

Cocine Fácil con...

CLUB
DE
COCINA



Colanta



Colanta

Cocine fácil

con... **Colanta**

Platos livianos, acompañamientos,
comidas rápidas y recetas light.



PASTAS Y ARROCES

Pastas orientales	5
Salchicha MONTEFRÍO con tornillos	6
Fideos a las finas hierbas	7
Arroz con carne y verduras	8
Arroz oriental con Mortadela MONTEFRÍO	9
Pastel de carne con arroz	10



ENSALADAS

Aguacates rellenos de atún	13
Ensalada de repollo con piña, manzana y mango maduro	14
Ensalada de zanahoria	15



PLÁTANOS

Patacones con pollo y champiñones	19
Plátanos calados	20
Plátanos con maracuyá	21



PASABOCAS Y PLATOS LIVIANOS

Tortilla a la Ricotta COLANTA	25
Salchicha MONTEFRÍO agridulce	26
Sándwich de huevo y Crema Agria COLANTA	27



GRATINADOS

Cazuela de Pollo y Champiñones	31
Tomates gratinados	32
Flan de Jamón y Queso COLANTA	33



POSTRES

Postre Helena	37
Postre de Arequipe COLANTA	38
Helado de Yogur COLANTA	39



RECETAS LIGHT

Ensalada especial	43
Postre de Ricotta Light	44
Leche condensada light	45
Postre de natas light	46

Leche deslactosada COLANTA:

Especial para quienes no toleran la lactosa

El aparato digestivo está diseñado para que un tipo de sustancias desintegren todos los componentes de los alimentos que llegan a él. Estas sustancias se llaman enzimas.

Una de ellas es la lactasa la cual es producida en el intestino delgado de los mamíferos y cuya función es descomponer la lactosa (azúcar de la leche). La leche de vaca contiene aproximadamente un 5% de lactosa.

Cuando el organismo de algunas personas NO es capaz de descomponer el azúcar de la leche de una manera eficaz, se le denomina intolerancia a la lactosa.

Lo que sucede es que la lactosa irrita el intestino grueso, donde las bacterias que se encuentran allí la degradan originando gases y ácidos orgánicos que producen flatulencia, dolores intestinales y diarrea.

En Colombia seis de cada diez personas sufren de intolerancia a la lactosa. Para controlar esta incomoda molestia consume Leche Deslactosada COLANTA, que contiene la enzima lactasa y tiene un sabor muy agradable que permite la preparación de alimentos jugos, refrescos o mezclarla con té, café; etc., sin necesidad de agregar azúcar.

Presentaciones: Polvo, Bolsa Larga Vida UHT, Caja Larga Vida UHT.

PASTAS y ARROCES

PASTAS ORIENTALES

INGREDIENTES

- 500gm de spaguettis
- 1 ½ taza de mermelada de piña
- 2 Cucharadas de Vino Blanco
- MONTEFRÍO COLANTA
- 2 Cucharaditas de sal de ajo
- 2 Cucharaditas de jengibre en polvo
- 2 Cucharadas de salsa soya
- 1 ½ Lb. de Lomo de Cerdo COLANTA
(o Carne de ternera)
- 2 Cucharadas de Mantequilla COLANTA
- ½ Taza de ajonjolí tostado.

PREPARACIÓN

Cocine la pasta y escúrrala muy bien. En una olla mezcle la mermelada, el vino, la sal de ajo, el jengibre, la salsa soya. Lleve el recipiente a fuego lento, hasta que todos los ingredientes se mezclen bien y la salsa espese ligeramente.

En la mantequilla dore muy bien los cubos de cerdo e incorpórelos a la salsa. Al servir, vierta la salsa sobre la pasta caliente y rocíe con ajonjolí.



SALCHICHA MONTEFRÍO CON TORNILLOS

INGREDIENTES

- 8 Salchichas Manguera MONTEFRÍO
- 1 Paquete de pastas en forma de tornillo
- 2 Cucharadas de Mantequilla COLANTA
- ½ Pocillo de Leche Semidescremada COLANTA
- 1 Cucharada de harina
- 2 Colinos de cebolla junca finamente picada
- 100g de Queso Parmesano COLANTA
- 1 Lata de arvejas
- 250ml de Tampico
- Nuez moscada al gusto
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Cocine la pasta de forma tradicional. Parta las salchichas en rodajas, sumerjalas en un recipiente con Tampico durante 5 minutos, luego póngalas a calentar.

