



✓ IDEAS para consumir
MÁS LECHE EN TU
alimentación diaria >>>



BEBIDAS

SUBMARINO

I PORCIÓN

250 cc de leche
1 barrita (20 g) de chocolate de taza
Azúcar o edulcorante

Hervir la leche y servirla en un vaso largo.
Colocar la barrita, el azúcar y aguardar hasta que el chocolate se derrita.

INFUSIONES CON LECHE

I PORCIÓN

60 cc de infusión a elección
180 cc de leche

Calentar la leche. Una vez caliente, incorporar la infusión.

CAPPUCCINO

I PORCIÓN

2 cdas de salsa de chocolate
1 Cappuccino
Crema batida c/n
Chocolate rallado c/n

En un vaso alto colocar primero la salsa de chocolate y luego el Cappuccino. Decorar con un copo de crema y chocolate rallado.

CHOCOLATADA TRADICIONAL

I PORCIÓN

250 cc de leche
15 g de cacao en polvo
Azúcar o edulcorante

Mezclar el cacao y el azúcar con la leche. Servir frío o caliente.



BEBIDAS

LECHE CHOCOLATADA CREMOSA

■ PORCIÓN

300 cc leche
20 g de azúcar
10 g de cacao en polvo
20 g de crema
20 g de almendras

Licuar todos los ingredientes y servir.

BATIDO DE DULCE DE LECHE CALIENTE

■ PORCIÓN

250 cc de leche
1 ½ cda de dulce de leche Colonial
Crema batida (para adornar)
Coco rallado (para espolvorear)

Mezclar la leche con el dulce de leche y llevar casi a hervor mezclando constantemente. Servir con un copo de crema y espolvorear con coco rallado tostado.

LICUADO DE FRUTAS CON VITAMINA C

■ PORCIÓN

300 cc de leche
5 ó 6 frutillas
1 kiwi
3 moras
3 frambuesas
Hielo
Azúcar o edulcorante

Licuar todos los ingredientes y servir.

BATIDO DE FRUTAS DE ESTACIÓN

■ PORCIÓN

300 cc de leche
200 g de fruta de estación
100 g de castañas de cajú
1 limón
4 cubos de hielo
1 cdita de esencia de vainilla

Lavar bien las castañas y la fruta seleccionada. Exprimir el limón. Licuar todos los ingredientes.



LECHE CHOCOLATADA CREMOSA

LICUADO DE FRUTAS
CON VITAMINA C

BATIDO DE FRUTAS DE ESTACIÓN

BATIDO DE DULCE DE LECHE CALIENTE

PRIMAVERA

CAFÉ FLORENTINO

2 PORCIONES

225 cc de leche
225 cc de café fuerte
1 ó 2 cdas de azúcar
2 cdas de hielo picado
Crema batida c/n
Cacao o canela c/n

Mezclar la leche fría con el café y el azúcar. Distribuir una cda de hielo picado por vaso y cubrir con el café con leche. Terminar con un copo de crema y espolvorear con cacao o canela. Servir enseguida.

COPA OH LA LÁ

4 PORCIONES

450 cc de leche
3 cdas de cacao en polvo
100 g de azúcar morena
1 banana grande y madura
10 cubos de hielo
Cocolate rallado o cacao en polvo c/n

En el vaso de la licuadora poner la leche fría, el cacao en polvo, el azúcar, la banana y el hielo. Licuar hasta granizar el hielo. Servir enseguida espolvoreando con el chocolate rallado o cacao en polvo.

BATIDO NUTRITIVO

3 PORCIONES

450 cc de leche
250 g de helado de vainilla o crema americana
Canela c/n

Licuar la leche fría y el helado durante 1 minuto a velocidad máxima. Servir enseguida, espolvorear con canela.

MOKA FRAPPÉ

3 PORCIONES

225 cc de leche
110 cc de crema
110 cc de café fuerte
2 ó 3 cdas de azúcar
100 g de helado de café
3 cubos de hielo.

Poner en el vaso de la licuadora la leche fría, la crema fría, el café frío, el azúcar, el helado y el hielo. Licuar hasta granizar el hielo y servir enseguida.



VERANO

MILKSHAKE DE CHOCOLATE

2 PORCIONES

340 cc de leche
200 g de helado de chocolate
2 cubos de hielo
Chocolate rallado c/n

Poner la leche fría, el helado de chocolate y los cubos de hielo en el vaso de la licuadora y licuar hasta granizar los hielos. Servir enseguida en vasos largos. Espolvorear con chocolate rallado.

