

# Club Viva Cocina

RECETAS INVIERNO

DESAYUNOS + SOPAS Y CREMAS + FONDOS + EXTRAS



CLUB VIVA COCINA

# Recetas Invierno

*Experimentar, atreverse a  
ir más allá, tener la  
curiosidad de descubrir  
nuevos y mágicos  
instantes y la rebeldía de  
ser diferente a tu gusto.  
¡Eso es Vida!*

## DESAYUNOS

---

Tostadas a la francesa	03
Tostadas con huevo poché	04
Porridge de avena	05

## SOPAS Y CREMAS

---

Crema de zapallo zanahoria	06
Crema de espárragos	07
Sopa de cebolla	08

## FONDOS

---

Risotto de champiñones	09
Estilo ratatouille	10
Escalivada satay	11

## EXTRAS

---

Calzones rotos	12
Nutella de maní	13

# TOSTADAS A LA Francesca

4 PERSONAS



## INGREDIENTES

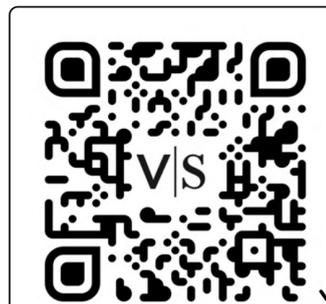


- 1 taza de leche.
- 2 huevos.
- 2 cucharadas de azúcar.
- 1 cucharadita de canela.
- 1 cucharadita de esencia vainilla.
- 9 rebanadas de pan.
- Mantequilla.
- Arándanos.
- Caramelo.

## PREPARACIÓN

1. En una fuente de vidrio mezclar la leche y los huevos.
2. Añadir al recipiente las cucharadas de azúcar, canela y vainilla.
3. Batir manualmente.
4. Untar las rebanadas de pan en la mezcla por ambas caras.
5. Enmantequillar un sartén y cocinar los panes 2 minutos por cada lado.
6. Retirarlos, montar en un plato y decorar con caramelo y arándanos.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Tostadas

CON HUEVO POCHÉ

2 PERSONAS



## INGREDIENTES

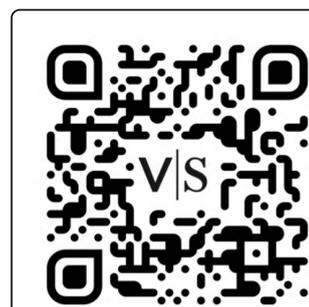


- 2 huevos.
- Film plástico.
- Aceite para pincelar.
- Sal.
- Pimienta.
- Hilo.
- 2 tostadas.
- Hojas de lechuga.
- Palta molida.

## PREPARACIÓN

1. Poner film plástico sobre pocillos pequeños y pincelar con aceite.
2. Añadir los huevos en los pocillos.
3. Salpimentar a gusto.
4. Amarrar los huevos en el plástico con un hilo.
5. Cocinar los huevos por 4 minutos en agua hirviendo.
6. Sobre las tostadas poner lechuga, palta y los huevos poché.
7. Agregar unos toques de aceite de oliva.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Porridge

DE AVENA

2 PERSONAS



## INGREDIENTES



- 2 tazas de leche de almendras.
- 1 cucharada de miel.
- 1/2 cucharadita de canela.
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla.
- 1/2 taza de frutos secos.
- 1/2 taza de avena.

## PREPARACIÓN

1. Cocinar por 5 minutos la leche, miel, canela y esencia de vainilla. Revolver ocasionalmente.
2. Agregar 1/2 taza de avena, 1/2 taza de frutos secos y cocinar por 2 minutos más.
3. Pasar la preparación a un pocillo. Decorar con frutas frescas y frutos secos a gusto.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Crema

## DE ZAPALLO ZANAHERIA

4 PERSONAS



### INGREDIENTES

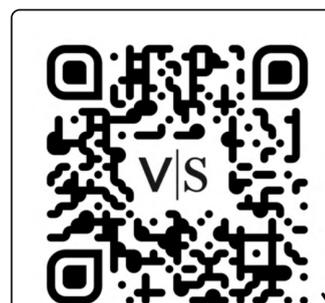


- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Cebolla en cubos.
- 2 dientes de ajo.
- Sal y pimienta a gusto.
- 1 ramita de apio.
- 2 papas medianas en cubos.
- 3 tazas de zapallo.
- 2 tazas de agua.
- Cilantro.
- Queso parmesano.

