la mitad, pero también puedes hacerlo en uno solo y cortarlo con cuidado por la mitad).
2. En un recipiente hondo mezcla la harina, la maicena, el polvo de hornear y la sal. Deja a un lado.
3. En otro recipiente, aromatiza la leche con la vainilla. Deja a un lado.
4. En una batidora, crema la mantequilla con azúcar blanca, hasta que estén bien incorporadas.
5. Agrega los huevos de uno en uno, revolviendo e incorporando a la mezcla.
6. Ahora vas a intercalar entre los ingredientes secos y los húmedos, empezando y terminando con los secos: agrega un poco de la mezcla de harina y revuelve muy poco, lo necesario para que se incorpore, luego agrega un poco de la mezcla de leche, revuelve muy poco, y así sucesivamente.

7. Precalienta el horno a 180 °C.
8. Vierte la mezcla dentro del molde preparado y déjala hornear por 40 minutos o hasta que pinches con un palillo o un cuchillo y salga limpio.
9. Deja enfriar completamente antes de decorar.

## DECORACIÓN:

1. Con una batidora, bate la mantequilla hasta que quede cremosa y ligera. Alrededor de unos 8 a 10 minutos.
2. Una vez la mantequilla tenga un color pálido, agregar despacio el azúcar pulverizado, de una cucharada en una, revolviendo a velocidad baja.
3. Agrega el extracto de vainilla, la pizca de sal y la leche.
4. Bate a velocidad alta por unos 3 o 4 minutos hasta que esté ligera y cremosa.
5. Coge las dos partes de la torta y ponle la salsa por dentro. Une las dos partes.

6. Decora todo el contorno y la parte superior de la torta utilizando una lengua pastelera y una espátula.

7. Cubre completamente de grajeas de colores.

## RECOMENDACIÓN:

Procura no mover mucho los ingredientes secos pues desarrollarán gluten y la torta quedará dura. Revuelve lo necesario para incorporar bien los ingredientes secos, idealmente con movimientos envolventes.



TORTA DE  
CUMPLEAÑOS



**Durante el embarazo, se recomienda el consumo diario de al menos dos vasos de leche de vaca, ayudará a que el bebe nazca con el peso adecuado.**

# LECHE CONDENSADA CASERA

**Nivel de dificultad:** medio

**Porciones:** 1 taza

**Tiempo de preparación:** 6 horas

**Ingredientes:**

- 2 tazas de leche (450 ml)
- 2/3 taza de azúcar blanca (142 gramos)



## PREPARACIÓN

1. Agrega la leche y el azúcar en una olla, idealmente de fondo pesado, y deja a fuego bajo hasta que el azúcar se disuelva.
2. Una vez el azúcar se haya disuelto, sube el fuego a medio. No revuelvas una vez hierva ya que se puede cristalizar el azúcar.
3. Cuando hierva, baja la temperatura a fuego bajo y deja hervir por unos 35 a 40 minutos o hasta que la leche se haya espesado a la mitad, tornándose de un color más cremoso.
4. De forma cuidadosa, elimina la espuma que se va formando en la superficie con una cuchara. Si hay pedazos de azúcar pegados alrededor de la olla, no debes mezclarlos con la leche condensada ya que pueden cristalizar la mezcla.
5. Cuando esté listo, retira de la estufa y vierte en un frasco para enfriar. Una vez se enfría completamente estará más espesa.
6. Guárdala en un envase hermético en la nevera. Allí puede durar hasta 6 meses.

# AREQUIPE CASERO

**Nivel de dificultad:** Medio

**Porciones:** 1 taza

**Tiempo de preparación:** 8 horas

**Ingredientes:**

- 3½ tazas de leche (840 ml)
- 1½ tazas de azúcar blanco (300 gr)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio



## PREPARACIÓN

1. En una olla grande combina la leche con el azúcar y deja que hierva a fuego medio revolviendo de vez en cuando hasta que el azúcar se disuelva.
2. Agrega la vainilla y el bicarbonato de sodio, y reduce el fuego a bajo.
3. Revuelve ocasionalmente y remueve con una cuchara la espuma que se forma en la parte superior.
4. Deja cocinar la mezcla por 2 horas, hasta que obtenga un color café caramelo y la cantidad se haya reducido a una taza.
5. Retira del fuego y cuela los grumos utilizando un colador.
6. Lo puedes guardar hasta por un mes para utilizarlo en tus preparaciones favoritas.

# LECHE EVAPORADA

Nivel de dificultad: Medio

## Opción 1

**Ingredientes:**

- 1 litro de leche

## PREPARACIÓN:

1. Pon la leche en una olla a fuego lento durante unas dos horas.
2. Revuelve constantemente para evitar que la leche se pegue a la olla.
3. Una vez se haya reducido aproximadamente el 60 por ciento del líquido, retira del fuego y deja enfriar.

## Opción 2

**Ingredientes:**

- 450 mililitros de leche
- Leche en polvo

## PREPARACIÓN:

1. Calienta la leche hasta que esté tibia.
2. Agrega 10 cucharadas grandes de leche en polvo a la leche tibia, asegurándote que queden bien mezcladas.
3. En una licuadora, licua la mezcla de las leches por 1 minuto.
4. Pon la leche licuada en un recipiente y deja reposar por 10 minutos. Y listo, ya la puedes utilizar.





# CONVERSIONES

1 taza de harina = 125 gramos

1 taza de maicena = 100 gramos

1 taza de azúcar morena = 150 gramos

1 taza de azúcar blanca = 200 gramos

1 taza de azúcar pulverizado = 170 gramos

1 taza de mantequilla = 225 gramos

1 taza de leche = 250 mililitros

1 taza de arroz blanco = 220 gramos

1 taza de queso crema = 225 gramos

1 taza de crema de leche = 230 gramos



# LUISA POSTRES

Un reconocimiento especial a **LUISA POSTRES** por su colaboración voluntaria para la creación del recetario “**Amantes de la Leche**”, quien aportó su conocimiento, experiencia y las exquisitas recetas de postres y otras delicias aquí presentadas, elaboradas con leche de vaca 100% natural.

AMANTES  
DE LA  
LECHE





# AMANTES DE LA LECHE



-  @carneylechecolombiana  @carneylechecolombiana.co  
 @fedeganColombia  @fedegan\_col  fedegan