



10 RECETAS QUE TIENES QUE PROBAR EN OCTUBRE



ÍNDICE

PAN DE MUERTO FÁCIL

DULCE DE CALABAZA

PASTEL DE ZANAHORIA CON BETÚN DE QUESO CREMA

SOPA DE CALABAZA CON COMINO

PAY DE CALABAZA CON ESPECIAS

CHAMPURRADO

ENSALADA DE BLUE CHEESE CON PERA Y NUEZ

ALEGRÍAS

PAY CASERO DE MANZANA

PAPITAS DE CAMOTE



PAN DE MUERTO FÁCIL

Prepara este esponjoso y azucarado pan de muerto fácil. Te enseñamos paso a paso cómo hacerlo para que deleites a todos en casa con su incomparable sabor. Nunca fue más fácil hacerlo en casa.

TIEMPO: 80 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 250 gramos de harina
- 60 gramos de azúcar
- 5 gramos de sal
- 5 gramos de levadura seca
- 50 gramos de mantequilla
- 2 piezas de huevo
- 25 mililitros de leche
- ½ pieza de ralladura de naranja
- 1 pieza de ralladura de limón

PREPARACIÓN

1. Amasa la harina, levadura, azúcar, mantequilla, sal y huevo hasta obtener una masa suave que se despegue de la mesa.
2. Agrega la leche y sigue amasando hasta incorporar la leche y la masa este más elástica.
3. Pon la masa en un recipiente con poca grasa y mete a fermentar de 25 a 35°C en el horno hasta que doble su tamaño.
4. Para formar los huesitos agrega más harina a la masa para que te quede una masa más arenosa como galleta.
5. Forma los panes y mete en una charola a fermentar de 35 a 45°C hasta que doble su tamaño.
6. Sube la temperatura a al horno a 170°C y hornea tus panes de 25 a 35 minutos o hasta que esté bien cocido tu pan.
7. Retira del horno y deja enfriar, cubre con mantequilla fundida y espolvorea azúcar.

Tip

"Forma los huesos y congélos por 20 minutos para evitar que se deformen al momento de hornear."



DULCE DE CALABAZA

Este delicioso dulce de calabaza de castilla con piloncillo, guayabas y canela es típico para este día de muertos. Muy dulce y suave y además delicioso.

TIEMPO: 60 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 6 pzas de piloncillo
- 8 tazas de agua
- 3 pzas de clavo
- 3 pzas de canela en raja
- 3 kg de calabaza de castilla
- 1 kg de guayaba (en cuartos)

PREPARACIÓN

1. En una olla express coloca el piloncillo con el agua, los clavos y la canela. Lleva a punto de ebullición.
2. Mientras tanto, corta la calabaza en cubos de aproximadamente 8 x 8 cm.
3. Una vez que el piloncillo se haya disuelto, agrega la calabaza y tapa la olla.
4. Cocina por 30 minutos a fuego bajo. Enfría la olla y destapa.
5. Agrega las guayabas y cocina a fuego medio por 15 minutos sin tapar la olla.
6. Sirve caliente.

Tip

"Acompaña con un poco de leche."



PASTEL DE ZANAHORIA CON BETÚN DE QUESO CREMA

Delicioso pastel de zanahoria con un betún de queso crema decorado con nuez picada. Un postre sensacional que te hará lucir con todos tus invitados.

Decóralo como más te guste.

TIEMPO: 110 min

DIFICULTAD: Media

PORCIONES: 12

INGREDIENTES

PARA EL PASTEL

- 2 tazas de harina
- 2 tazas de azúcar
- 2 cucharaditas de bicarbonato
- 2 cucharaditas de canela
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de aceite de maíz
- 4 huevos
- 3 tazas de zanahoria rallada cruda
- $\frac{1}{2}$ taza de nuez picada y tostada al horno

PARA EL BETÚN

- 1 barra de mantequilla
- 1 paquete de queso crema
- 450 gramos de azúcar glass
- 2 mililitros de vainilla

PREPARACIÓN

1. Horno Precalentado a 180° C.
2. Engrasa y enharina los moldes. Cierne la harina, el azúcar, el bicarbonato, la canela y la sal.
3. Agrega los ingredientes secos a la batidora, sin dejar de batir añade el aceite hasta incorporar perfectamente; agrega los huevos uno a uno hasta integrar. Agrega las zanahorias y bate por 5 minutos más.
4. Añade las nueces y bate ligeramente. Divide la mezcla y vierte sobre dos moldes redondos previamente engrasados y enharinados.

5. Hornea por 1 hora o hasta que al introducir un palillo esté salga limpio.
6. Para el betún, bate la mantequilla hasta acremar, agrega el queso crema con el azúcar y la vainilla hasta que quede una mezcla suave.
7. Desmolda los pasteles, unta un poco de betún sobre uno de estos y cubre con el otro pastel. Decora con el resto del betún y las nueces.

Tip

"Puedes agregar un poco de ralladura de limón al betún para darle un toque acidito."



SOPA DE CALABAZA CON COMINO

La calabaza es típica en los meses de otoño y hace para unas cremas y sopas deliciosas. Las notas de las especies en esta sopa la hacen una receta espectacular.

TIEMPO: 40 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 cebolla picada
- 3/4 de cucharada de comino
- 1/2 cucharada de cilantro molido
- 1 lata de jitomate picados
- 1 kilo de calabaza de castilla sin cáscara ni semillas
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1 cucharada de yoghurt natural
- 1 cucharada de perejil

PREPARACIÓN

1. En una olla grande calienta el aceite de oliva y la mantequilla sobre fuego medio.
2. Dora las cebollas en el aceite de oliva por 2 minutos. Tapa la olla y cocina por 3 minutos más.
3. Agrega la sal, el comino y las semillas de cilantro y cocina por 30 segundos para obtener un aceite fragrante.
4. Agrega los jitomates y cocina por 10 minutos.
5. Agrega la calabaza y el caldo de pollo, baja a fuego bajo, tapa la sopa y cocina por 30 minutos.
6. Retira del fuego y muele en una licuadora la sopa de taza en taza.
7. Regresa a la olla, sazona con sal y pimienta y vuelve a calentar.

Presentación

"Sirve la sopa y decora cada plato con una cucharada de yoghurt natural y perejil picado."



PAY DE CALABAZA CON ESPECIAS

Un delicioso pay para aprovechar todo el sabor que trae el otoño. Prepara esta cremosa y sencilla receta de Pay de Calabaza y guarda lo que sobra para hacer otras recetas con calabaza como sopa, panqués o como adorno en tu casa.

TIEMPO: 90 min

DIFICULTAD: Media

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

PARA EL RELLENO

- 1 paquete de queso crema
- 3 tazas de calabaza de castilla cocida y hecha puré
- 1 taza de azúcar
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
- 1 huevo ligeramente batido
- 2 yemas de huevo ligeramente batidas
- 1 taza de crema
- $\frac{1}{4}$ de taza de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de vainilla
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela

- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de jengibre
- 1 pizca de clavo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de nuez moscada
- 1 base para pay pre-horneada
- 1 taza de crema para batir baja en grasas (fría)
- azúcar y canela extra

PARA LA BASE

- 400 galletas María (2 Paquetes)
- 1 barra de mantequilla de 200 gramos

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a temperatura media-alta.
2. Mezcla el queso crema a mano hasta que quede suave. Agrega el puré de calabaza y revuelve hasta que estén combinados. Agrega el azúcar, sal y revuelve.
3. Agrega las yemas, el huevo, la crema y la mantequilla derretida y revuelve hasta incorporar todo. Finalmente agrega la vainilla, canela, jengibre, clavo y nuez moscada. Bate hasta incorporar muy bien todos los ingrediente.

4. Para la base muele la galletas en una licuadora.
5. Mezcla las galletas molidas con la mantequilla hasta formar una masa. Y coloca la masa en tu base o refractario para Pay . Cubre la base y las orillas.
6. Añade la mezcla del relleno a la base y mete el pay durante 50 minutos o hasta que el centro esté firme.
7. Bate la crema paara batir y agrega el azúcar y canela. Bate hasta que la crema quede firme y decora el pay.



CHAMPURRADO

Para estas fiestas de día de muertos o en las posadas navideñas prepara este rico champurrado. La clásica bebida hecha a base de masa de maíz y chocolate que seguro te encantará.

TIEMPO: 40 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 2 litros de agua
 - 2 pzas de piloncillo
 - 1 pza de canela en raja
 - 4 tabletas de chocolate de mesa
 - 250 g de masa de maíz
-

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua con el piloncillo y la canela. Cocina hasta que se disuelva el piloncillo.
2. Agrega el chocolate y deja que se disuelva. Moviendo de vez en cuando.

3. En un bowl, disuelve la masa con agua conforme vaya pidiendo la masa.
4. Agrega la masa poco a poco y mueve. Cocina hasta que la masa esté cocida y se logre una consistencia espesa.

Tip

"Coce la masa al menos 5 minutos para evitar que sepa a masa cruda."



ENSALADA DE BLUE CHEESE CON PERA y NUEZ

Esta ensalada lleva blue cheese, nueces y peras. Todo va en un aderezo de dijon con limón y tomillo. Es un buen primer plato para una cena o comida.

