



LIBRO DE RECETAS





LIBRO DE RECETAS

PRIMERA EDICIÓN, AGOSTO 2024

Derechos exclusivos de edición en español reservados
para todo el mundo:

© 2024. Editorial Zarina Mexicana, S.A de C.V.

Blvd. Degollado 36, entrada 13

Colonia Revillagigedo Centro

C.P. 11570. México D.F

www.zarina.mx

© De diseño y adaptación, Mildreth Abril Ramos González

Primera edición: 2024

ISBN: 596-91-524-8721-3

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía o tratamiento informático, y la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Impreso en México / Printed in Mexico

Una pequeña ayuda para la
persona que lo necesite.

Bienvenido a nuestro recetario de cocina en línea, donde cada receta es una oportunidad para explorar sabores, experimentar en la cocina y compartir momentos especiales con tus seres queridos. Aquí encontrarás una selección de platos fáciles de seguir, diseñados para todos los niveles de habilidad. Desde clásicos familiares hasta nuevas creaciones, nuestro objetivo es hacer que cocinar sea una experiencia placentera y accesible para todos. ¡Manos a la obra y a disfrutar del arte culinario!

Esta recopilación de recetas está diseñada para facilitarte la vida en la cocina, evitando que pierdas tiempo buscando platillos en innumerables páginas de Internet. Incluye instrucciones claras y pasos sencillos para que el proceso sea ameno y eficiente. Con categorías bien definidas como sopas para iniciar tu comida, carnes y mariscos como platos fuertes, y postres imprescindibles para cerrar con broche de oro, este recetario será tu aliado perfecto. Esperamos que te ayude a apreciar aún más el arte de la cocina y te inspire a crear platos deliciosos.

ÍNDICE

SECCIÓN 1: CARNES

11

Mini hamburguesa con queso y tocino

12

Pollo con chistorra

14

Medallones en salsa de pimienta

16

SECCIÓN 2: MARISCOS

17

Salmón a la hawaiana

18

Camarones al mojo de ajo

20

Crema de mariscos tradicional

22

SECCIÓN 3: BEBIDAS	23
Café helado de vainilla y coco	24
Daiquiri de fresa virgen	26
Cóctel de zarzamoras	28
 SECCIÓN 4: SOPAS	 29
Sopa azteca	30
Crema de brócoli	32
Sopa de calabacitas	34
 SECCIÓN 5: POSTRES	 36
Pay de queso	37
Paletas frutales	38
Carlota de limón	40
 SECCIÓN 6: GLOSARIO	 41



MINI BACON BURGERS



17 MIN



20 MIN



MEDIA

INGREDIENTES

° 500 Gr de carne de res molida.	° 2 Ramas de perejil picado finamente.	° 1/2 Paquete de tocino picado y frito (125 gr).	° Lechuga troceada.	° 2 Cucharadas de Mermelada sabor naranja.
° 1 Huevo	° 2 Tazas	° 12 Panes para hamburguesa.	° 1 Cucharada de aceite de maíz.	° 3 Cucharadas de salsa inglesa.
° 1/4 Taza de Pan molido.	de mezcla de quesos manchego y cheddar rallados.	° 4 Tiras de tocino frito en cuadros.	° 1 Cebolla fileteada.	
° 3 Cucharadas de Jugo MAGGI.			° 1 Chile serrano en rodajas.	

PREPARACIÓN

1. Mezcla la carne, el huevo, el pan molido, perejil picado, 3 cucharadas de Jugo MAGGI y 1/2 paquete de tocino, divide en 12 partes iguales y con tus manos forma las hamburguesas de 1/2 centímetro de grosor.
2. En una sartén caliente, asa las mini hamburguesas por ambos lados hasta que estén doradas, coloca un poco de quesos y cocina hasta que se fundan.
3. Calienta 1 cucharada de aceite y fríe la cebolla fileteada hasta que esté transparente, añade el chile serrano, la mermelada, 3 cucharadas de Jugo MAGGI y 3 cucharadas de salsa inglesa, cocina por 5 minutos. Rellena los panes calientes con la lechuga, las hamburguesas, las cebollas, tapa e inserta un palillo de madera con un trozo de tocino para decorar. Ofrece.