### PREPARACIÓN

1. Echar el aceite en una olla, agregar cebolla y los dientes de ajo enteros, salpimentar a gusto y cocinar por 5 minutos.
2. Agregar apio y las papas. Revolver y cocinar con tapa.
3. Luego añadir el zapallo, las zanahorias y el agua, cocinar por 25 minutos.
4. Mezclar en la licuadora.
5. Servir los platos y decorar con cilantro, queso parmesano.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Crema

## DE ESPÁRRAGOS

4 PERSONAS



### INGREDIENTES



- 1 cucharada de aceite.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharadita de sal.
- Pimienta.
- 2 papas cortadas en cubo.
- 2 tazas de espárragos.
- 2 tazas de caldo de verduras.
- 1 litro de agua caliente.

### PREPARACIÓN

1. Mazclar en una olla el aceite, cebolla y diente de ajo. Revolver.
2. Salpimentar, agregar las papas y cocinar por 5 minutos.
3. Añadir los espárragos, el caldo de verduras y luego el agua caliente.
4. Cocinar por 30 minutos. Pasado el tiempo, licuar la mezcla por 2 minutos.
5. Emplatar decorando con queso y pan frito.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Sopa

## DE CEBOLLA

4 PERSONAS



### INGREDIENTES

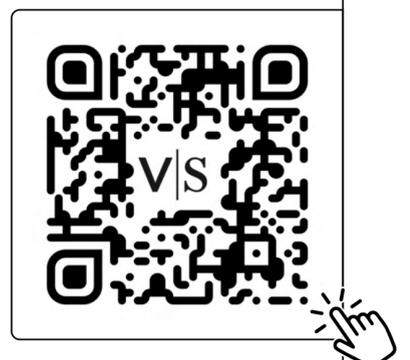


- 1 cucharada de aceite.
- 1 cucharada de mantequilla.
- 4 cebollas cortadas pluma.
- 1 diente de ajo picado.
- Sal y pimienta.
- 1 taza de vino blanco.
- 2 cucharadas de harina.
- 2 litros caldo de carne.
- Tomillo.
- Pan baguette.
- Queso rallado.

### PREPARACIÓN

1. Cocinar en una olla con aceite, la mantequilla, cebollas y ajo.
2. Salpimentar a gusto y cocinar por 20 minutos.
3. Agregar vino blanco, harina y cocinar por 10 minutos más.
4. Luego añadir el caldo de carne, unas ramas de tomillo y cocinar por otros 20 minutos.
5. Cortar un baguette en rodajas y pincelar con aceite de oliva, sal y queso rallado. Hornear por 10 minutos.
6. Servir y agregar el pan recién horneado.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Risotto

## DE CHAMPIÑONES

2 PERSONAS



### INGREDIENTES

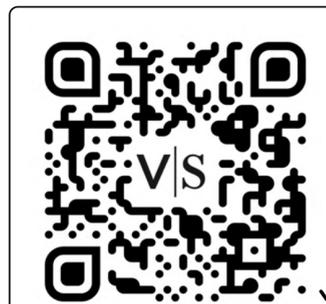


- 1 cucharada de aceite.
- 1/2 cebolla en cubos.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 cucharadita de sal.
- Pimienta a gusto.
- 200 gr de champiñones.
- 1 taza de arroz carnaroli.
- 1 litro de caldo de verduras caliente.
- 50 gr de mantequilla.
- 1/2 taza de queso parmesano rallado.

### PREPARACIÓN

1. Calentar en una olla el aceite, cebolla, ajo, sal y pimienta. Revolver.
2. Añadir los champiñones y cocinar por 10 minutos.
3. Agregar arroz carnaroli y cocinar por 4 minutos. Luego, incorporar el caldo de verduras y revolver a fuego medio por 20 minutos. Cubrir con caldo cada 5 minutos.
4. Agregar la mantequilla y el queso parmesano, revolver cocinando por 2 minutos más.
5. Emplatar y decorar con un toque de hierba aromática (ej. cilantro).

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



ESTILO

# Ratatouille

6 PERSONAS



## INGREDIENTES

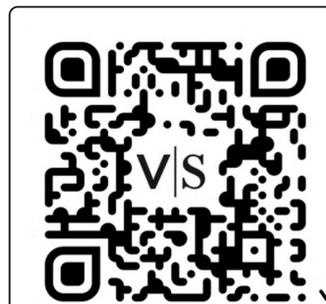


- 1 zapallo italiano.
- 1 berenjena.
- 3 tomates.
- Pimienta.
- Aceite de oliva.
- 1 taza de salsa de tomate.
- Pesto.
- Tomillo.
- Trozos de salmón.

