

# Menú/Recetario

## 31 convivencia

### AVAPKU



#### nota

Todas las recetas que elegimos lo hacemos pensando en que os gusten mucho, en que haya novedades y descubráis nuevos sabores y sobretodo son bastante sencillas para animaros a hacerlas en casa. Nos encanta que nos recomendéis y que nos digáis cómo mejorar, así como si queréis implicaros!

Paula Mas

Olga Chaves

Jose Tur

[www.avapku.es](http://www.avapku.es)

22/10/2017

# CENA VIERNES

---

**Pastel salado**

**Croquetas**

**Nugguets coliflor**

**Calamares a la romana**

**Ensalada de patata alemana**

**Crema de boletus**

**POSTRE:**

- **Macedonia**
- **Helado de vainilla**

## ENSALADA DE PATATA ALEMANA

### INGREDIENTES 4 pax

1 kg Patatas con piel

Medio bote pepinillos en vinagre

Mayonesa cantidad suficiente

1 cucharada mostaza

100ml del liquido de los pepinillos

1 cebolla

Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Hervimos las patatas con piel un día antes y dejamos reposar en frigo.
2. Las pelamos y cortamos en rodajas de 5cm aprox, o grosso modo, según tamaño se parten en 2 o 4 partes.
3. Cortamos en fino la cebolla y la añadimos a las patatas.
4. Cortamos los pepinillos en lonchas.
5. Mezclamos la mayonesa con la mostaza y el liquido de los pepinillos, añadimos también los pepinillos ya cortados.
6. Mezclamos todo con las patatas y salpimentamos.
7. Dejar reposar en frigo min 1h

# CROQUETAS DE PATATA Y CHAMPIÑONES



## Ingredientes:

2 patatas medianas  
1/2 cebolla  
100 gr.champiñones  
pan rallado bajo en proteínas  
150 gr.sucedáneo de leche  
50 gr. sucedáneo de leche para bañarlas  
1 cucharadita de café sustituto de huevo  
1 cucharadita soperma maizena  
sal  
aceite de oliva virgen extra

## Elaboración:

Ponemos las patatas a hervir.  
En una paella freímos los champiñones y la cebolla y sazonamos.  
Una vez hervidas la patatas las aplastamos con un tendedor hasta tenerlas con un puré.  
Añadimos la fritura al puré y mezclamos.  
Mezclamos la leche, la maizena y el sustituto de huevo  
Volvemos a poner la masa en la sartén y le añadimos la leche y la maizena, calentamos y dejamos enfriar en un plato.  
Una vez frío podremos darle la forma de las croquetas.  
La pasamos por un poco de leche y por el pan rallado.  
Freír en aceite muy caliente

# “NUGUETS” DE COLIFLOR



## INGREDIENTES:

½ Coliflor  
1 diente de ajo  
Perejil picado  
Cebolla  
Sal y Pimienta  
aceite para freir

## PARA LA MASA:

-150 gr. Harina Loprofin  
-70 gr. Mantequilla  
-1 gr. Levadura Royal (en polvo)  
-100 gr. Agua  
-sal al gusto

## ELABORACIÓN:

- 1- Quitar las hojas y el tallo a la coliflor
- 2- Dividir la parte blanca en pequeños ramitos
- 3- Hervir la coliflor. en agua durante 10 minutos. Escurrir y reservar
- 4- En una sartén pochamos la cebolla con el ajo y el perejil. Seguidamente añadimos la coliflor sal y pimienta.
- 5- Hacemos la masa juntando todos los ingredientes de la receta para la masa.
- 6- Mezclamos la masa con la coliflor y dejamos un ratito para que repose.
- 7- Ponemos aceite en una sartén hasta que esté muy caliente
- 8- Con la ayuda de una cuchara de café realizamos porciones y las freimos en el aceite hasta que tengan un color doradito.
- 9- Servir con perejil picado y con sal gorda.

# **CALAMARES BAJOS EN PROTEINAS A LA ROMANA**

## **INGREDIENTES:**

Calamares bajos en proteínas Divina Teresa\*  
Sal y Pimienta  
aceite para freír

## **PARA LA MASA (4 raciones):**

-100 gr. Harina Loprofin  
-160 ml agua  
-un toque colorante alimenticio amarillo (en polvo)  
-sal al gusto

## **ELABORACIÓN**

1. Dejar descongelar los calamares
2. Rebozar con la masa para rebozado
3. Freír en abundante aceite
4. Dejar escurrir y servir

\* los calamares bajos en proteínas marca DIVINA TERESA los aportaremos nosotros.