Haga una salsa bechamel derritiendo 2 cucharadas de mantequilla, agregue leche tibia con una cucharada de harina, ponga a fuego medio durante 5 minutos.

Agregue la nuez moscada, la sal y la pimienta al gusto, hasta que queden todos los ingredientes bien integrados.

Mezcle los tornillos con las salchichas, las arvejas y la salsa bechamel. Espolvoree con el queso parmesano. Sirva.

FIDEOS A LAS FINAS HIERBAS

INGREDIENTES

- 1 Lb. de fideos
- ½ Taza de aceite de oliva
- 2 Dientes de ajo
- 100g de albahaca
- 100g de menta fresca
- 100g de perejil
- 1 Pocillo de Crema Agria COLANTA
- ½ Pocillo de mayonesa
- 1 Pocillo de Leche Entera o Semidescremada COLANTA
- Cebolla finamente picada
- Pimentón finamente picado
- Sal y Pimienta

PREPARACIÓN

En una olla con agua y sal ponga a hervir los fideos hasta que estén al "dente".

En un sartén caliente el aceite y sofría los dientes de ajo, la cebolla y el pimentón. Añada la menta, la albahaca y el perejil bien picado. Agregue los fideos, muy bien escurridos, la crema agria, mayonesa y la leche. Saltee a fuego suave y sirva caliente.





ARROZ CON CARNE Y VERDURAS

INGREDIENTES

- 2 Cucharadas de aceite
- ½ Lb. de Carne de Cerdo COLANTA cortada en cuadritos
- 1 ½ Cucharaditas de sal
- 1 Cebolla cabezona picada
- 1 Zanahoria cortada en cuadritos
- ½ Pocillo de habichuela picada
- 1 ½ Pocillos de lentejas cocidas
- 3 Cucharadas de salsa de tomate
- 3 Pocillos arroz COLANTA cocidos

PREPARACIÓN

En un sartén a fuego medio caliente una cucharada de aceite y sofría la carne hasta que dore por ambos lados. Agregue media cucharadita de sal mientras la sofríe. Retire del calor y conserve.

Aparte en un sartén mediano, caliente una cucharada de aceite, adicione las verduras y media cucharadita de sal, revuelva y sofría durante 5 minutos. Mezcle las lentejas cocidas y la salsa de tomate con las verduras. Cocine a fuego medio durante 10 minutos. Adicione por último el arroz y la carne. Revuelva bien hasta integrar todos los ingredientes. Sirva caliente.

ARROZ ORIENTAL CON MORTADELA MONTEFRÍO

INGREDIENTES

- 1Lb. de Mortadela MONTEFRÍO COLANTA
cortada en tiras
- 150g de Tocineta MONTEFRÍO
- 1 Tarro grande de arvejas con zanahoria
- 1 Diente de ajo triturado
- 1 Cebolla finamente picada
- 2 Tazas de Arroz COLANTA
- 1 ½ Taza de caldo
- 2 Huevos batidos
- 6 Cucharadas de salsa soya
- 2 Cucharadas de Mantequilla COLANTA

PREPARACIÓN

Remoje el arroz en el agua hirviendo y déjelo reposar durante 20 minutos, lave bien y escurra en un colador.

Con los huevos batidos y la mantequilla prepare una tortilla delgada, pártala en tiras y resérvela para adornar el arroz.

En una olla grande, sofría la tocineta, la mortadela, la cebolla y la pasta de ajo. Deje sazonar 3 minutos, agregue el arroz y sofría durante 5 minutos. Añada las verduras con su líquido, el caldo caliente y la soya. Tape la olla y deje secar el arroz de la manera corriente. Sirva y adorne con las tiras de tortilla.