COPA HELADA DE BANANA

4 PORCIONES

1 banana grande y madura
110 cc de leche
200 g de helado de dulce de leche
3 cubos de hielo

Cortar la banana en rodajas y freezar 1 hora o hasta que esté bien congelada. Ponerla en el vaso de la licuadora junto con la leche fría, el helado y los cubos de hielo. Licuar hasta granizar bien el hielo. Servir enseguida.

FRAPPÉ DE FRUTILLAS

5 PORCIONES

560 cc de leche
225 cc de crema
300 g de frutillas
5 cdas de azúcar
1 cdita de esencia de vainilla

Licuar la leche y la crema bien frías con las frutillas previamente congeladas (ponerlas sin las hojitas sobre una bandeja y congelarlas 4 horas). Incorporar el azúcar y la esencia de vainilla y continuar licuando hasta deshacer las frutillas. Servir enseguida.

GRANIZADO TROPICAL

4 PORCIONES

4 cdas de azúcar
2 tazas de puré de melón
200 cc de leche
110 cc de jugo de naranja.

Licuar el puré de melón junto con la leche fría y el jugo de naranja. Distribuir la preparación en vasos y freezarlos 2 hs hasta que estén granizados.



MILKSHAKE DE CHOCOLATE

FRAPPÉ DE FRUTILLAS

GRANIZADO TROPICAL

COPA HELADA DE BANANA

OTOÑO

LECHE DE LA TARDE

2 PORCIONES

450 cc de leche
5 cditas de miel
½ cdita de esencia de vainilla
Viruta de chocolate blanco c/n

Licuar por 30 segundos la leche bien caliente con la miel y la esencia de vainilla. Servir con viruta de chocolate blanco.

CAFÉ OLÉ

1 PORCIÓN

110 cc de café
110 cc de leche
2 cdas de salsa de chocolate
2 cditas de azúcar
Crema chantilly c/n
Cascaritas de naranja c/n

Mezclar con batidor de alambre el café recién hecho y la leche, ambos bien calientes. Incorporar la salsa de chocolate y el azúcar. Si se desea, servir con un copo de crema y cascaritas de naranja.

IRRESISTIBLE

1 PORCIÓN

170 cc de leche
60 cc de café bien fuerte
3 cdas de dulce de leche Colonial

Calentar la leche hasta que esté a punto de hervir. En un jarrito o taza, poner el café bien caliente y endulzar con el dulce de leche. Agregar gradualmente la leche caliente. Servir enseguida.

MATE CON LECHE A LA PARAGUAYA

2 PORCIONES

110 cc de leche
8 cditas de azúcar
1 naranja
3 cdas colmadas de yerba
110 cc de agua

En una cacerola pequeña colocar el azúcar y derretirla a fuego suave hasta formar un caramelo. Agregar 2 vueltas de cáscara de naranja. Mezclar y cocinar 30 segundos. Retirar del fuego y agregar la yerba. Incorporar el agua y llevar nuevamente al fuego hasta que hierva. Agregar la leche y mezclar. Colar y servir.



INVIERNO

LECHE CARAMELO

2 PORCIONES

450 cc de leche
½ cdita de esencia de vainilla
4 cdas de azúcar negra

Mezclar la leche con la esencia de vainilla y el azúcar negra. Revolver hasta disolver completamente el azúcar. Servir.

TÉ PARA DORMIR BIEN

1 PORCIÓN

75 cc de agua
1 ½ cda de miel
2 bolsitas de té de tilo
170 cc de leche

Dejar reposar las bolsitas de té de tilo en el agua hirviendo endulzada con la miel durante 10 minutos. Retirar las bolsitas y agregar la leche bien caliente. Mezclar y servir.

CHOCOLATE MONTAÑÉS

2 PORCIONES

50 g de chocolate blanco para taza
225 cc de leche
225 cc de café
2 cdas de dulce de leche Colonial
Rulos de chocolate blanco c/n

Derretir a fuego suave el chocolate con la leche, mezclando en forma constante. Agregar el café caliente recién hecho y endulzar con el dulce de leche. Servir enseguida con rulos de chocolate blanco.

CHOCOLATE COMO LO HACÍA MI ABUELA

2 PORCIONES

85 g de chocolate para taza
1 cda de azúcar
¼ cdita de esencia de vainilla
300 cc de leche
Crema chantilly c/n
Chocolate rallado c/n

En una cacerolita poner el chocolate cortado en trocitos, el azúcar, la esencia de vainilla y la leche. Calentar a fuego suave, revolviendo continuamente hasta fundir completamente el chocolate. Llevar a hervor batiendo constantemente con el batidor de alambre. Colar y servir bien caliente con un copo de crema y chocolate rallado.