# PASTEL SALADO

Está formado por una estructura de pan, en donde los diferentes ingredientes sirven de relleno, al realizar varios pisos con las rebanadas una encima de otra.

OBJ:



Ingredientes para tres raciones

9 rebanadas de pan Adpan o Loprofin® 6 aceitunas verdes sin hueso  
4 espárragos blancos  
60 g de lechuga  
Perejil para decorar  
3 tomates maduros  
1 pimiento escalibado y confitado  
3 corazones de alcachofas confitadas 70 g de mayonesa comercial

Elaboración

- Retirar las cortezas de las rebanadas de pan. Reservar.
- Cortar en rodajas finas el tomate y las aceitunas. Reservar.
- Disponer en una bandeja tres rebanadas de pan, una al lado de otra, untarlas con mayonesa, a continuación colocar las rodajas de tomate y por encima las aceitunas. Reservar.
- Untar con mayonesa otras tres rebanadas de pan y tapar el primer piso, por la parte untada.
- Untar con tomate el segundo piso, cubrir con tiras de pimiento y de berenjena escalibada. A continuación tapar con las tres rebanas de pan sobrantes.
- Cubrir todo el pastel con la mayonesa y tapizar con la lechuga cortada en juliana. Para adornar el pastel, lo más idóneo es realizar una decoración personal.

Se aconseja utilizar los productos que han servido de relleno en la elaboración del pastel.

## **CREMA DE BOLETUS**

Se deja a decisión de la Chef, teniendo en cuenta que no puede usar lácteos (queso, leche, nata) se pueden sustituir con leche de arroz.

Puede utilizar cualquier verdura y caldos

También se pueden hacer toppings para acompañar, como pan frito o verduras fritas o asadas... incluso crujientes o tejas de queso vegano especial bajo en proteínas.

## **MACEDONIA**

También se deja a libre elección de la Chef

## **HELADO DE VAINILLA**

Se puede utilizar el de leche de arroz de mercadona

# COMIDA SÁBADO

---

**ENSALADA DE MANZANA**

**BUÑUELOS DE YUCA**

**ROLLITOS DE PRIMAVERA**

**ARROZ A LA CUBANA**

**POSTRE:**

**PASTEL DE PLÁTANO**

### **ARROZ A LA CUBANA BAJO EN PROTEINAS**

Hervir el arroz bajo proteínas hasta que esté hecho (22-25 min)

Y reservar, Hacer una salsa de tomate (tipo tomate frito) como se desee (solo vegetales).

### **PLATANO FRITO**

Pelar y freír en abundante aceite.

### **SALCHICHAS BAJAS EN PROTEINAS**

Salchichas bajas en proteínas (las llevamos nosotros) hacer al horno sino se rompen.

## **ENSALADA DE MANZANA Y ZANAHORIA (AUSTRIA)**

### **INGREDIENTES ( 1racion)**

70gr zanahoria ralladas

70gr manzanas ralladas

Zumo de limón

Un poco de azúcar

Aceite vegetal

### **ELABORACION**

Mezclar la zanahoria y manzana con un poco de zumo limón, añadir azúcar y remover vivamente con aceite vegetal.

## **ROLLITOS DE PRIMAVERA VEGETALES**

### **INGREDIENTES**

- 8 discos de arroz. Los aportaremos nosotros. (se puede sustituir por pasta baja en proteínas para rebozados salados)
- 160gr zanahoria limpia
- 160gr judía verde
- 160gr pimiento rojo
- 160gr calabacín
- 400gr col
- 160gr cebolla
- 4 cucharadas soperas de aceite (60ml)
- Sal y pimienta al gusto

### **ELABORACION**

- 1- Lavar la verdura y cortar a lo largo. Retirar el tallo a la col
- 2- Rehogar la zanahoria y la cebolla durante 5 minutos y después el pimiento y el calabacín otros 5 minutos mas
- 3- Cocer la judía durante 7 minutos, escurrir y agregarla al sofrito. Dejar hacerse la col otros 5 minutos mas.
- 4- Enfriar y escurrir el liquido que sobre
- 5- Colocar los discos de arroz entre 2 papeles de cocina mojados para que se humedezcan 5 minutos. Cuando se hayan ablandado rellenar con la mezcla y enrollar. Si se utiliza la pasta, estirar bien fina.
- 6- Freir y acompañar con ensalada

## **BUÑUELOS DE YUCA**

### **INGREDIENTES**

- 200 gr yuca limpia
- 160 gr zanahoria limpia
- 160 gr cebolla
- 2 cucharadas soperas de perejil picado fino
- 4-5 cucharadas soperas de aceite de oliva (80ml)

### **MASA BUÑUELOS BAJA EN PROTEINAS**

- 40gr harina baja en proteínas
- 70ml de agua o leche baja en proteínas
- ½ sobre doble de gasificante el tigre
- Mezclar los ingredientes y dejar reposar 10 minutos

### **ELABORACION**

- 1- Limpiar la verdura
- 2- Pelar, trocear la yuca y triturar con la batidora
- 3- Picar la cebolla muy fina y rallar la zanahoria
- 4- Rehogar cebolla en una sartén con aceite y agregar zanahoria y el perejil
- 5- Escurrir el sofrito, agregar la yuca y añadir la masa de los buñuelos
- 6- Ligar todo bien y freír con bastante aceite templado
- 7- Dejar los buñuelos sobre papel de cocina para retirar el aceite sobrante

## **PASTEL DE PLATANO**

### **(para 8 raciones)**

150 gr de harina baja en proteínas (la llevamos nosotros)

75 g de mantequilla

25 g de agua

25 g de azúcar

Sal

Para el relleno

200 g de crema catalapku casera \*receta adjunta

4 plátanos

100 gr de zumo de naranja

Vainilla en polvo

75 g de azúcar

### **ELABORACIÓN**

Templar la mantequilla y mezclar con el resto de ingredientes.

Hacer una masa uniforme con las manos.

Forrar un molde para pasteles con la masa estirada, dejar reposar en la nevera 2-3 horas.

Pinchar la masa o poner eso encima(garbanzos), cocerla a 160º hasta que cambie de color.

Cortar los plátanos pelados en 4-5 trozos, poner el azúcar en una sartén caramelizar, añadir los plátano y saltear, luego el zumo de naranja y la vainilla, dejar hervir pocoa poco para que se disuelva y se mezcle con el plátano, una vez tomen densidad reservarlos.

Sacar el pastel el molde, poner de base la crema catalana, y los trozos de plátano encima y salsearlo con la salsa.

- Si sobra crema catalana se puede poner en moldes individuales y quemar un poco de azúcar y sacarlo también como postre.

# CENA SÁBADO

---

ESTA CENA, SERÁ PARA TODO EL GRUPO IGUAL POR LO QUE TENDREMOS QUE AUMENTAR LAS CANTIDADES.

**CÓCTEL DE AGUACATE**

**CREMA DE REMOLACHA**

**RATATUILLE**

**GRATINADO DE PATATA**

**HAMBURGUESA MASYMAS**

**POSTRE:**

- **TAPIOCA PLATANO Y CHOCOLATE**
- **BROCHETA DE FRUTA CON CHOCOLATE**

# **RATATOUILLE**

## **INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS**

1 BERENJENA

2-3 CALABACINES CORTADOS EN TROZOS GRANDES

ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN

SAL Y PIMIENTA

2 TALLOS DE APIO FINAMENTE CORTADOS

1 PIMIENTO ROJA, SIN SEMILLAS CORTADO EN JULIANA

1 ZANAHORIA RALLADA

3 TOMATES GRANDES Y JUGOSOS , PICADOS

1 CUCHARADA PURE DE TOMATE

2 CUCHARADAS DE ALBAHACA FRESCA PICADA Ó 1 CUCHARADA DE OREGANO

## **PREPARACION**

1 precalentar horno a 200 °C, disponer la berenjena y los calabacines en una fuente de hornear untada con aceite de oliva. Pincelar con aceite de oliva, salpimentar y hornear durante 20-30 min hasta que las hortalizas se ablanden.

2 Mientras, calentar 1 cucharada de aceite oliva en una cazuela y saltear el apio a fuego medio durante 2-3 min. Añadir el pimiento y cocer hasta que se ablande, incorporar los tomates, la zanahoria, el puré de tomate y las hierbas y cocer 5 min.