PASTEL DE CARNE CON ARROZ

INGREDIENTES

- 2 Cucharadas de aceite
- 2 Zanahorias cocidas partidas en cuadritos
- 1 Cebolla finamente picada
- 1Lb. de Carne de Res Molida COLANTA
- 2/3 Tazas de caldo de carne
- 1 Cucharada de pasta de tomate
- 1 Cucharada de salsa inglesa
- ¼ Taza de arveja cocida
- 1 Huevo batido
- 1 Taza de Queso Mozzarella COLANTA rallado
- ½ Taza de Crema de Leche COLANTA
- 1 Cucharada de Mantequilla COLANTA
- 1 Cucharada de zumo de limón
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

En un sartén caliente el aceite, sofría la cebolla y el tomate durante 4 minutos a fuego medio. Adicione la carne y continúe cocinando. Incorpore el caldo de carne, la pasta de tomate, salsa inglesa y sazone con sal y pimienta.

Cocine durante 15 minutos a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que la carne esté cocida; adicione la zanahoria, las arvejas y deje cocinar otros 3 minutos.

Agregue la cucharada de zumo de limón a la crema de leche y revuelva vigorosamente, luego mézclela con el arroz cocido, el huevo batido, el queso mozzarella rallado y revuelva hasta mezclar muy bien los ingredientes.

En un molde refractario previamente engrasado con un poco de mantequilla, vierta la mezcla de carne y cubra con la mezcla de arroz. Hornee durante 10 minutos, con el horno precalentado a 300°F hasta que gratine. Sirva caliente.

TRUQUITOS CON LECHE COLANTA

Guiso menos salado

Si el guiso de carne o pollo ha quedado salado, lo mejor es añadir un vaso de leche COLANTA fría y una papa en rodaja y remover.

Olores a pescado

Para evitar el olor a pescado al freír, impregne el pescado con limón o páselo por agua con leche COLANTA, luego por harina antes de freírlo. Además de oler menos, ganará sabor.

Queso menos reseco

Si el queso está reseco, introdúzcalo unos minutos en leche COLANTA tibia, recuperará toda su frescura, quedará tierno y sabroso.

Coliflor más blanca

Para que la coliflor se mantenga blanca, agregue un poco de leche COLANTA en el agua de cocción.

Pasta en su punto

Cuando calentamos la pasta del día anterior en el microondas se reseca un poco. Para evitarlo, añada un poco de leche COLANTA antes de meterla en el horno.

ENSALADAS



AGUACATES RELLENOS DE ATÚN

INGREDIENTES

- 2 Aguacates grandes
- 500g de atún en lata
- ½ Cebolla pequeña
- ½ Lechuga
- 1 Limón
- 4 Cucharadas de Crema Agria COLANTA
- 1 Rama de apio
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Coza el huevo, píquelo finamente al igual que la cebolla, la lechuga y el apio sin las fibras gruesas.

Corte los aguacates por la mitad, quítele la semilla y rocíelos con jugo de limón, saque parte de la pulpa del centro y píquela.

Desmenuce el atún y mezclélo en un recipiente con el huevo, la cebolla, la lechuga, el apio, la crema agria y la pulpa de tomate; rocíelos con jugo de limón y salpimiente.

Para terminar, rellene con esta mezcla las mitades del aguacate, guarde en la nevera hasta servir.



ENSALADA DE REPOLLO CON PIÑA, MANZANA Y MANGO MADURO

INGREDIENTES

- 1 Repollo pequeño (o col china)
- ½ Paquete coco deshidratado
- ¼ de Lb. de pasas
- 1 Tarro de piña en trocitos
- 2 Manzanas picadas en cuadritos
(se le echa mayonesa para que no se oxide)
- 1 Mango maduro grande en cuadritos

Salsa:

- 1 Frasco pequeño de crema de leche COLANTA
- 1 Cucharadita de azúcar
- Jugo de la piña

PREPARACIÓN

Pique finamente el repollo o la col, luego colóquelo en un recipiente con agua, hielo y unas goticas de limón.

Después de una hora, escurra el repollo y mézclelo con los demás ingredientes. Reserve aparte el jugo de piña. Sirva con la siguiente salsa.

