



Día 1.- Bolis de Fruta Natural

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Fresa.

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
450	grs.	Fresas.	
250	grs.	Azúcar refinada.	
1 ½	Lt.	Agua.	
4	Cucharadas	Mermelada de fresa.	

#	Preparación:
1	Colocar en la licuadora todos los ingredientes a excepción de la mermelada y licuar por 1 minuto.
2	Colocamos la mezcla en las bolsitas y formamos los bolis colocando antes media cucharadita de mermelada en cada bolsita, llevar a 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
Mango.

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
700	grs.	Pulpa de mango.	
375	grs.	Azúcar refinada.	
1 ½	Lt.	Agua.	

#	Preparación:
1	Colocar en la licuadora todos los ingredientes y licuar por 1 minuto.
2	Colocamos la mezcla en las bolsitas y formamos los bolis, llevamos a 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

Piña.

Tiempo de Preparación:

Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
500	grs.	Piña pelada.	
250	grs.	Azúcar refinada.	
1 ½	Lt.	Agua.	
4	Cucharadas	Mermelada de piña.	

#	Preparación:
1	Colocar en la licuadora todos los ingredientes a excepción de la mermelada y licuar por 1 minuto.
2	Colocamos la mezcla en las bolsitas y formamos los bolis colocando antes media cucharadita de mermelada en cada bolsita, llevar a 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
Limón y Pepino.

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
5	Cucharadas	Jugo de limón.	
250	grs.	Azúcar refinada.	
1 ½	Lt.	Agua.	
2	Pz.	Pepinos.	

#	Preparación:
1	Colocar en la licuadora jugo de limón, azúcar, agua y 1 pepino con todo y cáscara, licuamos por 2 minutos
2	Colocamos en las bolsitas previamente llenadas con el pepino restante picado, formamos los bolis y llevamos a 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
Jamaica.

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
2	Tazas.	Flor de jamaica.	Que de sabor.
250	grs.	Azúcar.	
1 ½	Lt.	Agua.	

#	Preparación:
1	Colocamos la jamaica a reposar en el agua toda una noche anterior.
2	Colamos y licuamos con el azúcar, llenamos las bolsas y congelamos.

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



Día 2.- Bolis Cremosos.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Rompopo.

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1 1/2	Lt.	Leche.	
1 1/2	Tza.	Leche condensada.	
80	grs.	Leche en polvo.	(Nido o carnation).
1	Cda.	Esencia de rompopo.	(O concentrado).

#	Preparación:
1	Mezclar leche, leche condensada, leche en polvo en un bowl.
2	Agregamos la vainilla y rompopo con un batidor de globo por 1 minuto aproximadamente.
3	Colocamos la mezcla en las bolsitas y llevamos a congelar, tardará un poco más en congelar por el alcohol del rompopo.

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.

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1 1/2	Lt.	Leche.	
1 1/2	Tza.	Leche condensada.	
80	grs.	Leche en polvo.	(Nido o carnation).
1	Cda.	Esencia de chocolate.	(O concentrado).
100	grs.	Cocoa.	
		Chispas de chocolate.	

#	Preparación:
1	Mezclar leche, leche condensada, leche en polvo en una olla y llevar a calentar, apenas comience a hervir.
2	Agregamos la cocoa y empezamos a mezclar hasta disolver, dejar enfriar a temperatura ambiente, agregar el saborizante y mezclamos.
3	Ponemos chispas de chocolate en las bolsitas, llenamos con la mezcla y vamos a 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
Vainilla.

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1 1/2	Lt.	Leche.	
1 1/2	Tza.	Leche condensada.	
80	grs.	Leche en polvo.	(Nido o carnation).
2	Cdas.	Vainilla.	
		Colorante amarillo.	

#	Preparación:
1	Mezclar leche, leche condensada, leche en polvo en un bowl.
2	Agregamos vainilla y colorante al gusto con un batidor de globo. Colocamos la mezcla en las bolsitas y llevamos a 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
Cajeta.