POLLO CON CHISTORRA



15 MIN



35 MIN



MEDIA

INGREDIENTES

- | | |
|--|---|
| ° 4 Piezas de pechuga. | ° 100 Gr de queso asadero. |
| ° 4 Piezas cebollas cambray en cuartos. | ° 1 Sobre de 4 hojas con sazónador |
| ° 4 Mini salchichas ahumadas a la mitad. | MAGGI jugoso al sartén chipotle. |
| ° 100 Gr de chistorra en rodajas. | ° 1 Aguacate rebanado. |
| | ° 3 Ramas de cilantro picado finamente. |

PREPARACIÓN

1. Realiza cortes sesgados sobre las pechugas sin llegar a la base, rellénalas con las cebollas, las salchichas, la chistorra y el queso.
2. Abre una hoja con sazónador MAGGI jugoso al sartén chipotle, coloca una pechuga, cierra y presiona ligeramente para impregnar las especias.
3. Colócala en una sartén sin aceite, pre-calentada a fuego bajo durante 1 minuto, tapa y cocina a fuego bajo de 7 a 8 minutos por cada lado o hasta que esté bien cocida. Retira la hoja y repite el procedimiento con el resto de las pechugas. Sirve, decora con el aguacate y el cilantro. Ofrece.





MEDALLONES EN SALSA



10 MIN



15 MIN



BAJA

INGREDIENTES

° 2 cucharadas mantequilla.	° 2 cucharadas pimienta blanca.
° 2 cucharadas cebolla picada.	° 1 1/2 cucharada de consomé de pollo en polvo.
° 1/2 pieza ajo mediano, picado.	° 8 piezas filete de res medallones fritos.
° 3 cucharadas harina de trigo	° Hojas de menta.
° 2 tazas leche evaporada.	

PREPARACIÓN

1. Calienta la mantequilla y sofríe la cebolla con el ajo; agrega la harina y mezcla hasta formar una pasta de color dorado claro. Reserva.
2. Licúa la Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® con la cebolla frita, la pimienta, el agua y el consomé de pollo; cocina de 10 a 15 minutos o hasta que espese o tome una consistencia cremosa. Mueve constantemente para evitar que se pegue. Retira del fuego y cuela.
3. Sirve los medallones recién hechos con la salsa caliente; acompaña con verduras.





SALMÓN A LA HAWAIANA

INGREDIENTES

° 3 Cucharadas
de Jugo MAGGI.
° 3 Cucharadas
de Salsa Inglesa

° 2 Cucharadas
de pimienta molida.
° 1/4 De taza de
ajo picado.

° 4 Lonjas de
salmón.
° 4 Rodajas de
piña en almíbar.

° Ralladura de
naranja.
° Cilantro picado.



13 MIN

PREPARACIÓN



30 MIN



BAJA

1. Horno pre-calentado a 180 °C.
2. Mezcla el Jugo MAGGI con la salsa inglesa, la pimienta negra y el ajo picado; vierte sobre el salmón y reserva.
3. En una charola coloca las piñas en almíbar, encima el salmón y cubre con la ralladura de naranja.
4. Hornea a 180 °C por 30 minutos. Sirve, decora con el cilantro y disfruta.

TIPS: Acompaña el salmón con una ensalada de lechugas.





20 MIN



45 MIN



MEDIA

Ingredientes

- | | |
|---|--|
| ° 2 Cabezas de ajo limpias. | ° 1 Pizca de sal. |
| ° 1/4 Cebolla en trozo. | ° 600 Gramos de camarón limpio, en corte mariposa, con cabeza y cáscara. |
| ° Jugo de 2 limones. | ° 1/2 Taza de mayonesa. |
| ° 4 Cucharadas de salsa inglesa. | ° 4 Limones en cuartos. |
| ° 3 Cucharadas de Jugo MAGGI. | ° 4 Dientes de ajo fileteados y fritos |
| ° 1/4 Cucharadita de pimienta negra molida. | ° Perejil fresco |
| ° 1/4 Taza de aceite de maíz. | para acompañar. |

CAMARONES AL MOJO DE AJO

Preparación

1. Licua las 2 cabezas de ajo con la cebolla, el jugo de limón, la salsa inglesa, el Jugo MAGGI, la pimienta negra y la sal.
2. Unta los camarones con la mezcla anterior, cubre con plástico adherente y marina en refrigeración por 30 minutos.
3. Calienta el aceite y fríe los camarones hasta que cambien de color, moviendo constantemente para evitar que se peguen. Acompaña con la mayonesa, los limones restantes; decora con el ajo frito y el perejil. Ofrece.