PREPARACIÓN SALSA

En una licuadora mezcle la crema de leche, el jugo del frasco de piña, el azúcar y poco a poco incorpore el jugo de limón hasta que la salsa quede de consistencia semigruesa.

ENSALADA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 4 Zanahorias grandes
- 2 Naranjas grandes
- 1 Frasco de palmitos
- 1 Pimentón rojo
- 1 Cebolla
- ½ Vaso de 200cc
de Yogur COLANTA
de melocotón
- 1 Limón
- Aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN

Raspe las zanahorias y partalas en bastoncitos. Pele las naranjas quitándoles toda la piel blanca, separe los gajos. A continuación corte la cebolla en aros y el pimentón en trozos. Saque los palmitos de la lata y escurrálos.

Coloque todos los ingredientes en una ensaladera y aliñe con una salsa preparada con yogur, el zumo de ½ limón, aceite y sal.

Mezcle todo muy bien y sirva.



Recomendaciones al comprar, almacenar y conservar el valor nutritivo de la leche COLANTA

- Compre los lácteos al final del mercado, nunca al principio, con esto evitará que estén mucho tiempo a temperatura ambiente.
- Para evitar contaminación no transvase la leche, coloque la bolsa bien lavada en la jarra COLANTA y corte con un despuntador o una tijera limpia el extremo superior izquierdo.
- Consérvela bien refrigerada, sin congelarla para evitar la separación de sus componentes y la pérdida de sabor.
- Aunque la leche COLANTA puede durar más de una semana con una buena refrigeración, se recomienda consumirla en las 72 horas siguientes al empacado. Si la leche es larga vida UHT en caja puede durar hasta seis meses, o si es larga vida UHT en bolsa se conserva por 70 días a temperatura ambiente sin destaparla. Una vez abierta, debe consumirse en el menor tiempo posible.
- La leche COLANTA no se debe hervir, porque al hacerlo disminuye el valor nutritivo.
- No caliente la misma leche en varias oportunidades; si la desea tibia coloque al fuego, solo la cantidad que va a consumir inmediatamente.

- No deje la leche fuera de la nevera, ésta debe mantenerse en su empaque original y refrigerada entre 2°C a 6°C, para evitar que se ponga ácida y se "corte".

- Si va a preparar una crema, agregue la leche COLANTA al final de la preparación, para evitar la pérdida de nutrientes por demasiada cocción.

- Inmediatamente llegue a la casa, lave con agua la bolsa de leche, séquela y consérvela refrigerada hasta el momento de consumirla.

- No mezcle los productos lácteos con alimentos como carne, pescado, verduras, frutas u otros, porque el empaque puede impregnarse de olores fuertes y afectar el sabor.

- Cuando abra la nevera saque de una vez todo lo que necesite, ya que si abre con mucha frecuencia se perderá frío y esto afectará la conservación de los derivados lácteos.

- Consuma primero los productos con fecha de vencimiento más próxima.

- Lave su nevera con jabón suave, sin perfume, esto le ayudará a la higiene y conservación de sus productos lácteos.

- Cuando salga de viaje si no cuenta con refrigerador o nevera, consuma leche UHT "Larga vida" o leche en polvo.

- Si consume leche en polvo, se recomienda al abrir la bolsa, tomar la precaución de cerrarla bien nuevamente y colocarla en un lugar fresco y seco. Cuando vaya a sacar la leche de la bolsa, utilice siempre cucharas bien secas.

