

Lo que mereces



CON
100%
LECHE
DE VACA

POSTRES

i Sin horno!

CON



Nestlé

La Lechera

INGREDIENTES

- 1 envase de Leche Condensada LA LECHERA® UNTABLE
- 2 manzanas verdes, descorazonadas y cortadas en rebanadas gruesas
- 1/4 taza de arándanos
- 1/2 taza de granola
- 8 hojas de menta, desinfectadas



CON
**100%
LECHE**
DE VACA

Aros DE MANZANA

Modo de PREPARACIÓN



minutos



8 piezas

1.- Cubre con un poco de Leche Condensada LA LECHERA® Untable cada aro de manzana.

2.- Decora con los arándanos, la granola y las hojas de menta.

3.- Ofrece.



CONSEJO CULINARIO

Para alargar el tiempo de vida de la menta; envuélvela en papel absorbente y guárdala en una bolsa de plástico en la parte baja del refrigerador.

CONSEJO NUTRICIONAL

La manzana aporta fibra.



CON
**100%
LECHE
DE VACA**



FLAN mágico



30
minutos
+ cocción



6 piezas

INGREDIENTES

CARAMELO

- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar refinada
- 6 latas de Leche Condensada LA LECHERA® vacías, limpias y sin etiqueta

FLAN

- 1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 6 huevos
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- papel aluminio
- 1 taza de frutos rojos, desinfectados
- 6 hojas de menta, desinfectadas

MODO DE PREPARACIÓN

1.- Distribuye el azúcar en las latas, sujétalas con un guante resistente al calor y caliéntalas una a una sobre el fuego para que se funda y se forme el caramelo. Ladea la lata para cubrir la base y las paredes, deja enfriar.

2.- Licúa la Leche Condensada LA LECHERA®, la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, los huevos y la vainilla. Vacía la mezcla sobre las latas llenándolas $\frac{3}{4}$ partes; tapa con papel aluminio sellando las orillas. Cocina en una olla de presión a baño María por 15 minutos a fuego bajo a partir de que empiece a sonar la válvula.

3.- Retira del fuego, deja enfriar por completo, refrigera durante 3 horas y desmolda. Decora con frutos rojos y las hojas de menta; disfruta.

CONSEJO CULINARIO

Si deseas puedes añadir un paquete de queso crema a la mezcla del flan.

CONSEJO NUTRICIONAL

Los frutos rojos como las fresas son muy ricas en vitamina C.



Recetas
NESTLÉ

INGREDIENTES

RELLENO

1/2 paquete de queso crema, deslactosado (95 g)

1/3 taza de leche Condensada
LA LECHERA® DESLACTOSADA

1/2 cucharadita de esencia de vainilla

BASE

1/4 taza de cacahuates, sin sal

1/4 taza de arándanos

COMPOTA

1/4 taza de agua

1 taza de moras azules

1/4 taza de azúcar mascabado

1/4 taza de yogurt griego, natural,
sin azúcar y deslactosado



Mini Cheesecake SIN HORNO

Modo de PREPARACIÓN



25 minutos
+ congelación



4 piezas

1.- Para el relleno, bate el queso hasta acremar, añade la Leche Condensada LA LECHERA® Deslactosada y la esencia de vainilla. Coloca la mezcla en moldes de silicón engrasados.

2.- Para la base, en un procesador para alimentos añade los cacahuates y los arándanos y procesa hasta integrar. Cubre la superficie del cheesecake y congela por 3 horas o hasta que estén firmes.

3.- Para la compota, calienta el agua, las moras azules y el azúcar hasta que espese ligeramente; deja enfriar. Desmolda los cheesecakes, decora con el yogurt y la compota; ofrece.

CONSEJO CULINARIO

Es importante engrasar cualquier molde de silicón para desmoldar fácilmente los postres.

CONSEJO NUTRICIONAL

El consumo de arándanos deshidratados aporta vitamina D.



CON
**100%
LECHE
DE VACA**

MINI GELATINAS

de galletas Marías

MODO DE PREPARACIÓN



10
minutos
+ refrigeración



10 piezas

INGREDIENTES

- 1 paquete de galletas Marías (170 g)
- 1 lata de leche Condensada LA LECHERA®
- 1 lata de leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de canela, molida
- 3 sobres de gretina (7 g c/u), hidratada en ½ taza de agua y disuelta a baño María
- ½ barra de chocolate amargo, fundido (40 g)
- 2 paquetes de galletas mini Marías (55 g c/u)
- 10 hojas de menta, desinfectadas

1.- Licúa las galletas Marías con la Leche Condensada LA LECHERA®, la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, el agua, la canela y la gretina disuelta.