TIP: Para evitar que los camarones se curven al cocinarlos, introduce un palillo largo por el centro de cada uno y retíralo antes de servir.

CREMA DE MARISCOS



INGREDIENTES

- ° 300 gr de gambas.
- ° 200 gr de galeras.
- ° 200 gr de cigalas.
- ° 4 cucharadas de tomate triturado.
- ° 1 chorrito de vino de jerez.
- ° 2 zanahorias.
- ° 1 cebolla.
- ° Aceite de oliva virgen.
- ° 200 gr de mejillones.
- ° 200 gr de berberechos.
- ° 200 gr de langostinos.
- ° Tallos de cebollino.

PREPARACIÓN



30 MIN



30 MIN



MEDIA

1. Deja los berberechos en agua con sal 30 minutos. Limpia mejillones y langostinos. Saltea los langostinos en aceite 1 minuto. Cocina berberechos y mejillones al vapor. Cuela el líquido y resérvalo.
2. Lava gambas, cigalas y galeras. Trocea zanahorias y pica cebolla. Sofríe la cebolla en 4 cucharadas de aceite 5 minutos. Añade vino y cocina hasta evaporar.
3. Agrega tomate triturado y cocina hasta espesar. Añade mariscos, salpimienta, 800 ml de agua y caldo reservado. Incorpora zanahorias y cocina 20 minutos.
4. Retira galeras, gambas y langostinos. Pela estos últimos y añádelos. Tritura, pasa por un chino y sirve con mejillones, berberechos y langostinos. Espolvorea con cebollino.



CAFÉ HELADO DE VAINILLA Y COCO



10 MIN



5 HRS



BAJA

INGREDIENTES

° 1 taza café vertido fuerte.	° 1/4 de taza agua caliente.
° 3 tazas bebida de leche de coco sin azúcar.	° 1/4 de taza azúcar granulada.
° 2 cucharaditas extracto puro de vainilla.	° 2 cucharaditas polvo de espresso.

PREPARACIÓN

1. Vierta el café preparado en una bandeja para cubitos de hielo y congélelo. En una jarra, combine la leche de coco y la vainilla. Guárdelo en el refrigerador hasta que esté listo para usar.
2. En un bol grande, añade el agua, el azúcar y el café expreso en polvo y bate con una batidora eléctrica de mano durante 4 a 5 minutos o hasta que se formen picos suaves. También puedes batirlo a mano con un batidor , lo que tardará entre 8 y 12 minutos.
3. Para servir, agrega los cubitos de café en un vaso. Llena la mitad de la taza con la leche de vainilla y cubre la otra mitad con café batido. Revuelve y disfruta.





DAIQUIRI DE FRESA VIRGEN



10 MIN



10 MIN



BAJA

Ingredientes

- ° 4 tazas de fresas congeladas.
- ° 1 taza de fresas frescas cortadas en rodajas.
- ° 1 taza de almíbar simple frío.
- ° 3/4 taza de jugo de limón recién exprimido.
- ° 1/2 cucharadita de extracto de ron.
- ° 1 lima fresca cortada en rodajas finas (para decorar).

Preparación

1. Enjuague, quite las puntas y corte las fresas en rodajas hasta obtener 1 taza. Exprima el jugo de lima fresca y corte una lima fresca en rodajas para decorar.
2. Saque las fresas congeladas del congelador y déjelas descongelar durante uno o dos minutos.
3. Coloque las fresas frescas, el almíbar simple, el jugo de limón y el extracto de ron en una licuadora y licue hasta que quede muy suave, luego licue gradualmente las fresas congeladas hasta que no queden trozos.
4. Vierta el daiquiri virgen en copas huracán y decorar los bordes con rodajas de lima fresca y fresa. Servir inmediatamente.



CÓCTEL DE ZARZAMORAS



5 MIN



0 MIN



BAJA

INGREDIENTES

- | | |
|---------------------------------|---|
| ° 2 oz de ginebra seca. | ° 1/2 oz de licor de moras. |
| ° 1 oz de jugo de limón fresco. | ° Moras frescas y rodaja de limón para decorar. |
| ° 1/2 oz de jarabe simple. | ° Hielo picado. |

PREPARACIÓN

1. Llene un vaso rocks o un vaso old fashioned con hielo picado.
2. En una coctelera, combine la ginebra seca, el jugo de limón fresco y el almíbar simple. Agite bien con hielo hasta que se enfríe. Cuele la mezcla sobre el hielo picado en el vaso.
3. Rocíe el licor de moras por encima para que se filtre en la bebida y cree un efecto marmoleado.
4. Decore con un par de moras frescas y una rodaja de limón. Sirva inmediatamente con un popote.





SOPA AZTECA

INGREDIENTES

° 600 Gr de
jitomate.
° 8 Tortillas en
julianas y fritas.

° 1 Chile guajillo
seco sin semillas
remojado en
agua.

° 20 Gr de ajo.
° 50 Gr de
cebolla blanca.
° 10 Gr de cilantro.

° 30 Ml de aceite.
° 1 Litro de agua
° 15 Gr de Knorr
en polvo.



15 MIN



25 MIN



BAJA

PREPARACIÓN

1. Hervir el jitomate, chile, ajo y cebolla. Licuar junto con el cilantro y colar.
2. Calentar el aceite en una cacerola y freír el jitomate licuado por 3 minutos a fuego medio. Verter el agua y el Knorr® Caldo de Vegetales, después llevarlo a ebullición por 5 minutos.
3. Repartir una porción de tortillas en cada plato, agregar el caldo y servir.

TIPS: Para mejor sabor, acompañar con pequeños trozos de queso panela y aguacate.

CREMA DE BRÓCOLI



10 MIN



20 MIN



BAJA

INGREDIENTES

° 2 Cucharadas de mantequilla, en cubos.	° 1 Taza de caldo de pollo.
° 2 Dientes de ajo, troceados.	° 1 Taza de leche.
° 1/8 De cebolla troceada.	° Pizca de sal.
° 1/4 De taza de poro en pedazos.	° Pizca de pimienta.
° 1/4 Tazas de apio, cortado en trozos.	° Piezas de brócoli cortado y blanqueado.
° 1 Taza de brócoli cortado.	° Al gusto de queso fresco, desmoronado.
	° Crutón al gusto para acompañar.

PREPARACIÓN

1. Calienta una sartén a fuego medio con la mantequilla, dora el ajo con la cebolla hasta que se vuelvan dorados sin quemar; agrega las verduras (el poro, el apio, el brócoli) para dejar cocinar por 5 minutos hasta que estén brillantes. Una vez pasado el tiempo, añade el caldo de pollo y la taza de leche, sazona a tu gusto con sal y pimienta.
2. Con la ayuda de algún accesorio triturador o tu licuadora, licua la crema hasta que esté tersa, vuelve a vaciar el contenido en la sartén para dejarlo hervir. Recuerda mantenerlo en fuego bajo y no dejar de mover para evitar que se queme.
3. Sirve la crema en un plato hondo y decora con brócoli, queso fresco y crotones. Disfruta.

TIP: Para blanquear el brócoli sumérgelo en agua hirviendo con sal durante 3 min.



SOPA DE CALABACITAS



5 MIN



20 MIN



BAJA

INGREDIENTES

° 2 Cubos de Knorr Tomate®	° 2/3 Tazas de grano de elote, limpio.	° 2 Dientes de ajo, finamente picado.	° 6 Cucharaditas de margarina.
sazonador de tomate.	° 1/2 Tazas de cebolla, finamente picada.	° 1 Cucharada de Maizena® Fécula De Maíz Regular.	° 4 Tazas de agua.
° 3 Calabacitas, cortadas en cubos pequeños.			