PLÁTANOS



PATACONES CON POLLO Y CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

- 4 Patacones grandes
- 1 Pechuga de pollo cocida y partida en cubos ó desmechada
- 1 Cubo de caldo de gallina
- 1 Taza de champiñones
- ½ Pocillo de leche Entera COLANTA
- 1 Frasco pequeño de crema de leche COLANTA
- 5 Cucharadas de Mantequilla COLANTA
- ½ Copita de vino blanco MONTEFRÍO
- ½ Cebolla de huevo
- 1 Diente de ajo machacado
- 1 Cucharada de Fécula de Maíz
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Cocine la pechuga a fuego lento hasta que esté tierna, retírela y pártala en trocitos. En un sartén a fuego medio, derrita 4 cucharadas de mantequilla, agregue la cebolla finamente picada y el ajo machacado, sofríala revolviendo constantemente con una cuchara de madera hasta que quebrante. Añada los champiñones cortados en láminas, la sal, la pimienta y sofría a fuego lento durante 5 minutos más. En una olla aparte, vierta la fécula de maíz diluida en la leche, agregue la cucharada restante de mantequilla y el cubo de caldo de gallina, llévela a fuego medio revolviendo constantemente para que no se pegue. Cuando haya espesado lo suficiente, agregue el vino y luego retírela del fuego. Adicione la crema de leche, los champiñones y el pollo partido en trozos, revuelva hasta incorporar muy bien los ingredientes. Sirva sobre el patacón caliente.



PLÁTANOS CALADOS

INGREDIENTES

- 6 Plátanos bien maduros
- ½ Lb. de panela
- 1 Pocillo de agua
- 1 Cucharadita de Mantequilla COLANTA
- ½ Copita de ron
- 300g de Queso Blanco COLANTA rallado
- Canela en polvo al gusto

PREPARACIÓN

Lave muy bien los plátanos y pártalos en cuatro trozos. En una olla a fuego medio cocínelos con la cáscara en suficiente agua durante 10 minutos aproximadamente. Cuando los plátanos estén cocinados, elimine el agua y retire la cáscara. Reserve.

Aparte en un recipiente a fuego medio, derrita la panela partida en trozos pequeños con el pocillo de agua. Cuando la panela se haya disuelto completamente agregue los plátanos, la mantequilla, el ron y la canela. Deje cocinar a fuego medio durante 5 minutos. Ponga el fuego en bajo y deje calar por 10 minutos más. Antes de servir sin retirar del fuego añada el queso blanco rallado hasta que se derrita un poco. Sirva caliente decorado con astillas de canela y queso rallado, si lo prefiere.

PLÁTANOS CON MARACUYA

INGREDIENTES

- 6 Plátanos bien maduros
- 3 Maracuyás
- ¼ Panela rallada
- 250g de Mantequilla COLANTA
- 5 Cucharadas de miel de abeja COLANTA
- 6 Cucharadas de agua
- Quesillo COLANTA al gusto

PREPARACIÓN

Pele los plátanos bien maduros, preferiblemente de cáscara negra y colóquelos en un molde refractario.

Aparte vierta en la licuadora, 6 cucharadas de agua y la pulpa de maracuyá. Licúe procurando no dejarlo demasiado para que éste no quede amargo y con muchas semillas. Pase por un colador bien fino.

Vierta el jugo de maracuyá, la panela rallada, la miel de abeja y la mantequilla en trocitos sobre los plátanos que tiene listos en el molde refractario.

Precalente el horno durante 15 minutos a 375°. Lleve el molde refractario al horno por 45 minutos hasta que los plátanos estén calados. Voltee varias veces los plátanos durante este tiempo para que se calen en forma pareja. Retire del horno, haga una abertura a cada plátano por el centro y agregue el quesillo molido. Lleve nuevamente al horno hasta que se derrita el queso. Sirva caliente.



BENEFICIOS DEL YOGUR COLANTA

- √ Los cultivos probióticos que contiene el Yogur COLANTA, convierten la lactosa en ácido láctico, el cual impide el desarrollo de bacterias dañinas en el intestino, derivadas de la descomposición de los alimentos.
- √ Mejora la tolerancia de la leche por la transformación de la lactosa en "ácido láctico".
- √ Actúa como defensa para todo tipo de infecciones y enfermedades.
- √ Reduce el colesterol y permite asimilar las grasas fácilmente.
- √ Equilibra el intestino ayudando a controlar problemas como la diarrea y el estreñimiento.
- √ Protege contra el cáncer por su efecto antimutagénico finamente al inhibir la acción de sustancias cancerígenas como las nitrosaminas.
- √ Aumenta la longevidad, según se ha deducido de estudios poblacionales.
- √ Posee importantes niveles de calcio que ayudan a fortalecer los huesos y los dientes.