3 Añadir la mezcla de tomate a las hortalizas horneadas, rectificar la condimentación antes de servir

## **GRATINADO DE PATATAS**

### **INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS**

650gr patatas

1cebolla seca

100gr nata liquida 35% m.g.

Sal

Pimienta negra molida y 25gr mantequilla

### **ELABORACION**

1 pelar y cortar las patatas a laminas tan finas como sea posible

2 pelar y hacer lo mismo con la cebolla cortada en juliana muy fina

3 en un recipiente apto para el horno, untar su interior con mantequilla. Poner una capa de laminas de patata sin que se solapen mucho, añadir un poco de juliana de cebolla, salpimentarlo todo, añadir un chorro de nata por encima y esparcirla un poco con una cuchara o con los dedos.

4 Volver a poner otra capa de patata y cebolla y hacer lo mismo que antes, repetir la operación hasta que se acabe

5 Tapar el recipiente con un poco de papel de aluminio y ponerlo en el horno a 160°C durante un minimo de 30 min. Despues ir pinchando con un palillo hasta que la patata este cocida.

6 Una vez fuera del horno, cortar a porciones deseadas y servir.

## **COCTEL DE AGUACATE Y PIÑA**

### **INGREDIENTES**

400 gr de aguacate (sin piel y sin hueso)

100 gr piña

160 gr palmitos

120 gr lechuga

Salsa rosa o aceite (60g)

### **ELABORACION**

1 partir los aguacates por la mitad y sacarles la pulpa

2 cortar los palmitos, la piña y el aguacate en tacos pequeños

3 rellenar los aguacates y poner la salsa por encima

4 servir acompañado de lechuga cortada fina

## **HAMBURGUESA MASYMAS**

Son unas hamburguesas vegetales de champiñón que aportaremos nosotros el viernes a la llegada al hotel, se hacen a la plancha.

## **CREMA DE REMOLACHA**

### **INGREDIENTES**

2 cebollas

½ puerro

1 zanahoria

1 patata

3 remolachas

2 hojas de laurel

### **ELABORACIÓN**

Picar el puerro y las cebollas y sofreír junto con las hojas de laurel, añadir la patata cortada y la zanahoria, dar un par de vueltas y añadir en cuartos también la remolacha. Añadir agua y llevar a ebullición, cocer a fuego medio hasta que esté hecho. Rectificar de sal. Quitar las hojas de laurel y triturar, si fuera necesario añadir agua.

- Si la chef prefiere utilizar otras verduras no hay inconveniente, se ha elegido la remolcha por no ser una sopa común, además de quedar de un color muy vistoso y estar muy buena. Si lo desea también se puede añadir leche de arroz para rectificar en vez de agua.

## **POSTRE**

### **BROCHETA DE FRUTA CON CHOCOLATE**

- Ensartar diferentes trozos de fruta ( piña, fresa, melón, uva,...)
- Con el chocolate que aportamos, fundirlo e ir bañando la fruta ya en la brocheta, por ejemplo un lateral.
- Dejar enfriar y servir

### **TAPIOCA DE CHOCO Y PLATANO**

INGREDIENTES (4-6 pax)

800 ml leche de arroz o similar

120g tapioca

80-100g azúcar (miel, panela,...)

2 platanos (unos 175g)

50g chocolate bajo en proteínas

### **ELABORACIÓN**

Reservar un vaso de la bebida de arroz y poner el resto a calentar con el azúcar. Triturar los plátanos junto con la leche reservada.

Cuando empiece a hervir añadir la mezcla de leche y platanos y mezclar bien, añadir la tapioca en forma de lluvia y reducir el fuego. Cocer 7min aprox sin dejar de remover.

Cuando haya espesado y esté en su punto verter la mitad en vasos de vidrio para emplatado. La otra mitad aún en caliente la juntaremos con el chocolate ya troceado.

Añadir a los vasos que al ser transparentes veremos el juego de dos colores, cuando enfrie meter al frigo hasta servir. Se pueden decorar con dos hojitas de menta o un chorrito de sirope de chocolate.

