Recetario

DELICIAS OCULTAS CON BIENESTARINA

Ponte los guantes de la creatividad y disfruta de todo lo maravilloso que puedes preparar



Postre de guayaba

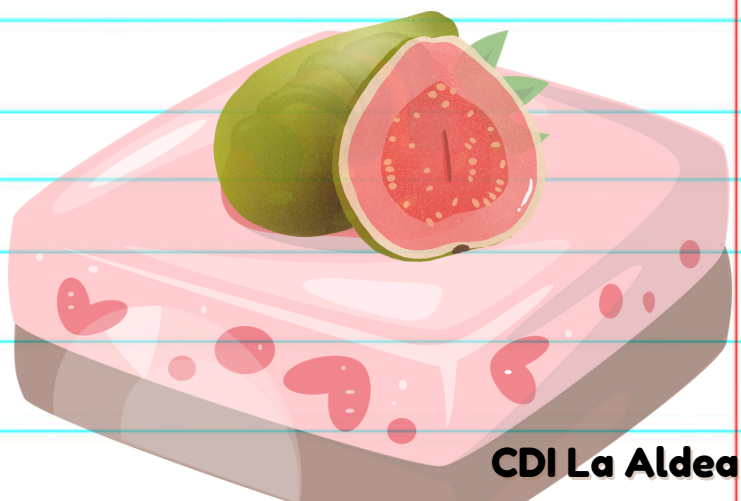
Ingredientes



- 2 cucharadas soperas de bienestarina
- 3 cucharadas de fecula de maiz
- 4 guayabas medianas
- 4 huevos
- 4 pocillos de agua
- Endulzante al gusto
- 3 pocillos de leche

Preparación

- Coloca a fuego medio la guayaba. el endulzante y agua hasta obtener un almibar
- En un recipiente aparte coloque a fuego medio 1/2 pocillo de leche. Ponga a licuar el resto de la leche, la fecula de maiz y las yemas de los huevos.
- Cuando hierva la leche, agregue la bienestarina disuelta y revuelva hasta que hierva, espere 5 minutos y retire del fuego
- Licue la preparación con las guayabas caladas
- Bata las claras a punto de nieve y agregue el licuado anterior
- Mezcle suavemente y vierta en un molde
- Refrigere y luego disfrute



CDI La Aldea

Hojuelas navideñas

Ingredientes

- 500 gr de bienestarina
- 500 gr de harina de trigo
- Aceite para freir
- Azucar, sal y canela al gusto
- Arequipe o mermelada al gusto

Preparación

- En un recipiente, agrega la bienestarina, la harina y un poco de sal, agrega azucar al gusto y revuelve a medida que agregas agua hasta lograr una mezcla homogenea
- Al tener una mezcla de aspecto ligero y no pegajosa, se amasa y aplasta con un rodillo o tabla para hacerla muy delgada. Una vez aplanada se porciona en cuadros o triangulos de acuerdo al gusto
- En un sarten, con aceite caliente, freir cada hojuela y dejar dorar por ambos lados. Al terminar se espolvorea con azucar y canela al gusto.
- Se pueden acompañar con arequipe o mermelada.



Torta casera

Ingredientes

- 250 gr de bienestarina
- 250 gr de harina de trigo
- 150 gr de mantequilla
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 cucharada de polvo para hornear
-

Preparación

- En un recipiente, mezcle muy bien el azucar con la mantequilla y agregue uno a uno los huevos, luego agregue la esencia de vainilla
- Mezcle la bienestarina con el polvo para hornear y luego agréguelo a la mezcla anterior
- Vierta la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado y lleve al horno precalentado a 200° c durante 40 minutos
- Retire del horno, deje enfriar y disfrute



Arroz con leche

Ingredientes

- 4 cucharadas soperas de bienestarina
- 8 cucharadas soperas de arroz
- 250 ml de leche entera
- 2 cucharadas de azucar o endulzante al gusto
- 1/2 cucharadita de canela
- 500 ml de agua

Preparación

- En una olla agregue el arroz, cubralo con agua y cocinelo a fuego lento hasta que se consuma el agua
- Añada la leche caliente y la bienestarina y deje cocinar a fuego lento durante 25 minutos, revolviendo con frecuencia.
- Agregue el azucar, sin dejar de revolver y retire del fuego
- Antes de servir, refrigere durante algunos minutos.
- Sirva y espolvoree canela al gusto