**NUEVA
IMAGEN**

CREMOSO FRUTAS
SABOR



¿Qué son los cultivos

Probióticos

y en qué te benefician?



Los cultivos probióticos actúan en el cuerpo humano como agentes terapéuticos, es decir, microorganismos que se adhieren a las paredes del intestino creando una capa protectora contra todo tipo de gérmenes nocivos, los cuales estimulan la actividad de las células del sistema inmunológico y aumentan la producción de anticuerpos; a su vez actúan como agentes que asimilan el colesterol, disminuyendo sus niveles en la sangre.

También renuevan la flora intestinal después de tratamientos con antibióticos o de una diarrea, mejorando así la digestión.



Colanta

¿QUÉ SON LOS CULTIVOS PROBIÓTICOS?

Los probióticos que se adicionan al yogur COLANTA (acidófilos y bífidos) son bacterias que cumplen una acción benéfica sobre el organismo. Estas colonias de bacterias están presentes en el interior del sistema digestivo (mucosas bucales, esófago, estómago e intestinos hasta el ano). La acción benéfica está dada fundamentalmente en el colon, ya que se mejoran una serie de funciones y el tránsito del contenido intestinal.

BENEFICIOS DE LOS CULTIVOS PROBIÓTICOS

Los probióticos ayudan a mantener la flora intestinal evitando la proliferación de bacterias nocivas e incrementando las defensas de los sistemas inmunológicos.

Todas las bebidas lácteas fermentadas que produce COLANTA, (Yogur, Yagur, Super Boom y Slight) contienen cultivos probióticos. Aparte de disminuir el riesgo de enfermedades, restauran y mantienen la función normal del intestino. Por esto es recomendable consumirse al menos 1 vaso de algunas de estas bebidas al día.

¿QUÉ ES UN KUMIS?

El Kumis al igual que el yogur es una leche fermentada de alto valor nutritivo, contiene probióticos que ayudan al cuerpo a equilibrar la flora intestinal.

Ideal en el desayuno, para acompañar con frutas o cereal, entre comidas, loncheras y refrigerios en general.

PASABOCAS Y PLATOS LIVIANOS



TORTILLA A LA RICOTTA

INGREDIENTES

- 1 Pote de 230g de Queso Ricotta COLANTA
- 2 Cucharadas llenas de Queso Parmesano rallado COLANTA
- 6 Huevos.
- Sal al gusto
- Hojas de hierbabuena al gusto

PREPARACIÓN

Agregue al queso ricotta, 2 cucharadas de queso parmesano rallado y las hojas de hierbabuena.

Añada los huevos batidos con sal.

Mezcle bien, luego vierta en un sartén con aceite caliente.



SALCHICHA MONTEFRÍO AGRIDULCE

INGREDIENTES

- 2 Lbs. de Salchicha MONTEFRÍO COLANTA
- ¼ de Lb. de Tocineta MONTEFRÍO
- 1 Tarro de piña en trocitos
- 1 Frasco pequeño de salsa de tomate
- 1 Taza de Crema de Leche COLANTA
- 1 Cebolla de huevo
- 1 Limón
- 1 Frasco pequeño de champiñones en láminas
- 1 Taza de consomé de pollo
- 1 Cucharada de Mantequilla COLANTA
- Pimentón verde en tiras
- Pimentón rojo en tiras

PREPARACIÓN

Parta cada salchicha en tres pedazos y hágales un corte en cruz en los extremos, hiévalas en agua hasta que enrosquen. Aparte, sofría la cebolla en la mantequilla, agregue la tocineta partida en trozos, los pimentones y los champiñones. En otro recipiente, mezcle el almíbar de la piña con la pasta de tomate y agregue la crema de leche, la piña y el consomé caliente, hierva durante 5 minutos y agréguelo al sofrito de la cebolla; déjelo espesar y finalmente adicione las salchichas.

