

# Club Viva Cocina

RECETAS FÁCILES

APERITIVOS + ENTRADAS + FONDOS + POSTRES



VIDA | security

CLUB VIVA COCINA

# Recetas fáciles

*Preparamos este recetario pensando en ti y en momentos que puedas compartir con los que más quieres: una junta con amigos, una cena con tu familia, una sorpresa para tu pareja que llega del trabajo o simplemente para tener nuevas experiencias en la cocina.*

## APERITIVOS

Trilogía de hummus	03
Triángulos fritos de Camembert	04

## ENTRADAS

Timbal de palmitos	05
Crema de zapallo zanahoria	06

## FONDOS

Pollo agridulce con arroz basmati	07
Cancato de reineta	08

## POSTRES

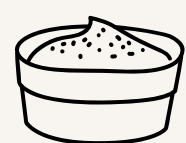
Mini cheesecake	09
Hotcakes de avena y chocolate	10

# TRILOGÍA DE Hummus

4 PERSONAS

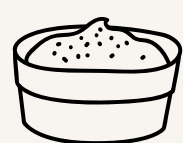


## INGREDIENTES



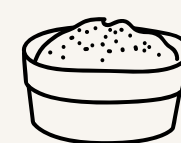
### 1. Garbanzos

- Garbanzos cocidos.
- 1 cdta. de cúrcuma.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva.



### 2. Porotos

- Porotos negros cocidos.
- 1 cdta. de comino.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva.



### 3. Lentejas

- Lentejas cocidas.
- 1 cdta. ají de color.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva.

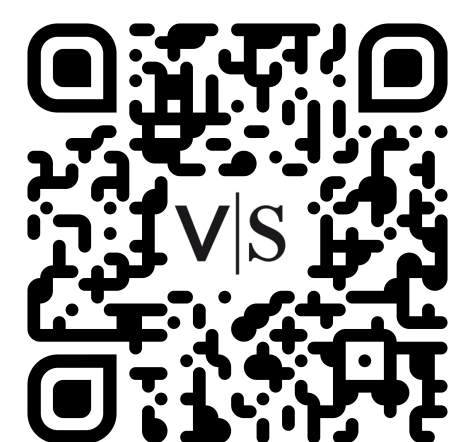
*Untable y saludable. Una combinación única para disfrutar sin culpas.*

## PREPARACIÓN

Pasos para todas las preparaciones:

1. Agregar todos los ingredientes en el procesador de alimentos.
2. Agregar 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
3. Añadir sal y pimienta a gusto.
4. Procesar hasta formar una pasta.
5. Decorar con semillas de sésamo.
6. Acompañar con galletas de cóctel y zanahoria rallada.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# TRIÁNGULOS FRITOS DE Camembert

4 PERSONAS



## INGREDIENTES



### Para las brochetas

- 1 queso Camembert.
- 3 galletas María.
- Pan rallado.
- 2 huevos.



### Para la salsa

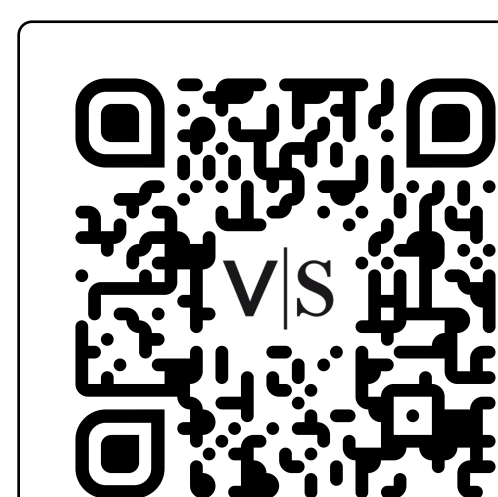
- Mermelada de frutos rojos.