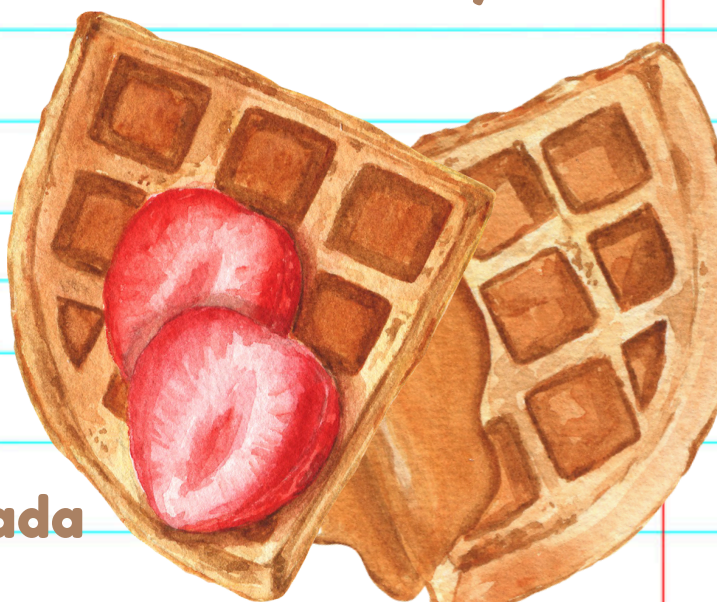
Waffles

Ingredientes

- 2 tazas Harina
- 1 taza de bienestarina
- 1/4 taza Azúcar
- 1 cucharadita Sal
- 1 1/2 tazas Leche
- 2 Yemas
- 2 Claras de huevo batidas a punto de turrón
- 8 cucharadas Mantequilla fundida

Preparación

- Coloca en un tazón la harina, el azúcar, el polvo para hornear y la sal. Reserva.
- Mezcla en otro tazón las yemas, la vainilla y la leche. Integra y reserva.
- Mezcla los ingredientes secos con las claras.
- Añade la preparación anterior y la mantequilla.
- Mezcla de forma envolvente.
- Vierta la mezcla en la wafflera y espere hasta dorar por ambos lados
- Sirve con fruta o mermelada



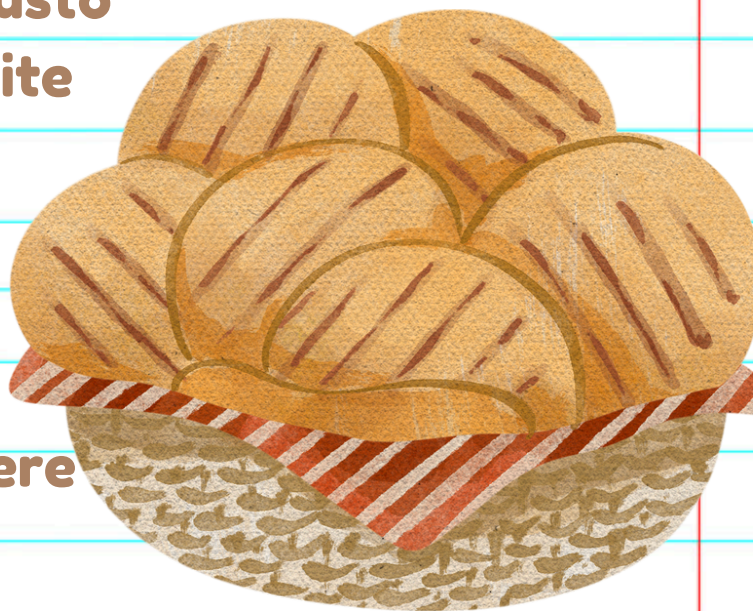
Arepas

Ingredientes

- 8 cucharadas de Bienestarina
- 2 tazas de Harina
- 500g de mantequilla
- 2 tazas de maicena
- 2 huevos completos y 2 yemas
- 8 cucharadas de azúcar
- Esencia de vainilla y arequipe al gusto