SANDWICH DE HUEVO Y CREMA AGRIA COLANTA

INGREDIENTES

- 12 Rebanadas de pan integral
- 6 Huevos duros, pelados y cortados en trocitos
- 3 Cucharadas de mayonesa
- 6 Cucharadas de Crema Agria COLANTA
- 500g de Tocineta MONTEFRÍO COLANTA
- 2 Cebollas finamente picadas
- 1 Pedazo de pimentón
- 1 Cucharada de rábano picante (opcional)
- 1 Cucharadita de mostaza
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Sofría la tocineta hasta que esté bien dorada y crujiente, déjela escurrir sobre el papel de cocina para que pierda grasa. Cuando esté tibia córtela en tiras. Mezcle la mayonesa con la crema agria. Añada el resto de los ingredientes, mezcle bien y preparar los sándwich. Refrigere hasta el momento de consumirlos.



Recomendaciones para el manejo de las carnes frescas y derivados cárnicos MONTEFRÍO

- ◆ El recipiente donde se guarde la carne debe ser de plástico o vidrio debidamente tapado para evitar una deshidratación de la carne (el recipiente metálico no es recomendado).
- ◆ La pérdida de vacío se identifica por la aparición de burbujas en el empaque, el cual no está adherido a la carne.
- ◆ Compre las carnes y sus derivados al finalizar el mercado, para evitar que permanezcan mucho tiempo a temperatura ambiente.
- ◆ Rechace las carnes y embutidos caseros procedentes de animales sin control veterinario.
- ◆ No consuma carne con mal olor o aspecto desagradable, ni la que presenta reflejos o color verdoso en su superficie, esto indica, que está descompuesta.
- ◆ Preste mucha atención a la higiene del establecimiento comercial donde la compra. La carne debe estar refrigerada entre los 0°C y 4°C, y exhibida con protección.

- ◆ No utilice agua para descongelar las carnes. Pase previamente del congelador al refrigerador.
- ◆ Los embutidos rápidamente perecederos como el jamón y la mortadela, se conservan mejor en un recipiente cerrado y en la parte baja del refrigerador, que es la más fría.
- ◆ La carne no se debe lavar, porque en el agua salen los nutrientes importantes. Para quitarle la suciedad si la tiene, límpiela con un pedazo de tela limpia y húmeda.
- ◆ Las carnes frías, requieren para su adecuada conservación una temperatura estable entre 0°C a 4°C. Congelados pueden durar hasta seis meses o más.
- ◆ Una porción de la variedad de carnes frías MONTEFRÍO con la CALIDAD COLANTA reemplazan completamente una de carne roja. Si se lleva una dieta especial es permisible su consumo una o dos veces en la semana.
- ◆ Las carnes frías MONTEFRÍO de COLANTA no se encogen, no se decoloran, ni dejan sabor desagradable en el paladar.

GRATINADOS



CAZUELA DELICIOSA

INGREDIENTES

- 1 Bandeja grande de pechugas
- 1 Champiñones
- 2 Frascos grandes maíz tierno
- 2 Sobres de crema de espárragos
- 2 Bolsas de leche COLANTA
- 3 Cubos de caldo de gallina
- 2 Cebollas cabezonas
- 4 Tomates maduros
- ½ Pimentón
- 1 Cucharada de Mantequilla COLANTA
- ¼- Taza de cerveza
- ¼- Taza de agua
- 1 Bolsa de 250g de Queso Parmesano COLANTA
- 2 Cucharadas de cilantro picado
- 1 Ajo

PREPARACIÓN

Lave y retire los tallos de los champiñones. Déjelos en agua con el jugo de limón durante una hora.

Escúrralos y sofríalos en la mantequilla con el ajo. Para preparar la salsa, lleve una cazuela al fuego y vierta el agua, el cubo de caldo de gallina, la pimienta, la mostaza y el queso cortado en cuadritos. Deje hervir revolviendo constantemente, retire del fuego cuando se derrita completamente el queso y licue.

Coloque en moldes individuales los champiñones previamente sofridos en mantequilla, el pollo desmechado y báñelos con la salsa de queso. Espolvoree el perejil. Lleve al horno precalentado a 300°F, hasta que estén bien calientes. Sirva inmediatamente.