FLAN DE QUESO

4 PORCIONES

INGREDIENTES

Para los flanes:

180 cc de leche
250 cc de crema
4 huevos
250 g de queso Gouda
Sal y pimienta

Para acompañar:

Salsa de tomate
Hojas de albahaca

PROCEDIMIENTO

Mezclar la leche, la crema y los huevos. Incorporar el queso Gouda previamente rallado, salpimentar y unir. Colocar en moldecitos descartables rociados con spray vegetal. Cocinar a baño María a temperatura media (180°C) durante una hora aproximadamente.

Servir los flanes desmoldados sobre la salsa de tomates. Para hacer las albahacas fritas, cocinarlas unos segundos en aceite caliente hasta que estén transparentes.



ÑOQUIS DE SÉMOLA GRATINADOS

4 PORCIONES

INGREDIENTES

Para ñoquis:

1 litro de leche
300 g de sémola
50 g de manteca
3 yemas
80 g de queso Reggianito Rallado

Para gratinar:

350 cc de crema
Queso Reggianito Rallado c/n

PROCEDIMIENTO

Para los ñoquis: hervir la leche y añadir la sémola en forma de lluvia sin dejar de revolver. Cocinar sobre el fuego durante 1 minuto hasta que esté bien espeso. Fuera del fuego, agregar la manteca y las yemas. Unir bien y agregar el queso rallado. Mezclar y salpimentar. Estirar la preparación en una placa aceitada hasta que quede de 1,5 a 2 cm de alto y dejar enfriar. Una vez fría, cortar con la ayuda de un cortante pequeños círculos y colocarlos en una fuente apta para horno.

Para gratinar: agregar la crema y espolvorear con el queso rallado. Gratinar en un horno precalentado a temperatura alta (220°C) y servir.

● Otra opción para terminar este plato es reemplazar la crema por salsa blanca (ver receta en página 276) y espolvorear con alguna variedad de Quesos en Hebras para gratinar.



POLENTA CREMÓN CON ALBÓNDIGAS

4 PORCIONES

INGREDIENTES

Para las albóndigas:

100 g de salchicha parrillera
400 g de carne picada
1 cebolla
2 rodajas de pan lacteado
Ají molido
Sal y pimienta
Harina c/n
3 cdas de aceite de oliva
375 cc de salsa filetto
225 cc de caldo de verduras

Para la polenta:

350 cc de leche
400 cc de caldo de verduras
Sal y pimienta
200 g de polenta cocción rápida
6 cdas de queso Finlandia
200 g de queso Cremon

PROCEDIMIENTO

Para las albóndigas: abrir las salchichas parrilleras y retirar el relleno. Mezclar la carne picada, la cebolla bien picada, el pan previamente desmenuzado y los condimentos. Una vez lista la mezcla, formar pequeñas albóndigas con las manos siempre húmedas. Luego pasarlas por la harina y dorarlas en una sartén con el aceite bien caliente. En una cacerola, calentar la salsa de tomate junto al caldo de verduras, añadir las albóndigas y cocinar durante 15 minutos más. Reservar.

Para la polenta: calentar bien la leche con el caldo y salpimentar. Una vez que empieza a hervir, incorporar la polenta en forma de lluvia sin dejar de revolver para que no se formen grumos.

Cocinar 1 minuto y agregar el queso Finlandia y el queso Cremon cortado en cubitos. Incorporar bien y servir acompañada de las albóndigas y la salsa.

Si se quiere, espolvorear con queso rallado.

Gratinado para la polenta con albóndigas

Colocar la polenta en una fuente para horno, disponer encima la salsa con albóndigas y cubrir con abundante queso rallado. Llevar al horno hasta que el queso se derrita.



FLAN

FLAN CLÁSICO

6 PORCIONES

INGREDIENTES

500 cc de leche
130 g de azúcar
4 huevos
1 cdita de esencia de vainilla
Azúcar para acaramelar los
moldes

● Acompañar con dulce de leche
Colonial o crema chantilly.

PROCEDIMIENTO

Calentar la leche con la mitad del azúcar hasta que rompa el hervor. Mezclar los huevos con el resto del azúcar. Añadir lentamente la leche caliente a la preparación de los huevos sin dejar de revolver. Incorporar la esencia de vainilla y colar. Verter en una flanera acaramelada y cocinar en un horno precalentado a temperatura baja (150°C) a baño María, durante 45 minutos aproximadamente. Retirar, dejar enfriar y desmoldar.

FLAN DE DULCE DE LECHE

6 PORCIONES

INGREDIENTES

500 cc de leche
400 g de dulce de leche Colonial
1 cdita de esencia de vainilla
3 huevos
6 yemas
200 g de azúcar
Azúcar para acaramelar los
moldes

● Acompañar con crema chantilly.