PREPARACIÓN

1. En una olla a fuego medio derretir la margarina y acitronar la cebolla y el ajo. Agregar el elote e integrarlo bien. Cocinar por un par de minutos removiendo constantemente para evitar que se peguen o se quemen.
2. Verter 3 1/2 tazas de agua y añadir los cubos de Knorr® Tomate Sazonador de Tomate disolviéndolos bien. Subir la flama y tapar para hervir.
3. Una vez que haya hervido la sopa, agregar la calabacita e integrarla bien a la sopa. Disolver la fécula de maíz Maizena® en la media taza de agua restante, verterla en la sopa e integrarla. Dejar hervir por tres minutos. Retirar del fuego y servir de inmediato.

TIPS: Para mejor sabor, combinar con pequeños trozos de queso panela. Los cubos Knorr se integran mejor al licuarse con agua.



PALETAS FRUTALES

INGREDIENTES

- ° 1 Taza de agua mineral.
- 2 Cucharadas de azúcar.
- ° Juego de 2 limones.
- ° 1/4 De taza de fresas en cuartos.
- ° 1/4 De taza de piña en cubos.
- ° 1/4 De taza de sandía en cubos
- ° 1/4 De taza de mango en cubos.
- ° 1 Cucharada de Jugo MAGGI.
- ° 4 Cucharadas de concentrado de mango.
- ° 1/2 Cucharada de chile con limón en polvo.



30 MIN



96 MIN



BAJA

PREPARACIÓN

1. Mezcla el agua mineral con el azúcar y el jugo de limón.
2. Desinfecta la fruta y distribuyela en moldes para paletas, vierte la mezcla anterior hasta llenar los moldes; congela hasta que estén firmes.
3. Para la salsa, mezcla el Jugo MAGGI con el concentrado de mango y el chile con limón. Desmolda las paletas, acompaña con la salsa y ofrece.





PAY DE QUESO



10 MIN



20 MIN



BAJA

INGREDIENTES

° 1 Paquete de
galletas María
molidas.
° 5 Huevos.

° 1 Barra de
mantequilla.
° 1 Paquete de
queso crema.

° 1 Lechera.
° 1 Cucharadita
de esencia de
vainilla.

° 1 Taza de crema
espesa.



PREPARACIÓN

1. En un recipiente coloca las galletas Marías con la barra de mantequilla y mezcla hasta formar una pasta suave. Colócala en tu molde para pay y espárcela con tus dedos hasta que el fondo y bordes de este queden completamente cubiertos.
2. En el mismo recipiente donde creaste la base (puede ser otro si así lo prefieres), coloca el queso crema, los huevos, la lechera, la vainilla y la crema y con la batidora mezcla hasta que todo se integre.
3. Vacía sobre la base de galleta y coloca el recipiente en el horno a 180° por 45 minutos, aproximadamente. Una vez transcurrido el tiempo retira del horno, espera a que se enfríe un poco y sirve.



CARLOTA DE LIMÓN



25 MIN



60 MIN



BAJA

TIP: Recuerda meter la carlota siempre al congelador después de servir para evitar que se vuelva líquida la consistencia.

INGREDIENTES

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| ° 1 Lata de Leche Condensada. | ° 30 Galletas Marías. |
| ° 1 Lata de Leche Evaporada. | ° 1 Limón cortado en rodajas. |
| ° 1/4 Taza de jugo de limón colado. | ° Ralladura de un limón. |
| | ° Hojas de menta. |

PREPARACIÓN

1. Licua la leche condensada con la leche evaporada y sin dejar de licuar, agrega poco a poco el jugo de limón.
2. En un refractario cuadrado, coloca una capa de galletas, un poco de la mezcla de limón y repite hasta terminar con el resto de los ingredientes. Cubre con plástico adherente y congela por 1 hora o hasta que esté firme.
3. Decora con las rodajas de limón, las galletas troceadas, las hojas de menta y la ralladura de limón. Ofrece.



En esta sección encontrarás una recopilación de términos culinarios y técnicas de cocina que se utilizan a lo largo del recetario. Este glosario ha sido diseñado para ayudarte a comprender mejor las recetas, facilitando la preparación de cada plato. Desde ingredientes específicos hasta métodos de cocción, aquí encontrarás definiciones claras y concisas que te guiarán en tu experiencia culinaria.