*Una nueva forma de disfrutar el clásico queso Camembert que no dejará a nadie indiferente.*

## PREPARACIÓN

1. Hacer cuatro cortes transversales para dividir el queso Camembert en 8 partes iguales.
2. Triturar con las manos las 3 galletas María.
3. Mezclar con la misma proporción de pan rallado.
4. Batir 2 huevos agregando sal y pimienta.
5. Pasar los trozos de queso por la mezcla de huevo y luego por la mezcla de galletas y pan rallado, formando un apanado. Repetir.
6. Freír hasta dorar y clavar en brochetas de cóctel.
7. Acompañar con mermelada de frutos rojos para untar.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO

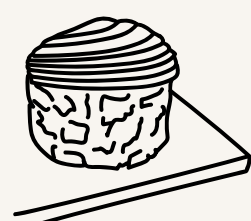


# TIMBAL DE Palmitos

4 PERSONAS



## INGREDIENTES



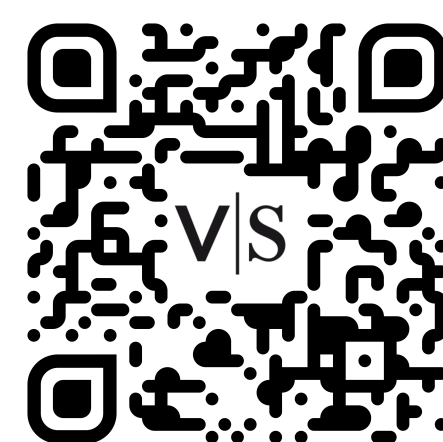
- 1 lechuga.
- 500 g de palmitos picados.
- Jugo de limón.
- Mayonesa.
- 1 palta.

*Si quieres una entrada fresca, liviana, deliciosa, el timbal de palmitos es una excelente alternativa. Además es libre de gluten.*

## PREPARACIÓN

1. Cortar la lechuga en tiras de 3 mm aprox.
2. Agregar 500 gramos de palmitos picados.
3. Agregar 1 cucharada de jugo de limón, cuatro de mayonesa y una de ketchup. Salpimentar.
4. Dejar reposar por 1 hora y luego refrigerar por 30 minutos.
5. Montar con un molde de timbal y decorar con láminas de palta en la parte superior.
6. Ideal para acompañar con crackers artesanales o mini tostadas.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



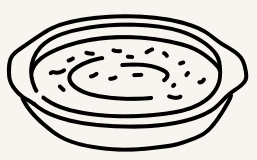
# Crema

## ZAPALLO - ZANAHORIA

4 PERSONAS



### INGREDIENTES



- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 ramita de apio.
- 2 papas medianas.
- 3 tazas de zapallo.
- 3 tazas de zanahoria.

#### Para la decoración:

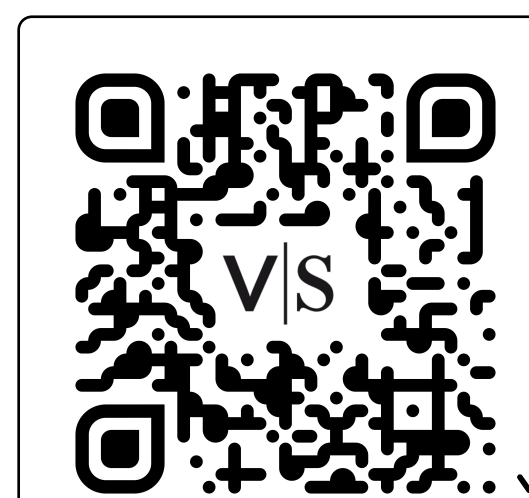
- Cilantro.
- Queso parmesano.

*Cremosa, deliciosa  
y saludable.  
Sorprenderá a tus  
invitados por el  
sabor, y a ti por lo  
fácil de preparar.*

### PREPARACIÓN

1. En una olla, freír la cebolla cortada en cubos y los dos dientes de ajo. Salpimentar.
2. A los 5 minutos, agregar una ramita de apio y 2 papas medianas cortadas en dados.
3. Tapar y cocinar por 10 minutos.
4. Agregar el zapallo y zanahoria cortados en trozos y dos tazas de agua caliente.
5. Cocinar por 25 minutos o hasta que las papas estén cocidas.
6. Licuar hasta formar una crema y servir en plato hondo o de greda.
7. Decorar con cilantro picado y queso parmesano.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Pollo agri dulce

CON ARROZ BASMATI

4 PERSONAS



## INGREDIENTES



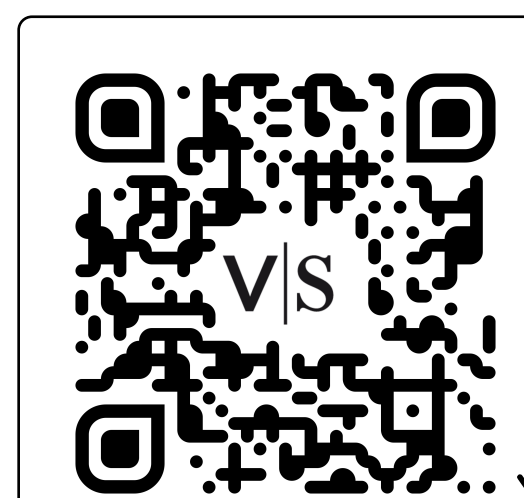
- 1 pechuga de pollo.
- 1 taza de arroz basmati.
- 1 huevo.
- 3 cdas. de salsa de soya.
- 1 cda. de vinagre de manzana.
- 1 cda. de maicena.
- 1 cda. de azúcar morena.
- 2 cdas. de ketchup.
- 1 cdta. de ajo en polvo.
- Sal y pimienta.
- Cilantro para decorar.

*Con un toque asiático, esta receta realza el sabor del pollo y es ideal para deleitar a la familia en pocos minutos.*

## PREPARACIÓN

1. Picar el pollo en cubos grandes de 3x3 cm aprox.
2. Mezclar el huevo con una cucharada de salsa de soya, vinagre de manzana y maicena, agregar el pollo y dejar reposar unos minutos.
3. Llevar al horno sobre papel mantequilla por 15 minutos a 220°.
4. En un sartén, agregar 1/2 taza de agua, 2 cucharadas de salsa de soya, vinagre, azúcar morena, ketchup, y ajo en polvo; mezclar bien y agregar el pollo.
5. Reducir sin espesar y agregar 1 cucharada de maicena disuelta en 1/4 taza de agua fría.
6. Para el arroz basmati, lavar una taza de arroz con agua fría. Dorar en aceite y agregar 2 tazas de agua caliente, agregar una cucharadita de sal y cocinar por 15 minutos.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



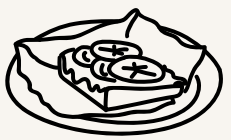
# Cancauto

## DE REINETA

4 PERSONAS



### INGREDIENTES



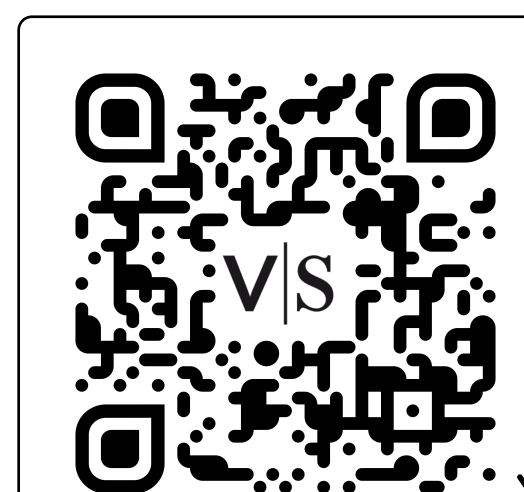
- 500 g de filete de reineta sin piel ni espinas.
- 1/2 cebolla corte pluma.
- 1 tomate cortado en láminas.
- Chorizo en láminas.
- Orégano fresco.
- 2 limones.
- Queso laminado.
- Papel aluminio.

*Receta tradicional de las costas chilenas, una de las formas más simples de deleitar con los sabores del mar.*

### PREPARACIÓN

1. Cortar un cuadrado de papel aluminio y situar al centro un filete de reineta.
2. Cubrir el filete con cebolla cortada en pluma, una lámina de queso, tomate en rodajas, láminas de chorizo, orégano fresco, y dos rodajas de limón. Agregar aceite de oliva y salpimentar a gusto.
3. Cerrar el papel aluminio hasta envolver completamente.
4. Llevar al horno por 25 minutos a 180° C dentro de una fuente pyrex o similar.
5. Emplatar con papel, acompañado de limón y orégano fresco.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