PROCEDIMIENTO

Calentar la leche sin que hierva. Añadir el dulce de leche y mezclar. Retirar y agregar la esencia de vainilla. Mezclar las yemas con los huevos y el azúcar. Unir con la ayuda de un batidor de mano (no utilizar la batidora). Incorporar la preparación anterior. Verter en una flanera o en moldes individuales acaramelados. Cocinar en un horno precalentado a temperatura media a baja (170°C) a baño María, durante 45 minutos aproximadamente, o hasta que, insertando un palillo, éste salga limpio. Retirar, dejar enfriar y desmoldar.



BUDÍN DE PAN

8 PORCIONES

INGREDIENTES

250 g de pan
500 cc de leche
3 huevos
125 g de azúcar
1 cdita de esencia de vainilla
½ cdita de ralladura de limón
1 cda de Ron
50 g de pasas de uva
Azúcar c/n

PROCEDIMIENTO

Acaramelar un molde savarín de 24 cm de diámetro y dejar enfriar. Cortar el pan sin corteza en cubos y remojarlo en la leche tibia. Mezclar los huevos con el azúcar, la esencia de vainilla y la ralladura de limón. Agregar la mezcla de pan y leche y las pasas remojadas en el Ron. Verter la preparación sobre el caramelo frío. Cocinar en un horno a temperatura media (180°C) a baño María durante 45 minutos aproximadamente. Dejar enfriar y desmoldar. Acompañar con crema chantilly y dulce de leche.

Una alternativa diferente para esta receta tan clásica es utilizar pan integral (ver receta en página 246) en lugar de pan blanco.



ARROZ CON LECHE

6 PORCIONES



INGREDIENTES

1 lt de leche
200 g de arroz Doble Carolina
(no usar el que no se pasa)
Cáscara de ¼ limón
100 g de azúcar
Esencia de vainilla
Dulce de leche Colonial c/n



PROCEDIMIENTO

Colocar en una cacerola la leche, el arroz y la cáscara de limón (sólo la parte amarilla). Cocinar a fuego bajo hasta que el arroz este tierno (de 30 a 40 minutos), revolviendo durante la cocción. Cuando ya esté casi listo, incorporar el azúcar y cocinar unos minutos más. Retirar y añadir la esencia de vainilla. Servir tibio o frío, acompañado con una cucharada de dulce de leche Colonial.

● También se puede acompañar con canela espolvoreada.



PANQUEQUES

INGREDIENTES

2 huevos
250 cc de leche
100 g de harina
1 pizca de sal
½ cda de manteca

PROCEDIMIENTO

Integrar los huevos, el azúcar y la leche. Añadir la harina y mezclar. Dejar reposar 20 minutos en un lugar frío. Sobre una sartén de teflón enmantecada o rociada con spray vegetal colocar 1 cucharón de masa formando una capa fina. Cocinar de ambos lados. Utilizar con rellenos dulces o salados.

SALSA BLANCA

INGREDIENTES

30 a 40 g de manteca
30 a 40 g de harina
500 cc de leche
Nuez moscada c/n
Sal y pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO

Colocar la manteca en una cacerolita y derretir.

Agregar la harina y cocinar a fuego mínimo por unos 30 segundos aproximadamente para que luego la salsa no tenga sabor a harina cruda. Agregar la leche caliente de a poco sin dejar de revolver para evitar que se formen grumos. Cocinar sin dejar de revolver por 10 minutos aproximadamente o hasta que rompa el hervor. Condimentar, mezclar y cubrir la superficie de la salsa blanca con papel film y dejar enfriar.

CREMA PASTELERA

INGREDIENTES

3 cdas de almidón de maíz
150 g de azúcar
6 yemas
750 cc de leche
2 cditas de esencia de vainilla
30 g de manteca

PROCEDIMIENTO

Unir el almidón de maíz con la mitad del azúcar y las yemas. Aparte, calentar en una cacerolita la leche con el resto del azúcar. Incorporar poco a poco la leche caliente a la mezcla de las yemas. Colocar la preparación nuevamente en la cacerolita, cocinar a fuego bajo, revolviendo siempre, hasta que hierva. Continuar la cocción durante 1 minuto y retirar. Perfumar con la esencia de vainilla, añadir la manteca y mezclar. Cubrir la superficie de la crema con papel film y dejar enfriar.



Departamento de Información Nutricional
Información exclusiva para Profesionales de la Salud
www.lecheynutricion.com.ar - din@mastellone.com.ar