## PREPARACIÓN

1. Cortar en rodajas el zapallo, la berenjena y los tomates. Colocar en un bowl con sal y pimienta a gusto.
2. En pequeños pocillos aptos para el horno, agregar el aceite de oliva y una cucharada de salsa de tomate.
3. Luego ir aplicando láminas intercaladas de berenjena, zapallo italiano y tomate. Añadir una capa de pesto y continuar rellenando con las láminas de vegetales.
4. Una vez armado cada pocillo, agregar un toque de tomillo a gusto y aceite. Llevar al horno a 220° durante 45 minutos.
5. En un sartén con aceite, cocinar 3 minutos por lado un trozo de salmón, aliñando con un toque de tomillo.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Escalivada

SATAY

4 PERSONAS



## INGREDIENTES

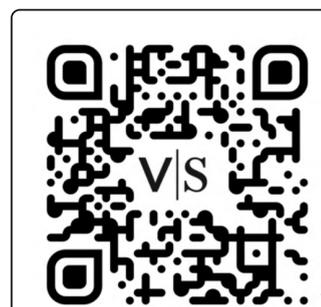


- 500 gr de pollo en cubos.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de salsa de soya.
- 1 cucharada de miel.
- 2 cucharada de mantequilla de maní.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharadita de sal.
- Pimienta.
- 1 brócoli cortado.
- 2 cebollas moradas cortadas en 1/4.
- 6 papas pequeñas cortadas en 1/4.

## PREPARACIÓN

1. En una fuente para horno marinar el pollo con el aceite de oliva, salsa de soya, ajo picado, miel y mantequilla de maní. Salpimentar y revolver.
2. Picar las papas, cebolla y brocoli. Agregar a la fuente.
3. Llevar al horno por 30 minutos a 180°.
4. ¡Emplatar y a disfrutar!

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Calzones

ROTOS

PORCIÓN FAMILIAR



## INGREDIENTES

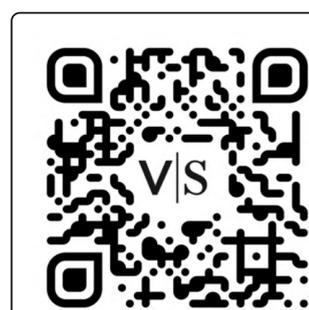


- 3 tazas de harina.
- 2 cucharadas de tagatosa.
- 2 cucharaditas de polvos de hornear.
- 60 gr de mantequilla blanda.
- 1/2 taza de agua.
- 1 yema de huevo.
- 2 huevos.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- Ralladura de limón.
- Aceite para freír.
- Sal.

## PREPARACIÓN

1. Mezclar en un bowl todos los ingredientes a excepción del aceite.
2. Revolver la mezcla hasta que quede homogénea.
3. Juntar con las manos la masa y amasar hasta que quede compacta haciendo una bola.
4. Dividir la bola de masa en 2, estirarlas con uslero y hacer pequeños rectángulos con un hoyo en el centro.
5. Dar forma al calzón roto introduciendo una punta en el orificio.
6. Freir los calzones rotos en aceite caliente hasta que queden dorados.
7. Espolvorear tagatosa ¡y a disfrutar!

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Nutella

DE MANÍ

2 PERSONAS



## INGREDIENTES



- 2 tazas de maní pelado.
- Pizca de sal.
- 1 cucharada de aceite de coco u oliva.
- 2 cucharaditas de azúcar flor.
- 3 cucharadas de chocolate amargo.

## PREPARACIÓN

1. Tostar el maní en un sartén por 10 minutos.
2. Echar el maní tostado en la procesadora con una pizca de sal y triturar.
3. Agregar a la procesadora el aceite y volver a licuar.
4. Añadir azúcar flor, el chocolate amargo y triturar 5 minutos más.
5. Vaciar la nutella en un frasco ¡y ya la tienes!

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Club Viva Cocina

*Esta es una invitación a disfrutar  
de este invierno con comidas sanas  
preparadas en casa.*

---

VIDA | security



vidasecurity



vidasecurityoficial



vida\_security



vida-security



vida\_security