

Fecha: 21-03-2024
 Medio: La Estrella de Valparaíso
 Supl. : La Estrella de Valparaíso
 Tipo: Noticia general
 Título: **Gastronomía**

Pág. : 11
 Cm2: 703,6
 VPE: \$ 965.395

Tiraje: 16.000
 Lectoría: 82.502
 Favorabilidad: ☐ No Definida



CREMA DE ESPINACA

INGREDIENTES:

- 500g de espinacas frescas
- 1 cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de mantequilla
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de crema de leche
- Sal y pimienta al gusto
- Nuez moscada al gusto (opcional)

PREPARACIÓN:

Lava bien las espinacas y escúrrelas.
 En una olla grande, derrite la mantequilla a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y sofríe

hasta que estén transparentes.

Añade las espinacas y cocina hasta que se marchiten.

Vierte el caldo de verduras y deja cocinar a fuego medio durante unos 15-20 minutos.

Retira del fuego y tritura la mezcla hasta obtener una crema suave.

Vuelve a poner la olla en el fuego, agrega la crema de leche y calienta sin que hierva.

Condimenta con sal, pimienta y nuez moscada al gusto.

Sirve caliente y decora con un chorrito de crema de leche si lo deseas.



CREMA DE CHOCLO

INGREDIENTES:

- 4 choclos (maíz) frescos o enlatados
- 1 cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tazas de caldo de pollo o verduras
- 1 taza de crema de leche
- Sal y pimienta al gusto
- Queso fresco rallado para decorar (opcional)

PREPARACIÓN:

Si estás utilizando choclos frescos, pela los granos de maíz de las mazorcas.

En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y cocina

hasta que estén dorados.

Añade los granos de choclo y cocina por unos minutos más.

Vierte el caldo de pollo o verduras y deja hervir. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante unos 20-25 minutos.

Retira del fuego y deja enfriar un poco.

Tritura la mezcla hasta obtener una crema suave.

Vuelve a poner la olla en el fuego, agrega la crema de leche y calienta sin que hierva.

Condimenta con sal y pimienta al gusto.

Sirve caliente, espolvorea con queso fresco rallado si lo deseas, y disfruta de esta deliciosa crema de choclo!

CREMA DE MARISCOS

INGREDIENTES:

- 500g de mariscos surtidos (camarones, calamares, mejillones, etc.)
- 1 cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tazas de caldo de pescado
- 1 taza de crema de leche
- 1/4 taza de vino blanco (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado para decorar

PREPARACIÓN:

En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y cocina hasta que estén dorados.



Añade los mariscos y saltea hasta que estén cocidos.

Agrega el caldo de pescado y el vino blanco, si lo estás usando. Deja hervir y luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante unos 15-20 minutos.

Retira del fuego y deja enfriar un poco.

Tritura la mezcla hasta obtener una crema suave.

Vuelve a poner la olla en el fuego, agrega la crema de leche y calienta sin que hierva.

Condimenta con sal y pimienta al gusto.

Sirve caliente, espolvorea con perejil fresco picado y disfruta.

Fecha: 21-03-2024
 Medio: La Estrella de Valparaíso
 Supl.: La Estrella de Valparaíso
 Tipo: Noticia general
 Título: **Gatronomia**

Pág.: 12
 Cm2: 427,5
 VPE: \$ 586.475

Tiraje: 16.000
 Lectoría: 82.502
 Favorabilidad: ☐ No Definida

BARRITAS SALUDABLES

INGREDIENTES:

- 1 taza de avena
- 1/2 taza de nueces picadas
- 1/4 taza de semillas de girasol
- 1/4 taza de semillas de calabaza
- 1/4 taza de pasas
- 1/4 taza de miel
- 1/4 taza de mantequilla de mani (o cualquier otra mantequilla de frutos secos)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 180°C (350°F) y forra un molde rectangular con papel encerado, dejando un poco de papel sobresaliendo por los bordes para facilitar el desmolde.

En un tazón grande, mezcla la avena, las nueces picadas, las semillas de girasol, las semillas de calabaza y las pasas.