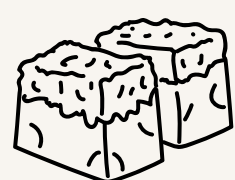


# MINI Cheesecakes

12 UNIDADES



## INGREDIENTES



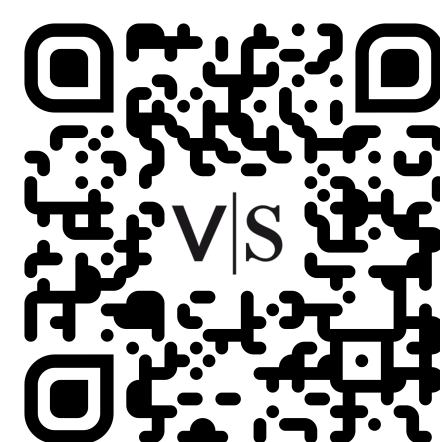
- 1 taza de granola.
- Mantequilla de maní.
- 1 yogur natural.
- Tagatosa.
- Esencia de vainilla.
- Fruta congelada.
- Mermelada de frutilla.

*Quando mezclas dulce,  
cremoso y crocante, nada  
puede salir mal.  
Advertencia: estos mini  
cheesecakes son  
altamente adictivos.*

## PREPARACIÓN

1. En un bowl, agregar la granola, 2 cucharadas de mantequilla de maní, mezclar bien y reservar.
2. En otro bowl, mezclar el yogur natural, 1/2 cucharadita de tagatosa, 1/2 cucharadita de esencia de vainilla. Revolver hasta dejar uniforme.
3. Engrasar con aceite un molde que se usa para hielo y agregar la granola presionando suavemente para ocupar bien el espacio. Agregar una cucharada de la mezcla de yogur y terminar con fruta congelada.
4. Congelar por 6 horas.
5. Para servir, desmoldar sobre un plato, dejando la capa de granola hacia arriba. Acompañar con mermelada de frutilla.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



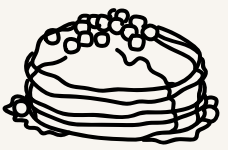
# Hotcakes

DE AVENA Y CHOCOLATE

4 PERSONAS



## INGREDIENTES



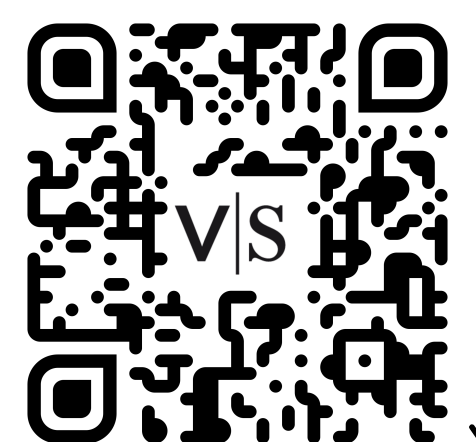
- 2 huevos.
- 1/2 cdta. de tagatosa.
- 1 1/2 tazas de leche.
- 50 g de mantequilla.
- 1 cdta. de esencia de vainilla.
- 2 tazas de harina de avena.
- 4 cdas. de chocolate en polvo.
- Salsa de chocolate.
- Arándanos.

*Esponjosos, dulces y fáciles, los hotcakes de chocolate no pueden faltar cuando necesitas un desayuno lleno de energía y sabor.*

## PREPARACIÓN

1. En un bowl mediano, batir dos huevos durante 1 minuto.
2. Agregar 1/2 cucharadita de tagatosa, 1 1/2 taza de leche, 50 g de mantequilla derretida y 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclar bien.
3. Añadir 2 tazas de harina de avena y 4 cucharadas de chocolate en polvo. Mezclar por completo.
4. Aceitar un sartén anti-adherente, agregar un cucharón de la mezcla y cocinar a fuego medio por 1,5 minutos por lado.
5. Decorar con salsa de chocolate y arándanos, o la fruta que más te guste.

CLIC O SCAN  
PARA VER VIDEO



# Club Viva Cocina

*Este es un regalo  
del equipo de Vida Security,  
con cariño para ti.*

VIDA | security



vidasecurity



vidasecurityoficial



vida\_security



vida-security



vida\_security