2.- Vierte la mezcla en moldes pequeños cubiertos con papel encerado y refrigera hasta que cuajen por completo.

3.- Desmolda, decora con el chocolate amargo, las galletas mini Marías y las hojas de menta; ofrece.

CONSEJO CULINARIO

Para desmoldar fácilmente las gelatinas, sumérgelas por algunos segundos en agua tibia.

CONSEJO NUTRICIONAL

La gretina no aporta kcal.



INGREDIENTES

- 1 envase de Leche Condensada LA LECHERA® (430 g.)
- 4 galletas de miel
- 1/4 taza de mini malvaviscos con chocolate



CON
**100%
LECHE**
DE VACA

Mini sándwich DE MALVAVISCOS

Modo de PREPARACIÓN



minutos 2 porciones



- 1.- Agrega un poco de Leche Condensada LA LECHERA® en las galletas.
- 2.- Añade a 4 galletas los mini malvaviscos y cubre con otra galleta.
- 3.- Ofrece con un poco más de Leche Condensada LA LECHERA®.



CONSEJO CULINARIO

Puedes agregar un poco de nuez picada.

TIP: Puedes sustituir los malvaviscos por fruta de temporada.

CONSEJO NUTRICIONAL

Recuerda hacer 30 minutos de ejercicio diarios.



CON
**100%
LECHE**
DE VACA

MOLLETES

con frutos rojos



20
minutos



6 porciones

INGREDIENTES

- 1 envase de leche Condensada LA LECHERA® UNTABLE
- 3 bolillos, cortados a la mitad y tostados
- 1 taza de fresas, desinfectadas y cortadas en cuartos
- 1 taza de moras azules
- 1 taza de zarzamoras
- 1 taza de frambuesas
- 3 ramas de menta, desinfectadas

MODO DE PREPARACIÓN

- 1.- Cubre con un poco de Leche Condensada LA LECHERA® Untable cada mitad de bolillo.
- 2.- Decora con las fresas, las moras, las zarzamoras, las frambuesas y las hojas de menta.
- 3.- Ofrece.

CONSEJO CULINARIO

Si deseas dar una presentación diferente, puedes colocar la Leche Condensada LA LECHERA® Untable en una manga con duya y cubrir la superficie del bolillo.

CONSEJO NUTRICIONAL

Las fresas son fuente de vitamina C y fibra.



Recetas
NESTLÉ

INGREDIENTES

- 1 lata de Leche Condensada LA LECHERA®
- 1 lata de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®
- 1 paquete de queso crema, a temperatura ambiente (190 g)
- ½ taza de jugo de limón, colado
- 1 sobre de gretina (7 g), hidratada en ¼ taza de agua y disuelta a baño María
- 30 galletas Marías
- ¼ taza de crema batida
- 1 limón, su ralladura
- 1 limón, su cáscara, cortada en espiral
- 5 galletas mini Marías



Pastel Carlota DE LIMÓN

Modo de PREPARACIÓN



25 minutos
+ refrigeración



10 porciones

1.- Licúa la Leche Condensada LA LECHERA® con la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL®, el queso, agrega poco a poco el jugo de limón y la gretina disuelta.

2.- Forra el fondo de un aro de 22 cm de diámetro para pastelería con papel aluminio, la orilla con acetato y colócalo en una charola. Vierte un poco de la mezcla anterior en el fondo y cubre las paredes del molde con galletas; coloca una capa de galletas, un poco de la mezcla de limón y repite hasta terminar con los ingredientes.

3.- Cubre con plástico adherente y refrigera por 1 hora o hasta que esté firme. Desmolda, decora con la crema batida, la ralladura, los espirales de limón y las galletas mini Marías. Ofrece.

CONSEJO CULINARIO

Recuerda hidratar la gretina en agua fría o a temperatura ambiente pero nunca en agua caliente.

CONSEJO NUTRICIONAL

El limón es rico en vitamina C.



Recetas
Nestlé®
.com.mx

DESCUBRE MÁS
RECETAS EN:

