

Club Viva Cocina

RECETAS FÁCILES

APERITIVOS + ENTRADAS + FONDOS + POSTRES



VIDA | security

CLUB VIVA COCINA

Recetas fáciles

Preparamos este recetario pensando en ti y en momentos que puedas compartir con los que más quieres: una junta con amigos, una cena con tu familia, una sorpresa para tu pareja que llega del trabajo o simplemente para tener nuevas experiencias en la cocina.

APERITIVOS

Trilogía de hummus	03
Triángulos fritos de Camembert	04

ENTRADAS

Timbal de palmitos	05
Crema de zapallo zanahoria	06

FONDOS

Pollo agridulce con arroz basmati	07
Cancato de reineta	08

POSTRES

Mini cheesecake	09
Hotcakes de avena y chocolate	10

TRILOGÍA DE Hummus

4 PERSONAS



INGREDIENTES



1. Garbanzos

- Garbanzos cocidos.
- 1 cdta. de cúrcuma.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva.



2. Porotos

- Porotos negros cocidos.
- 1 cdta. de comino.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva.



3. Lentejas

- Lentejas cocidas.
- 1 cdta. ají de color.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva.

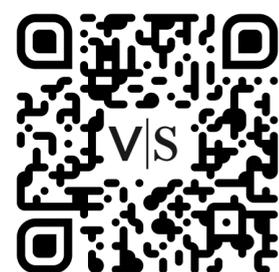
Untable y saludable. Una combinación única para disfrutar sin culpas.

PREPARACIÓN

Pasos para todas las preparaciones:

1. Agregar todos los ingredientes en el procesador de alimentos.
2. Agregar 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
3. Añadir sal y pimienta a gusto.
4. Procesar hasta formar una pasta.
5. Decorar con semillas de sésamo.
6. Acompañar con galletas de cóctel y zanahoria rallada.

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO



TRIÁNGULOS FRITOS DE Camembert

4 PERSONAS



INGREDIENTES



Para las brochetas

- 1 queso Camembert.
- 3 galletas María.
- Pan rallado.
- 2 huevos.



Para la salsa

- Mermelada de frutos rojos.

Una nueva forma de disfrutar el clásico queso Camembert que no dejará a nadie indiferente.

PREPARACIÓN

1. Hacer cuatro cortes transversales para dividir el queso Camembert en 8 partes iguales.
2. Triturar con las manos las 3 galletas María.
3. Mezclar con la misma proporción de pan rallado.
4. Batir 2 huevos agregando sal y pimienta.
5. Pasar los trozos de queso por la mezcla de huevo y luego por la mezcla de galletas y pan rallado, formando un apanado. Repetir.
6. Freír hasta dorar y clavar en brochetas de cóctel.
7. Acompañar con mermelada de frutos rojos para untar.

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO

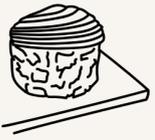


TIMBAL DE Palmitos

4 PERSONAS



INGREDIENTES



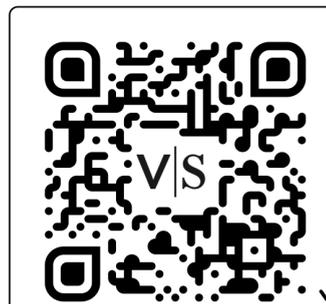
- 1 lechuga.
- 500 g de palmitos picados.
- Jugo de limón.
- Mayonesa.
- 1 palta.

Si quieres una entrada fresca, liviana, deliciosa, el timbal de palmitos es una excelente alternativa. Además es libre de gluten.

PREPARACIÓN

1. Cortar la lechuga en tiras de 3 mm aprox.
2. Agregar 500 gramos de palmitos picados.
3. Agregar 1 cucharada de jugo de limón, cuatro de mayonesa y una de ketchup. Salpimentar.
4. Dejar reposar por 1 hora y luego refrigerar por 30 minutos.
5. Montar con un molde de timbal y decorar con láminas de palta en la parte superior.
6. Ideal para acompañar con crackers artesanales o mini tostadas.

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO



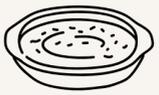
Crema

ZAPALLO - ZANAHORIA

4 PERSONAS



INGREDIENTES



- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 ramita de apio.
- 2 papas medianas.
- 3 tazas de zapallo.
- 3 tazas de zanahoria.

Para la decoración:

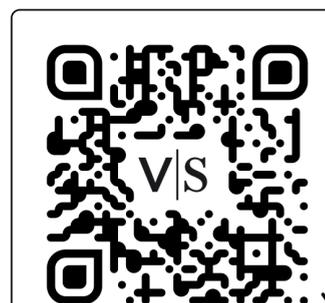
- Cilantro.
- Queso parmesano.

*Cremosa, deliciosa
y saludable.
Sorprenderá a tus
invitados por el
sabor, y a ti por lo
fácil de preparar.*

PREPARACIÓN

1. En una olla, freír la cebolla cortada en cubos y los dos dientes de ajo. Salpimentar.
2. A los 5 minutos, agregar una ramita de apio y 2 papas medianas cortadas en dados.
3. Tapar y cocinar por 10 minutos.
4. Agregar el zapallo y zanahoria cortados en trozos y dos tazas de agua caliente.
5. Cocinar por 25 minutos o hasta que las papas estén cocidas.
6. Licuar hasta formar una crema y servir en plato hondo o de greda.
7. Decorar con cilantro picado y queso parmesano.

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO



Pollo agri dulce

CON ARROZ BASMATI

4 PERSONAS



INGREDIENTES



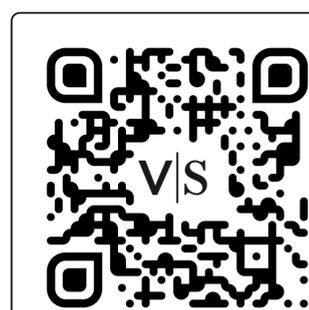
- 1 pechuga de pollo.
- 1 taza de arroz basmati.
- 1 huevo.
- 3 cdas. de salsa de soya.
- 1 cda. de vinagre de manzana.
- 1 cda. de maicena.
- 1 cda. de azúcar morena.
- 2 cdas. de ketchup.
- 1 cda. de ajo en polvo.
- Sal y pimienta.
- Cilantro para decorar.

Con un toque asiático, esta receta realza el sabor del pollo y es ideal para deleitar a la familia en pocos minutos.

PREPARACIÓN

1. Picar el pollo en cubos grandes de 3x3 cm aprox.
2. Mezclar el huevo con una cucharada de salsa de soya, vinagre de manzana y maicena, agregar el pollo y dejar reposar unos minutos.
3. Llevar al horno sobre papel mantequilla por 15 minutos a 220°.
4. En un sartén, agregar 1/2 taza de agua, 2 cucharadas de salsa de soya, vinagre, azúcar morena, ketchup, y ajo en polvo; mezclar bien y agregar el pollo.
5. Reducir sin espesar y agregar 1 cucharada de maicena disuelta en 1/4 taza de agua fría.
6. Para el arroz basmati, lavar una taza de arroz con agua fría. Dorar en aceite y agregar 2 tazas de agua caliente, agregar una cucharadita de sal y cocinar por 15 minutos.

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO



Cancauto

DE REINETA

4 PERSONAS



INGREDIENTES



- 500 g de filete de reineta sin piel ni espinas.
- 1/2 cebolla corte pluma.
- 1 tomate cortado en láminas.
- Chorizo en láminas.
- Orégano fresco.
- 2 limones.
- Queso laminado.
- Papel aluminio.

Receta tradicional de las costas chilenas, una de las formas más simples de deleitar con los sabores del mar.

PREPARACIÓN

1. Cortar un cuadrado de papel aluminio y situar al centro un filete de reineta.
2. Cubrir el filete con cebolla cortada en pluma, una lámina de queso, tomate en rodajas, láminas de chorizo, orégano fresco, y dos rodajas de limón. Agregar aceite de oliva y salpimentar a gusto.
3. Cerrar el papel aluminio hasta envolver completamente.
4. Llevar al horno por 25 minutos a 180° C dentro de una fuente pyrex o similar.
5. Emplatar con papel, acompañado de limón y orégano fresco.

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO



MINI Cheesecakes

12 UNIDADES



INGREDIENTES



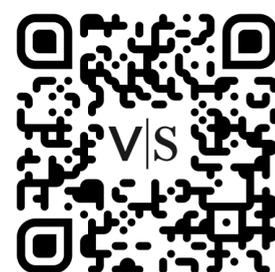
- 1 taza de granola.
- Mantequilla de maní.
- 1 yogur natural.
- Tagatosa.
- Esencia de vainilla.
- Fruta congelada.
- Mermelada de frutilla.

*Quando mezclas dulce,
cremoso y crocante, nada
puede salir mal.
Advertencia: estos mini
cheesecakes son
altamente adictivos.*

PREPARACIÓN

1. En un bowl, agregar la granola, 2 cucharadas de mantequilla de maní, mezclar bien y reservar.
2. En otro bowl, mezclar el yogur natural, 1/2 cucharadita de tagatosa, 1/2 cucharadita de esencia de vainilla. Revolver hasta dejar uniforme.
3. Engrasar con aceite un molde que se usa para hielo y agregar la granola presionando suavemente para ocupar bien el espacio. Agregar una cucharada de la mezcla de yogur y terminar con fruta congelada.
4. Congelar por 6 horas.
5. Para servir, desmoldar sobre un plato, dejando la capa de granola hacia arriba. Acompañar con mermelada de frutilla.

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO



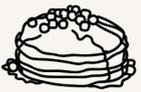
Hotcakes

DE AVENA Y CHOCOLATE

4 PERSONAS



INGREDIENTES



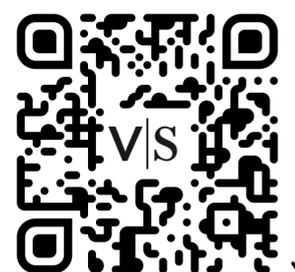
- 2 huevos.
- 1/2 cdta. de tagatosa.
- 1 1/2 tazas de leche.
- 50 g de mantequilla.
- 1 cdta. de esencia de vainilla.
- 2 tazas de harina de avena.
- 4 cdas. de chocolate en polvo.
- Salsa de chocolate.
- Arándanos.

Esponjosos, dulces y fáciles, los hotcakes de chocolate no pueden faltar cuando necesitas un desayuno lleno de energía y sabor.

PREPARACIÓN

1. En un bowl mediano, batir dos huevos durante 1 minuto.
2. Agregar 1/2 cucharadita de tagatosa, 1 1/2 taza de leche, 50 g de mantequilla derretida y 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclar bien.
3. Añadir 2 tazas de harina de avena y 4 cucharadas de chocolate en polvo. Mezclar por completo.
4. Aceitar un sartén anti-adherente, agregar un cucharón de la mezcla y cocinar a fuego medio por 1,5 minutos por lado.
5. Decorar con salsa de chocolate y arándanos, o la fruta que más te guste.

CLIC O SCAN
PARA VER VIDEO



Club Viva
Cocina

*Este es un regalo
del equipo de Vida Security,
con cariño para ti.*

VIDA | security



vidasecurity



vidasecurityoficial



vida_security



vida-security



vida_security