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1 1/2	Lt.	Leche.	
1 1/2	Tza.	Leche condensada.	
80	grs.	Leche en polvo.	(Nido o carnation).
9	Cdas.	Cajeta.	

#	Preparación:
1	Mezclar leche, leche condensada y leche en polvo en un bowl.
2	Tomamos dos tazas de la mezcla y licuamos con 5 cdas. Cajeta, lo mezclamos con la mezcla de leche que nos quedó.
3	Formamos los bolis poniendo ½ cda. De cajeta en cada bolsita, 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
Arroz con Leche.

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1 1/2	Lt.	Leche.	
1 1/2	Tza.	Leche condensada.	
80	grs.	Leche en polvo.	(Nido o carnation).
4	Cdas.	Harina de arroz.	
3	grs.	Canela en polvo.	
1	Cdta.	Vainilla.	
4	Cdas.	Pasas.	

#	Preparación:
1	Mezclar leche, leche condensada y leche en polvo en un bowl.
2	Tomamos dos tazas de la mezcla y ponemos en una olla al fuego con la canela, harina, vainilla y pasas, a fuego medio y mezclamos.
3	Tardará aprox. 8 minutos en integrarse bien, retiramos del fuego y dejamos atemperar, incorporamos con la mezcla de leche que nos quedó.
4	Formamos los bolis procurando que las pasas vayan en todas las bolsas, congelar.

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



Día 3 Bolis Gourmet.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Cheesecake de Fresa.

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1 ½	Lt.	Leche.	
1 ½	Lata.	Leche condensada.	
80	grs.	Leche en polvo.	Nido o Carnation.
250	grs.	Fresas.	Frescas.
100	grs.	Queso crema.	Suave
20	Pz.	Galletas marías.	
		Cheesecake de fresa.	Congelado y picado en trozos. (Opcional)

#	Preparación:
1	Mezclar leche, leche condensada y leche en polvo en un bowl.
2	Tomamos dos tazas de la mezcla y licuamos añadiendo el queso crema y las fresas.
3	Incorporamos con la mezcla de leche que nos quedó, revolvemos perfectamente.
4	Formamos los bolis agregando con anterioridad galleta maría troceadas y cheesecake si lo están usando, 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

Mazapán.

Tiempo de Preparación:

Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1 ½	Lt.	Leche.	
1 ½	Lata.	Leche condensada	
80	grs.	Leche en polvo.	Nido o Carnation.
150	grs.	Mazapán.	
4	Cucharadas	Crema de cacahuete.	

#	Preparación:
1	Mezclar leche, leche condensada y leche en polvo en un bowl.
2	Tomamos dos tazas de la mezcla y licuamos añadiendo los mazapanes.
3	Incorporamos con la mezcla de leche que nos quedó, revolvemos perfectamente.
4	Formamos los bolis agregando con anterioridad ½ cucharada de crema de cacahuete, 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
Café.

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1 ½	Lt.	Leche.	
1 ½	Lata.	Leche condensada	
80	grs.	Leche en polvo.	Nido o Carnation.
3	Cucharadas	Café soluble.	
½	Taza.	Agua.	Caliente.

#	Preparación:
1	Mezclar leche, leche condensada y leche en polvo en un bowl.
2	Disolvemos el café en el agua caliente y agregamos la mezcla de leche cuando esté a temperatura ambiente.
3	Formamos los bolis y congelamos.

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
Yogurt de Piña Coco.

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
½	Lt.	Yogurt cremoso.	Sabor piña - coco.
1	Lt.	Leche.	
½	Lata	Leche condensada.	
4	Cucharadas	Leche en polvo.	Nido o Carnation.

#	Preparación:
1	Colocar en la licuadora el yogurt, leche, leche condensada y leche en polvo, licuar por 1 minuto.
2	Formamos los bolis y congelamos.
3	Podemos poner un poco de mermelada de piña en cada bolsita antes de colocar la mezcla para lograr líneas de color amarillo.

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
Mango con Chamoy.

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

Cantidad :	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
700	grs.	Pulpa de mango.	
1 ½	Lt.	Agua.	
375	grs.	Azúcar refinada.	
3	Cucharadas	Chile en polvo.	
2	Cucharadas	Jugo de limón.	
		Chamoy.	