# DOMINGO COMIDA

---

**TARTALETAS GUACAMOLE**

**STRUDEL VERDURAS**

**MUSAKA**

**MC CHEESE Y BOLETUS**

**POSTRE:**

**- TORRIJAS**

**- PIÑA CON CARAMELO**

## **MUSAKA**

### **INGREDIENTES 6 PERSONAS**

600 gr patatas

500 gr champiñones troceados

1 pimiento cortado

2 berenjenas medianas

1 cebolla cortada

3 zanahorias ralladas

3 dientes de ajo

Salsa de tomate

15 gr de harina baja en proteínas

50 ml de agua

300 ml salsa bechamel (mirar receta más adelante)

### **PREPARACION**

1 sofreir los ajos, la cebolla, la zanahoria y el pimiento

2 agregar los champiñones y la salsa de tomate

3 disolver la harina baja en proteínas en el agua, revolver e incorporar a la preparación anterior. Hervir y retirar hasta montar la musaka

4 cortar las patatas con medio cm de grosor y freir. Colocar en un papel absorbente y reservar. Realizar el mismo procedimiento con las berenjenas.

5 para montar la musaka, colocar alternando capas de patatas, sofrito y berenjenas. Verter encima la salsa bechamel

6 gratinar en el horno a 200°C durante 20 min

## **TARDALETAS DE GUACAMOLE**

### **INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS**

3 aguacates

3 tomates

2 cebollas

2 cucharadas de aceite

Sal y pimienta: c/s

Masa especial PKU

### **PREPARACION**

1 pelar el aguacate y triturar

2 pelar el tomate, quitarles las semillas y cortar en dados

3 picar la cebolla muy fina

4 poner todos los ingredientes en un bol con el aceite, la sal y la pimienta. Reservar la mezcla

5 estirar la masa en los moldes individuales y llevar al horno precalentado a 240°C

6 una vez frías, rellenar las tartaletas y servir

## **“STRUDEL” DE VERDURAS**

### **INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS**

#### **MASA QUEBRADA**

225 gr de LOPROFIN preparado panificable

110gr de margarina

1 cucharada de perejil seco

1 cucharada de cebolla seca (opcional)

6 cucharadas de agua

1 cucharadita de salsa de tomate o ketchup mezclado con un poco de agua

#### **RELLENO**

50 gr de puerro picado

1 diente de ajo triturado

50 gr de zanahoria picada

50 gr calabacín picado

50 gr de champiñones picados

1 lata pequeña de tomate

#### **PREPARACION MASA QUEBRADA**

1-frotar conjuntamente LOPROFIN preparado panificable y la mantequilla con la yema de los dedos hasta que la mezcla se asemeje a migas de pan. Añadir suficiente agua fría para darle una consistencia blanda pero no pegajosa. Colocar la mezcla sobre una superficie espolvoreada con un poco de LOPROFIN y amasarla bien.

2-freír con cuidado el puerro y el ajo. Añadir el resto de los ingredientes para el relleno y cocer a fuego lento durante 15 min. Extender la masa entre hojas de papel parafinado y formar con ella un rectángulo. Extender la mezcla del relleno sobre la masa. Con ayuda del papel, enrollar la masa y pasarla a una bandeja de horno previamente untada con margarina y recubierta con papel de aluminio. Pintar con salsa de tomate o ketchup diluido en agua. Cocer en un horno precalentado durante 25-30 min. Servir caliente.

## **MC CHEESE + BOLETUS**

Se recomienda hacer un salteado de boletus al gusto de la chef con producto de la zona como son los boletus, y se servirá solo, para que se coma acompañado de los macarrones o como cada uno quiera.

### MC CHEESE

#### INGREDIENTES

Macarrones bajos en proteínas

Queso vegano bajo en proteínas a las finas hiervas para untar

#### ELABORACIÓN

Hervir los macarrones en abundante agua con un poco de sal, se puede añadir también un par de hojas de laurel, hasta que estén hechos (unos 10-12 min)

Ecurrir y reservar un poco del agua de cocción que tiene almidón, añadir unas cucharadas del queso vegano y los macarrones, dar un par de vueltas para que se integre y si se desea añadir un chorrito de aceite.

- Estos macarrones son rápidos y sencillísimos de hacer, además de estar muy buenos, ideales para llevar de picnic o cuando no tenemos ganas de cocinar!