Preparación

- En un recipiente grande mezcle la Bienestarina Más® natural, la harina de maíz y la sal.
- Agregue el huevo, la margarina, el queso, un poco de agua y amase hasta obtener una masa suave y fácil de moldear, sin agrietarse.
- Forme las Arepas a su gusto
- Caliente abundante aceite en una olla (paila) honda.
- Fría los Arepas cuidando que el aceite no se queme.
- Saquelas del aceite, espere que se enfrien y disfrute



Malteada

Ingredientes

- 6 Cucharadas soperas de Bienestarina Vainilla
- 5 Pocillos de leche
- 10 Cucharadas soperas de Azúcar
- 4 Cucharadas soperas de Leche en Polvo
- Canela en polvo al gusto

Preparación

- Coloque a fuego alto un pocillo de agua. Mezcle la Bienestarina Vainilla con cuatro cucharadas soperas de azúcar y disuélvalos en tres pocillos de leche utilizando licuadora o molinillo.
- Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina Vainilla disuelta revolviendo continuamente.
- Baje el fuego a medio y deje hervir durante cinco minutos más
- Retire del fuego y deje enfriar
- A parte licúe un pocillo de agua fría restante, la canela, la leche en polvo, el azúcar restante y la colada fría.
- Sirva inmediatamente.



Postre tres leches

Ingredientes

- 2 tazas de leche
- 250g de lecherita
- 300g de crema de leche
- 4 sobres de gelatina sin sabor
- 2 paquetes de galletas oreo
- 6 cucharadas soperas de Bienestarina

Preparación

- Disuelva la gelatina en agua caliente y mezcle para evitar grumos, luego licue con los demás ingredientes excepto las galletas oreo.
- Retire la crema de las galletas, triture y haga una capa en el molde a utilizar, posteriormente agregue la mezcla y lleve a refrigeracion durante 12 horas aproximadamente.
- Disfrute de un delicioso postre



Galletas

Ingredientes

- 200 gramos mantequilla pomada
- 120 gramos azúcar
- 280 gramos de harina de trigo
- 120 gr de bienestarina
- 1 cucharadita esencia de vainilla

Preparación

- Mezcle la mantequilla con el azucar y agregue la esencia de vainilla
- Tamice la harina y mezcle con la mantequilla
- Se amasa la mezcla hasta que quede homogenea y no se pegue a las superficies
- Forme un rollito, envuelva en papel chicle y refrigere durante una hora
- Una vez refrigere la mezcla, parta en rodajas y forme las galletas
- Lleve al horno a 180° c durante 12 minutos
- Saque, espere que se enfrien y disfrute



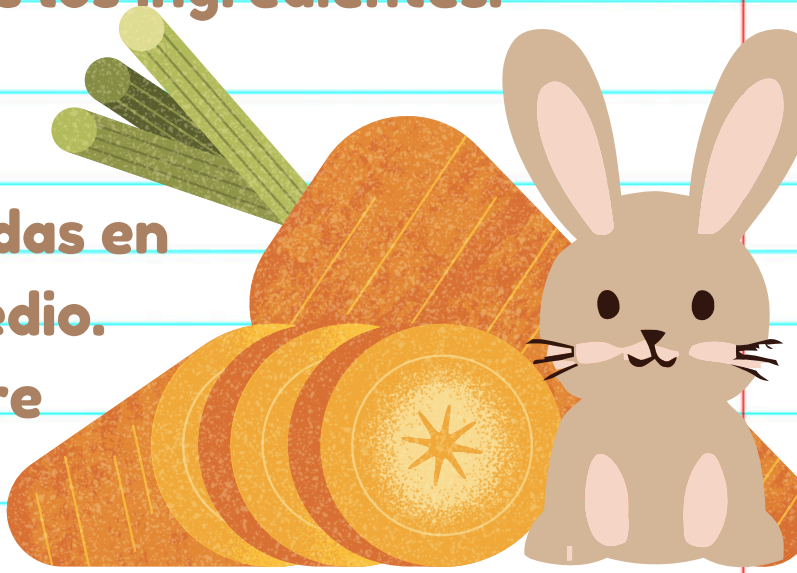
Croquetas de zanahoria

Ingredientes

- Cucharadas soperas de Bienestarina natural
- ½ Pocillo de Zanahoria rallada
- 2 Cucharadas soperas rasas de Azúcar
- 2 Cucharadas soperas de Queso
- 1 Huevo 2 Cucharaditas de Canela en polvo
- ¼ De pocillo de Leche