#	Preparación:
1	Colocar en la licuadora todos los ingredientes y licuar por 1 minuto.
2	Colocamos la mezcla en las bolsitas, bañando con anterioridad las bolsas con chamoy, formamos los bolis, llevamos a congelar.

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



Dia 4.- Bolis para Venta.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Galleta.

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1 ½	Lt.	Leche.	
1 ½	Lata.	Leche condensada.	
80	grs.	Leche en polvo.	Nido o Carnation.
40	Pzas.	Galletas.	(Al gusto).
1	Cdta.	Vainilla.	

#	Preparación:
1	Mezclar leche, leche condensada y leche en polvo en un bowl.
2	Tomamos dos tazas de la mezcla, añadimos 25 galletas y la vainilla, licuamos un poco solo para triturar.
3	Incorporamos con la mezcla de leche que nos quedó, revolvemos perfectamente.
4	Formamos los bolis agregando con anterioridad dos galletas troceadas 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
Chocorrol.

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1 ½	Lt.	Leche.	
1 ½	Lata.	Leche condensada.	
80	grs.	Leche en polvo.	Nido o Carnation.
75	grs.	Cocoa en polvo.	
4	Cdas.	Mermelada de piña.	
1	Cdta.	Chocolate.	
2	Pzas.	Chocorrol.	

#	Preparación:
1	Mezclar leche, leche condensada y leche en polvo en un bowl.
2	Tomamos dos tazas de la mezcla y llevamos al fuego en una olla, dejando que hierva ligeramente.
3	Retiramos del fuego e incorporamos la cocoa, mezclamos hasta disolver, dejamos temperar.
4	Juntamos con la mezcla de leche que nos quedó, añadimos vainilla y formamos los bolis agregando con anterioridad ½ cda. Mermelada de piña y un trozo pequeño de chocorrol.

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
Oreo.

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1 ½	Lt.	Leche.	
1 ½	Lata.	Leche condensada.	
80	grs.	Leche en polvo.	Nido o Carnation.
1	Pte.	Galletas oreo.	(Paquete de 8 o 10 piezas).
		Extra de galletas oreo.	(1 galleta por bolis).

#	Preparación:
1	Mezclar leche, leche condensada y leche en polvo en un bowl.
2	Tomamos dos tazas de la mezcla, añadimos el paquete de galletas oreo, licuamos un poco solo para triturar.
3	Incorporamos con la mezcla de leche que nos quedó, revolvemos perfectamente.
4	Formamos los bolis agregando con anterioridad una galleta troceada 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
Yogurt con Fruta.

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1/2	Lt.	Yogurt natural.	(Cremoso y endulzado).
1	Lt.	Leche.	
1/2	Lata.	Leche condensada.	
4	Cdas.	Leche en polvo.	(Nido o carnation).
250	grs.	Fruta.	(Al gusto, mezclada y picada).

#	Preparación:
1	Colocar en la licuadora el yogurt, leche, leche condensada y leche en polvo, licuar por 1 mn.
2	Agregar un poco de fruta a la mezcla sin triturar, solo mezclar lo suficiente para que agarre color la fruta se distribuya
3	Formamos los bolis y congelamos.

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
Tamarindo.

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1	Tza.	Pulpa de tamarindo.	
1	Lt.	Leche.	
1/2	Lata.	Leche condensada.	
4	Cdas.	Leche en polvo.	(Nido o carnation).
250	grs.	Jugo de limón.	

#	Preparación:
1	Licuar todos los ingredientes.
2	Formamos los bolis y congelamos.

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



Lista de materiales:

- Báscula
- Taza medidora
- Miserables
- Bowls diferentes tamaños
- Tabla para picar
- Cuchillo
- Licuadora
- Estufa
- Ollas para calentar
- Bolsas de plástico desechables de 8 cm. X 26 cm.
- Ligas para amarrar la bolsa
- Embudo
- Utensilios de cocina
- Charola o recipiente para acomodar los bolis antes de congelarlos