- › **Arte culinario:** Forma creativa de preparar los alimentos y depende mucho de la cultura, en términos de conocimientos respecto a los alimentos, su forma de prepararlos, así como de los rituales sociales establecidos alrededor de la comida.
- › **Cheddar:** Queso pálido de sabor agrio, originalmente producido en la ciudad británica de Cheddar, en el condado de Somerset, en Inglaterra. Su sabor se va haciendo más intenso a medida que transcurre el tiempo de curación, etiquetándose los envases según el grado de maduración.
- › **Troceado:** Técnica de corte durante la cual se parten los alimentos en piezas más pequeñas. Se aplica comúnmente a ingredientes que necesitan ser divididos antes de su cocción o preparación, puede hacerse en pedazos de distintos tamaños, dependiendo de la receta.

- › **Fileteado:** Acción de cortar un alimento en lonchas finas y alargadas. Consiste en lograr unos filetes uniformes en espesor y lonchas parejas de más o menos el mismo largo y ancho.
- › **Cebollas cambray:** Cebollas pequeñas con bulbos redondeados y tallos verdes. Se suelen consumir enteras y tienen un sabor suave. Son populares en la cocina mexicana y pueden usarse crudas, asadas o cocidas. Comúnmente llamada cebollín, cebollino.
- › **Sesgado:** Tipo de corte en el que se realizan cortes en un ángulo inclinado en lugar de recto. Esto crea piezas alargadas y diagonales, lo que puede mejorar la presentación y la cocción uniforme de los alimentos.
- › **Sofreír:** Cocinar alimentos a fuego medio-alto con una pequeña cantidad de grasa, removiendo constantemente hasta que se doren ligeramente y liberen sus aromas.
- › **Espesar:** Hacer que una preparación líquida adquiera una consistencia más densa añadiendo un ingrediente como harina, fécula o reduciendo el líquido por evaporación.
- › **Gambas:** Mariscos similares a los camarones, pero generalmente más grandes. Son populares en la cocina mediterránea y se pueden cocinar de diversas formas, como a la parrilla, salteadas o en sopas.

- › **Galeras:** Mariscos de caparazón duro, también conocidas como langostillas, similares a los camarones, pero más aplanadas y con patas afiladas. Son comunes en la cocina mediterránea y se suelen cocinar a la plancha o en guisos.
- › **Cigalas:** Crustáceos marinos de tamaño mediano, similares a los langostinos, con un caparazón naranja y tenazas largas. Tienen una carne delicada y se utilizan en platos como paellas, mariscos y sopas.
- › **Berberechos:** Moluscos bivalvos pequeños, con una concha estriada y carne tierna, comúnmente utilizados en platos de mariscos, ensaladas o como aperitivo. Son especialmente populares en la cocina española.
- › **Daiquiri:** Cóctel clásico hecho con ron, jugo de limón y azúcar. Se sirve generalmente bien frío, a menudo mezclado con hielo para obtener una textura suave.
- › **Vaso rocks:** Vaso corto y robusto, con un fondo pesado, diseñado para servir bebidas mezcladas, cócteles y licores. Ideal para bebidas que se sirven con hielo. También se le conoce como vaso old fashioned o vaso tumbler.
- › **Sopas robustas:** Sopas sustanciosas y llenas de ingredientes como carne, verduras y legumbres, que proporcionan una comida completa y nutritiva. Suelen ser espesas y con mucho sabor.

- › **Crutón:** Pequeños trozos de pan tostado o frito, que se usan como aderezo crujiente para ensaladas y sopas. Aportan textura y sabor adicional.
- › **Concentrado de fruta:** Jugo de fruta del que se ha eliminado parte del agua, resultando en un líquido más espeso y con sabor más intenso. Se usa para dar sabor a bebidas, postres y salsas.







La siguiente obra es una recopilación de varias recetas que ayudará a la persona encargada de la cocina a no perder su tiempo tratando de encontrar un platillo en las millones páginas de Internet. Esperamos que este libro sea de total ayuda y te haga apreciar un poco más lo grandioso que es el proceso para poder llegar al final.