Preparación

- En un recipiente mezcle la Bienestarina Más® natural, la zanahoria, el queso, el huevo, el azúcar, la canela, el clavo y agregue la leche poco a poco hasta lograr una masa suave.
- Mezcle muy bien todos los ingredientes.
- Caliente abundante aceite en una olla honda. Frite la masa por cucharadas en aceite caliente a fuego medio.
- Saque de fritura, espere que se enfrien y disfrute



Refresco de mango

Ingredientes

- ½ Pocillo de Bienestarina
- 8 Pocillos de Agua
- 5 Mango medianos
- 3 Cucharadas soperas llenas de Azúcar ó al gusto

Preparación

- Coloque a fuego alto 2 pocillos de agua, aparte mezcle la Bienestarina con tres cucharadas soperas de azúcar y disuélvalos en 2 pocillos de agua usando licuadora o molinillo.
- Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina sin dejar de revolver
- Baje el fuego a medio y deje hervir durante 5 minutos más
- Retire del fuego y deje enfriar
- A parte licue los mangos con 2 pocillos de agua y el azúcar restante
- Por último cuele el jugo de mango y mézclelo con la colada fría



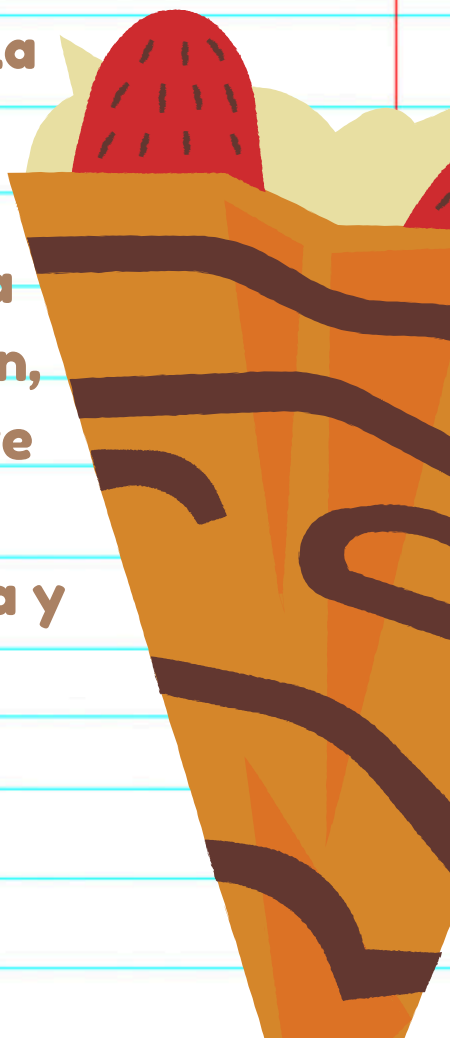
Crepes Dulces

Ingredientes

- ½ Pocillo de Bienestarina
- 1 pocillo de harina de trigo
- 2 huevos
- 1/2 Pocillo de leche
- 1 chorrito de aceite
- queso rayado y arequipe

Preparación

- Coloque en la licuadora el ½ Pocillo de Bienestarina, la harina de trigo, los huevos y la leche y mezclar hasta que la mezcla sea homogénea
- En una sartén antiadherente, ponga el chorrito de aceite y una porción de la mezcla y distribúyala por toda la sartén, ponga a fuego medio y espere a que dore para voltear.
- Ponga el queso y el arequipe ,enrolla y
- disfuta



Alfajores

Ingredientes

- ½ Pocillo de Bienestarina
- 1 pocillo de harina de trigo
- 2 huevos
- 1/2 Pocillo de leche
- 1 chorrito de aceite
- queso rayado y arequipe

Preparación

- Derretir la mantequilla y el azúcar. Cuando ambos ingredientes estén integrados agregar los huevos y las yemas e integrar.
- Agregar la harina, la maicena y la Bienestarina poco a poco hasta obtener una masa homogenea y deja reposar por 10 minutos en la nevera
- Haz la forma de las tapitas del alfajor (como galletas) y hornea por 10 minutos
- Cuando estén horneados, arma los alfajores poniendo una tapita, arequipe al gusto y otra tapita, y a disfrutar



Notas