

# Club Viva Cocina

INVIERNO 2024

RECETAS DULCES Y SALADAS



VIDA | security

CLUB VIVA COCINA

# Recetas Invierno

*Descubre la magia del invierno con recetas que despiertan tus sentidos. Atrévete a experimentar nuevos sabores y crea momentos inolvidables. ¡Disfruta del invierno en cada bocado!*

## DULCES

---

Chocolate caliente	03
Churros caseros	04
Garrapiñadas	05

## SALADAS

---

Crema de brócoli	06
Lentejas con cebolla caramelizada	07
Sopa de tomates asados	08

# Chocolate

CALIENTE

4 PERSONAS



## INGREDIENTES

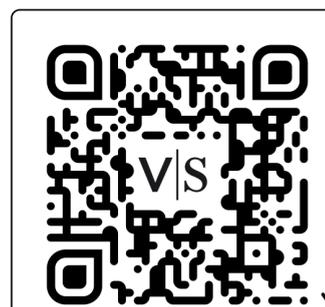


- 3 cucharadas de chocolate amargo.
- 3 tazas de agua fría.
- 6 cucharadas de avena.
- 1 palito de canela.
- 1 cucharadita de tagatosa.
- Marshmallows para decorar.

## PREPARACIÓN

1. En la licuadora agregar 3 tazas de agua fría, 6 cucharadas de avena, 3 cucharadas de chocolate amargo, 1 cucharadita de vainilla.
2. Licuar por unos minutos.
3. Vaciar en una olla y poner al fuego.
4. Agregar un palito de canela, 1 cucharadita de tagatosa.
5. Revolver hasta que hierva y espese.
6. Servir y agregar marshmallows a gusto.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Churros

## CASEROS

2 PERSONAS



### INGREDIENTES

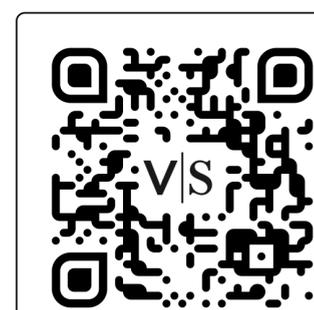


- 2 tazas de harina.
- 2 tazas de agua.
- 1 cucharada de mantequilla.
- 1 cucharada de azúcar.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- Pizca de sal.

### PREPARACIÓN

1. Poner al fuego una olla con las dos tazas de agua.
2. Agregar la mantequilla, azúcar, pizca de sal, vainilla y tapar.
3. Luego agregar las 2 tazas de harina y revolver con cuchara de madera hasta que se forme una masa.
4. Pasar la masa a un bowl y luego al mesón para terminar de unir.
5. Agregar la masa a una manga pastelera para formar los churros.
6. Freir los churros en aceite hirviendo por aproximadamente 5 minutos.
7. Sacar del aceite y pasar por azúcar.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO

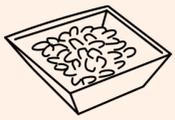


# Garrapiñadas

4 PERSONAS



## INGREDIENTES

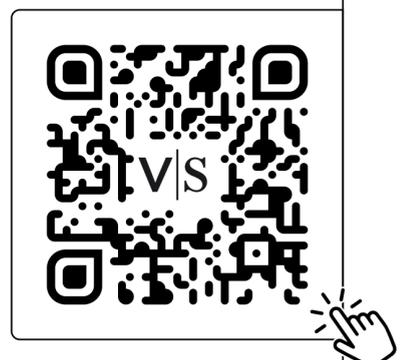


- 1 taza de almendras.
- 1 taza de maní.
- 1 taza de nueces.
- 1/2 taza de azúcar.
- 1 cucharadita de colorante rojo.
- 1 cucharadita de vainilla.
- 1 cucharada de cacao.

## PREPARACIÓN

1. En un sartén agregar el azúcar y el agua hasta que hierva.
2. Agregar el maní y una cucharadita de colorante rojo.
3. Revolver hasta evaporar el agua.
4. Repetir el proceso con las almendras reemplazando el colorante rojo por vainilla.
5. También con las nueces, reemplazando la vainilla por cacao amargo.
6. Servir.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Crema

## DE BRÓCOLI

4 PERSONAS



### INGREDIENTES

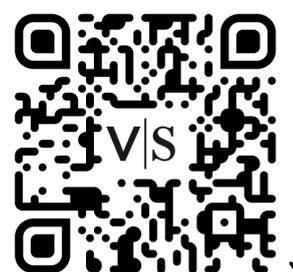


- 2 tazas de brócoli.
- 2 papas.
- 2 tazas de caldo de verduras.
- 1 litro de agua caliente.
- 1 cucharada de aceite.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharadita de sal.
- Pimienta.
- Brócoli y queso rallado para decorar.
- Queso parmesano.

### PREPARACIÓN

1. En una olla agregar la cucharada de aceite, luego la cebolla picada en trozos, el diente de ajo y cocinar por 5 minutos.
2. Agregar sal y pimienta, revolver.
3. Agregar las papas picadas en trozos y cocinar por 5 minutos.
4. Agregar el brócoli y mezclar.
5. Agregar el caldo de verduras y un litro de agua caliente.
6. Cocinar por 30 minutos.
7. Quitar del fuego y llevar a licuadora por dos minutos.
8. Servir acompañado de trozos de brócoli y queso rallado.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Lentejas

## CON CEBOLLA CARAMELIZADA

4 PERSONAS



### INGREDIENTES

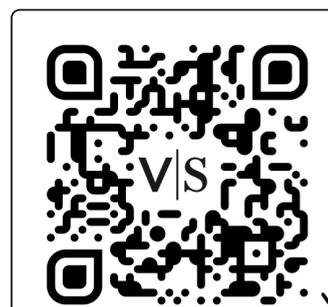


- 1 taza de lentejas.
- 1 taza de arroz.
- 4 tazas de caldo (o agua).
- 1 cebolla.
- Sal.
- Pimienta.
- Aceite de oliva.

### PREPARACIÓN

1. Sofreír y sazonar la mitad de la cebolla cortada en cubitos con las lentejas (reposadas).
2. Luego de unos minutos agregar las 4 tazas de caldo (o agua), cocinar a fuego bajo por 20 minutos.
3. Agregar el arroz y dejar por 20 minutos más.
4. Sacar del fuego y dejar reposar sin destapar por 10 minutos.
5. Caramelizar la cebolla en corte pluma.
6. Servir y decorar con cebolla caramelizada y aceite de oliva.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Sopa

## DE TOMATES ASADOS

4 PERSONAS



### INGREDIENTES



- 1 kilo de tomates maduros.
- 1 taza de agua.
- 1 taza de espinaca.
- 9 dientes de ajo.
- 1/2 taza de queso parmesano.
- 1 cebollín.
- Sal.
- Pimienta.
- Aceite de oliva.

### PREPARACIÓN

1. Partir los tomates a la mitad, junto con los dientes de ajo, cebollín, aceite de oliva y salpimentar a gusto.
2. Llevar a horno precalentado a 230° por 30 minutos.
3. Sacar del horno y en la licuadora agregar el agua y espinaca y licuar.
4. Poner todo en una olla agregando sal, pimienta y el queso parmesano.
5. Cocinar por 10 minutos.
6. Servir de inmediato, acompañada de crutones y queso.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Club Viva Cocina

*Te invitamos a vivir un invierno lleno  
de sabor y calidez con estas recetas  
únicas y deliciosas, perfectas para  
compartir en familia.*

---

VIDA | security



vidasecurity



vidasecurityoficial



vida\_security



vida-security



vida\_security