



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Paleta de Nogada

Tiempo de Preparación:	Descripción:
------------------------	--------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
50	gr	Nuez pecana	
100	ml	Leche de vaca	
25	ml	Aguardiente	
50	gr	Queso crema	
5	gr	Stevia opcional	
30	gr	Queso fresco de rueda	Vaca o cabra
1	pza	Granada	
1	tallo	Perejil	

#	Preparación:
1	Agregar todos los ingredientes en la licuadora y una vez que esté lista la mezcla, sin colar, llevar a los moldes.
2	Desgranar la granada y esa misma agregar pocos granos en los moldes con una hoja de perejil.
3	Llevar al congelador mínimo 6 horas.
4	Desmoldar.
5	Degustar.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Paleta Pay de Limón

Tiempo de Preparación:	Descripción:
------------------------	--------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
200	ml	Yogurth griego	
2	pzas	Limón	Ralladura y también su jugo
10	pzas	Galleta Marías	
1	cda	Vainilla	
5	gr	Stevia	Opcional

#	Preparación:
1	Rallar el limón y de igual forma extraer el zumo.
2	Agregar en el jugo de limón, yogurt, vainilla, ralladura de limón, stevia y con una cuchara o batidor globo revolver y reservar.
3	En moldes para paleta trocear la galleta María y agregarla en trozos pequeños.
4	Rellenar cuidadosamente los moldes, colocar el palito de madera y congelar durante 6 horas.
5	Desmoldar.
6	Degustar.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Paleta de Frutos rojos y Menta

Tiempo de Preparación:	Descripción:
------------------------	--------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
200	gr	Frutos rojos congelados	
100	ml	Agua	
1	manejo	Menta	
10	gr	Stevia	Opcional

#	Preparación:
1	Triturar en la licuadora 170 gr de frutos rojos con el agua y la stevia.
2	Agregar en los moldes hojas de menta previamente lavadas y desinfectada, y los frutos rojos que sobraron y agregar en los moldes, rellenar con la preparación.
3	Poner el palito de madera en todos los moldes.
4	Congelar mínimo 6 horas.
5	Desmoldar.
6	Degustar.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Paleta de Pepino, Limón y Chile

Tiempo de Preparación:	Descripción:
------------------------	--------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1	pza	Pepino mediano	
2	pzas	Limones	
10	gr	Stevia	Opcional
		Chile en polvo	Tajin,Miguelito, etc.

#	Preparación:
1	En la licuadora triturar el pepino junto con el jugo de limón, stevia (opcional).
2	Agregar la mezcla a los moldes y cortar una garnitura de rodajas de limón delgadas y poner en los moldes.
3	Agregar un poco de chile en polvo en los moldes y con cuidado verter la preparación.
4	Agregar palitos en cada molde.
5	Congelar por mínimo 6 horas.
6	Desmoldar.
7	Degustar

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Helado de Plátano Frito

Tiempo de Preparación:	Descripción:
------------------------	--------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
100	gr	Plátano frito	
10	gr	Plátano tabasco	
100	ml	Leche de coco Frío	

#	Preparación:
1	Freír el plátano macho, retirar el exceso de aceite y llevar a congelar.
2	Congelar un plátano Tabasco, al otro día el de la licuadora o procesadora y agregar todos los ingredientes y licuar hasta obtener una consistencia de helado.
3	Vaciar en un molde con tapa y llevar nuevamente al congelador.
4	Para su montaje agregar encima media crema de vaca.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Helado de Vino Tinto

Tiempo de Preparación:	Descripción:
------------------------	--------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
250	ml	Vino Tinto	
180	ml	Crema de vaca	
50	gr	Frutos rojos	
15	gr	Stevia	Opcional

#	Preparación:
1	Colocar un bowl para helado previamente congelado y agregar todos los ingredientes fríos a excepción de los frutos rojos, con velocidad de 3 o 4 por 15 o 20 minutos hasta tener consistencia cremosa.
2	Si no cuentas con un bowl para helado puedes realizarlo de la siguiente manera.
3	en un bowl metálico agregar todos los ingredientes previamente fríos.
4	En otro bowl más grande agregar hielo suficiente a modo de que sea una cama de hielo y agregar sal de grano.
5	Poner el bowl con los ingredientes encima del bowl con hielo y dar vueltas al bowl con nuestra mano.
6	Hacerlo hasta que se vaya cristalizando y obtener una consistencia de helado.
7	Si se derrite el hielo retirar el agua, agregar más hielo con más sal y retomar el proceso, cuando vaya cristalizando con una pala de madera e ir bajando de las paredes del bowl.
8	Consumir el helado inmediatamente o al igual que el anterior verter en un bowl con tapa y congelar.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Chocolate sin Azúcar

Tiempo de Preparación:	Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
2	pzas	Plátanos Tabasco congelados y en trozos	
150	gr	Cocoa	
1	cdita	Vainilla	
1	cda	Miel maple	ó 10 gr stevia (opcional)
25	ml	Media crema	

#	Preparación:
1	Agregar en la procesadora los plátanos en trozo que están previamente congelados y los demás ingredientes.
2	Procesar hasta obtener una consistencia cremosa de helado.
3	Comer inmediatamente o llevar a un recipiente con tapa en el congelador.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.