## **PIÑA CON CAMELO**

### **INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS**

1 piña mediana

Azúcar: c/s

Agua: c/s

### **PREPARACION**

- Se pela la piña y se saca el corazón
- Se corta en rodajas de 1cm
- En un cazo se disuelve el azúcar y se reduce hasta obtener el caramelo
- Servir 2 rodajas de piña y agregar el caramelo por encima

## **TORRIJAS**

### **INGREDIENTES PARA UNA TOSTADA**

- 1 rebanada de pan bajo en proteínas (x ej. El pan de molde especial o el que llevaremos nosotros el viernes)
- Aceite de oliva para freír
- 7 ml de sucedáneo de leche o leche de arroz
- Azúcar cantidad suficiente
- 10 gr de preparado panificable Ioprofin
- 2 gr de sustituto de huevo noegg

### **ELABORACION**

Elegir rebanadas de pan enteras, para poder manejarlas con facilidad

- 1- Tostar la rebanada de pan en una tostadora, hasta que tome algo de color, dejar enfriar hasta que endurezca. Reservar
- 2- Disponer en la mesa de trabajo de tres platos. Colocar en cada uno de ellos los ingredientes para rebozar; el sucedáneo de leche, el sustituto de huevo y el preparado panificable o harina.
- 3- Introducir una tostada en el sucedáneo de leche, dejar unos instantes para que se moje mejor. Con cuidado pasar el pan al plato del sustituto de huevo y luego al de la harina, intentando llegar a todos los rincones de la rebanada. Reservar
- 4- Freír la tostada rebozada por ambos lados, en una sartén con aceite de oliva bien caliente. Retirar y colocar sobre papel absorbente.
- 5- Endulzar la torrija espolvoreando azúcar por ambos lados.

## **MASA ESPECIAL PKU**

### **INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS**

500gr de patatas hervidas con sal

250gr de harina baja en proteínas

1 cucharada de mantequilla

Sal al gusto

### **PREPARACION**

1 pelar y cortar en cuartos las patatas y cocerlas en agua con sal

2 escurrirlas y pasarlas por el pasapuré, agregar la cucharada de mantequilla y dejar enfriar

3 una vez frio, incorporar poco a poco con movimientos envolventes la harina baja en proteínas

4 mezclar con las manos hasta que no se pegue en los dedos y sea fácil de manipular

5 extender la masa y forrar el molde deseado

(Si sobra de esta masa se pueden hacer tortitas estirando la masa y en la plancha sin aceite, o bolitas y las freímos, o en forma de cocas en el horno)

## **SALSA BECHAMEL**

### **INGREDIENTES**

-400 ml de sucedáneo de leche (leche de arroz, ej. Alpro de central lechera asturiana)

-2 cucharadas de harina baja en proteínas

-1 cucharada de mantequilla

-nuez moscada : c/s

### **PREPARACION**

1- Disolver la harina baja en proteínas en 100ml de sucedáneo de leche frío y reservar

2- Hervir la porción restante de sucedáneo de leche junto con la mantequilla y la nuez moscada

3- Cuando hierva, se le añade el sucedáneo de leche con la harina ya disuelta y revolver

4- Dejar hervir unos 7 minutos sin dejar de remover hasta lograr la consistencia deseada

## **MASA BAJA EN PROTEINAS PARA REBOZADOS SALADOS**

### **INGREDIENTES**

100 gr harina especial

160 gr leche especial o agua

Un toque de colorante alimentario

Sal

### **ELABORACION**

1 Mezclar todos los ingredientes en el vaso de la batidora hasta ligar el preparado

## **CREMA CATALANA**

Ingredientes para 4 raciones

-200gr de leche de nata (ver receta más adelante)

-40gr de azúcar

-14gr de almidon de maíz

-1 rama de canela

-cascara de limón

-cascara de naranja

-colorante rojo alimentario

## **ELABORACION**

- 1- Calentar a punto de ebullición la leche de nata, el azúcar y los aromas, dejarlo reposar e infusionar tapado. Poner una pizca de colorante con unas gotas de leche y mezclarlo gradualmente hasta encontrar el color de la crema. Colarlo, volverlo a calentar, disolver el almidon con una cucharada de liquido y cocerlo removiendo constantemente. Dejarlo enfriar en cazuelas de crema o en un recipiente para guardar.
- 2- Una vez fría se puede quemar con azúcar
- 3- Comentario: si se extiende la crema sobre una placa de horno bien fina, se puede cocer al horno hasta que se dore y cuando se saca en caliente se le puede dar forma de barquillo.

## **LECHE DE NATA**

### **INGREDIENTES**

70ml de nata liquida 35% m.g.

30ml de agua mineral

### **ELABORACION**

Mezclarlo todo