TIEMPO: 15 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 echallot finamente picado
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de tomillo fresco
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva
- mezclas de lechugas de diferentes tipos
(también se puede usar espinacas)
- 2 peras maduras, cortadas en trozos chicos
- 1 taza de queso gorgonzola o cualquier otro blue cheese
- 1 taza de nuez tostadas y picadas
- aceitunas negras opcional

PREPARACIÓN

1. Prepara el aderezo: mezcla el jugo de limón con la mostaza dijon y agrega el echallot y tomillo.
2. Poco a poco agrega el aceite de oliva hasta que espese. Sazona con sal y pimienta.
3. Mezcla la lechuga con el aderezo preparado y divide entre los platos.
4. Pon encima las peras, nueces y el blue cheese.
5. Sirve con un poco más de aderezo encima.

Tip

"Seca bien la lechuga antes de preparar tu ensalada."



ALEGRÍAS

Uno de los postres más típicos y populares dentro de la gastronomía mexicana. Las alegrías es un dulce hecho de amaranto, pepitas de calabaza, nuez, cacahuate, pasas, piloncillo y miel. Es un snack perfecto, producto de su alto contenido de proteína y por su agradable sabor.

TIEMPO: 85 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 1 taza de amaranto previamente tostado
- ½ taza de pepita de calabaza
- 1 taza de nuez partida a la mitad
- ½ taza de pasa
- ½ taza de cacahuate
- 450 gramos de piloncillo
- ½ taza de miel
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 taza de chocolate en chispas para repostería

PREPARACIÓN

1. Tuesta los frutos secos.
2. Mezcla las pepitas, nueces, cacahuetes y pasas en un tazón.
3. Coloca el piloncillo en una olla. Agrega la miel. Cuece la mezcla sin dejar de mover. Una vez que hierva por aproximadamente 15 minutos, apaga e incorpora el jugo de limón. Revuelve. Deja enfriar por 10 minutos.
4. Derrite el chocolate a baño maría. Una vez frío, agrégalo a la mezcla de amaranto y jarabe.
5. Cubre un molde con papel encerado. Agrega la mezcla de frutos secos al jarabe. Incorpora ésta mezcla en el molde. Aplasta firmemente con un machacador de frijoles hasta obtener el grosor de 4 centímetros.
6. Deja enfriar por 2 horas. Si quieres darle una mejor presentación, con la ayuda de un cortador de galletas, corta círculos de la alegría.

Tip

"Puedes colocar la mezcla en moldes individuales para que tengan una forma bonita."



PAY CASERO DE MANZANA

Este clásico postre de manzana no sólo es delicioso, sino que tiene un terminado espectacular y un aroma que desprende desde el horneado que seguro ocasionará que quieras comerlo de inmediato. Disfrútalo en una tarde de café con tus seres queridos.

TIEMPO: 85 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 4 tazas de harina (500 g)
- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de mantequilla (300 g) fría
- 1 huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar (180 g)

PARA EL RELLENO

- 2 cucharadas de mantequilla
- 6 manzanas verdes peladas y en cubitos
- $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar mascabada
- 1 cucharadita de canela
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de cardamomo
- 1 clavo
- 1 huevo para barnizar

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Para la masa, coloca todo en el procesador de alimentos y procesa hasta integrar. Amasa ligeramente y reposa en el refrigerador 10 minutos.
3. Extiende con ayuda de un rodillo a 5 mm de grosor y coloca sobre un molde para pay previamente engrasado y enharinado, corta el exceso y reserva para el trenzado. Reserva el molde en el refrigerador.

4. En un sartén a fuego bajo, derrite la mantequilla y saltea las manzanas. Agrega el azúcar y cocina 5 minutos o hasta que haya reducido el líquido. Agrega los polvos y el clavo y cocina 1 minuto más. Enfría.

5. Rellena el molde con las manzanas y cubre con un trenzado de la masa restante. Barniza con huevo y hornea de 40 a 45 minutos o hasta que esté doradita la masa. Sirve.

Presentación

"Acompaña con helado de vainilla."



PAPITAS DE CAMOTE

Estas papitas de camote son muy parecidas a unas papas a la francesa pero con menos grasa. El camote tiene propiedades muy saludables y cocinado en esta forma seguro les encanta a los niños. También es una guarnición rica en sabor y muy original.

TIEMPO: 60 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 500 gramos de camote
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de comino
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de cilantro picado
- pimienta

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200 °C (400 °F).
2. Pela los camotes y córtalos en rebanadas de 12 mm de grosor. Posteriormente, corta las rebanadas en palitos de 12mm de grosor (deben de quedar como tiras de papas a la francesa).
3. Introduce una charola para hornear dentro del horno por 5 minutos.
3. Coloca el camote en un recipiente grande y cubre con aceite y comino. Revuelve bien.
4. Introduce el camote en la charola precalentada y mete al horno por 30-35 minutos. Cada 10 minutos, saca del horno la charola y revuelve bien.
5. Una vez que las papas de camote estén doraditas y suaves, retíralas del horno.
6. Espolvorea el camote con ½ cucharadita de sal, un poco de pimienta y el cilantro picado.

Presentación

"Colócalas en un tazón bonito, acompañándolas con una salsa de tomate casera."