En una cacerola pequeña a fuego medio, calienta la miel y la mantequilla de mani, revolviendo constantemente, hasta que estén bien combinadas y suaves. Retira

del fuego y añade la esencia de vainilla y una pizca de sal.

Vierte la mezcla de miel y mantequilla de mani sobre los ingredientes secos en el tazón. Mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén completamente cubiertos y la mezcla sea pegajosa.

Transfiere la mezcla al molde preparado y presiona firmemente con la parte posterior de una espátula o una cuchara para compactarla.

Hornea en el horno precalentado durante 15-20 minutos o hasta que las barras estén doradas en los bordes.

Retira del horno y deja enfriar completamente en el molde antes de cortar en barras.

Una vez que las barras estén completamente frías y firmes, retíralas del molde utilizando el papel encerado sobresaliente y córtalas en barras del tamaño deseado.

PAN PITA RÁPIDO

INGREDIENTES:

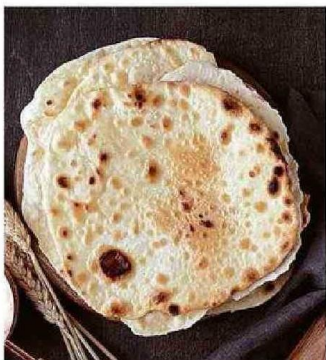
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 3/4 taza de agua tibia
- 1 cucharada de aceite de oliva (opcional)

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 230°C (450°F) y coloca una bandeja para hornear dentro para que se caliente.

En un tazón grande, mezcla la harina, la sal y la levadura en polvo.

Agrega el agua tibia y el aceite de oliva (si lo estás usando) a la mezcla de harina y



mezcla bien hasta formar una masa suave y elástica.

Divide la masa en 6-8 porciones y forma cada porción en una bola.

Con un rodillo, estira cada bola de masa en un círculo de aproximadamente 15 cm (6 pulgadas) de diámetro y 0.5 cm (1/4 de pulgada) de grosor.

Coloca los círculos de masa estirados en la bandeja para hornear caliente.

Hornea en el horno precalentado durante 5-7 minutos, o hasta que los panes pitas estén inflados y dorados en la parte superior.

Retira del horno y deja enfriar un poco antes de servir.

PAN INTEGRAL CASERO

INGREDIENTES:

- 2 tazas de harina integral
- 1 taza de harina de trigo común
- 1 1/4 tazas de agua tibia
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de sal
- 1 sobre (7g) de levadura seca activa

PREPARACIÓN:

En un tazón grande, mezcla la harina integral, la harina de trigo común y la sal. En otro recipiente, disuelve la miel en el agua tibia. Agrega la levadura seca activa y deja reposar durante unos 5-10 minutos hasta que la levadura comience a burbujear y activarse.

Agrega el aceite de oliva al agua con levadura activada y mezcla bien.

Haz un hueco en el centro de los ingredientes secos y vierte la mezcla líquida en el centro.

Comienza a mezclar con una cuchara de



madera o una espátula hasta que los ingredientes estén combinados.

Transfiere la masa a una superficie ligeramente enharinada y amasa durante unos 8-10 minutos, o hasta que la masa esté suave y elástica.

Forma la masa en una bola y colócala en un tazón ligeramente engrasado. Cubre

el tazón con un paño húmedo y deja reposar en un lugar cálido durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la masa haya duplicado su tamaño.

Una vez que la masa haya duplicado su tamaño, vuelve a amasar ligeramente para desgasificarla. Forma la masa en forma de pan y colócala en un molde para pan previamente engrasado.

Cubre el molde con un paño húmedo y deja reposar nuevamente durante unos 30-45 minutos, o hasta que la masa vuelva a aumentar de tamaño.

Mientras tanto, precalienta el horno a 180°C (350°F).

Una vez que la masa haya aumentado de tamaño, hornea en el horno precalentado durante unos 30-35 minutos, o hasta que el pan esté dorado en la parte superior y suene hueco al golpearlo en la parte inferior.

Retira el pan del horno y déjalo enfriar sobre una rejilla antes de cortarlo.