TOMATES GRATINADOS

INGREDIENTES

- 6 Tomates partidos por la mitad verticalmente
- 3 Cucharadas de vinagre COLANTA
- 1 Cucharada de aceite
- 1 Cucharada de azúcar
- 1 Cucharadita de sal
- 3 Cucharadas de Mantequilla COLANTA
- ½ Taza de pan desmenuzado
- ¼ Taza de leche COLANTA
- ½ Taza de Queso Blanco rallado COLANTA
- ½ Taza de salsa blanca
- 2 Huevos cocidos triturados
- 3 Cucharadas de Queso Parmesano COLANTA

PREPARACIÓN

Saque la pulpa a los tomates con una cuchara y aliñe las cortezas con el vinagre mezclado con el aceite, el azúcar y la sal. Sofría la pulpa en la mantequilla, mezcle con el queso y el pan remojado en leche. Sazone por tres minutos y rellene los tomates. Cubra con la salsa blanca, los huevos y el queso parmesano. Lleve al horno precalentado a 350°F durante 15 minutos.

FLAN DE JAMÓN Y QUESO COLANTA

INGREDIENTES

- 1 Lb. de Jamón MONTEFRÍO
- 1 Lb. de Queso Blanco COLANTA
- 3 Tazas de Leche COLANTA
- 4 Huevos a medio batir
- 2 Cebollas cabezonas finamente picadas
- 3 Cucharadas de Mantequilla COLANTA
- 1 Cucharada de harina de trigo
- 1 Cucharada de Mantequilla COLANTA (para engrasar el molde)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Sofría la cebolla en la mantequilla hasta que dore un poco, añada la harina y revuelva con una cuchara de palo; luego incorpore la leche y los huevos, revolviendo lentamente hasta que empiece a espesar.

Agregue el jamón y el queso, mezcle muy bien y vierta todo en un molde previamente engrasado; cocine al baño maría durante 30 minutos a fuego medio hasta que al introducir un cuchillo, éste salga limpio.



Conozca los usos de nuestros Quesos COLANTA

MADURADOS

EMMENTAL "El rey de los quesos"

Origen: SUIZA

Usos: Fondue de queso, cordon blue, tablas de queso, pasabocas, canapés, acompañado con vino tinto.

GRUYERE

Origen: SUIZA

Usos: Fondue de queso; salsa inglesa; para rallar y gratinar, tabla de queso, pasabocas, canapés, acompañado con vino tinto.

TILSIT (AHUMADO)

Origen: ALEMANIA

Usos: Raclette, tablas de queso, pasabocas y canapés, sándwches, acompañado con vino tinto.

PARMESANO (RALLADO)

Origen: ITALIA

Usos: Pastas, papas gratinadas, tablas de queso, acompañado con vino tinto frutado.

PECORINO

Origen: ITALIA

Usos: Aperitivos, ensaladas de vegetales, también se puede rallar para gratinar.

PROVOLONE - PROVOLETA (AHUMADO)

Origen: ITALIA

Usos: Ensalada de vegetales, parrilladas, acompañadas con vino tinto frutado.

CHEDDAR

Origen: INGLATERRA

Usos: Hamburguesas con queso y sándwiches.

HOLANDES

Origen: HOLANDA

Usos: Sándwches calientes, tablas de queso, ensaladas de vegetales y de frutas, papas al horno, acompañado con vino blanco o vino tinto joven.

FRESCOS

QUESO BLANCO - CAMPESINO

Origen: COLOMBIA

Usos: Desayunos, para acompañar dulces o postres (arequipe, brevas, bocadillo), rallar, buñuelos, pandequeso, ensalada de frutas y de vegetales.

QUESITO

Origen: ANTIOQUIA

Usos: Desayuno con arepa, pan, tostadas o galletas. Para acompañar dulces de frutas.

UNTABLES

QUESO CREMA

Origen: COLOMBIA

Usos: Postres, cheese cake, ideal para untar sobre galletas, tostadas, arepas o pan.

DIPS - CON HIERBAS, JAMÓN, CARNE A LA BRASA

Usos: Sobre papas cocinadas, carne asada, galletas, canapés.

QUESO FUNDIDO TIPO AMERICANO

Usos: Sobre papas cocinadas, galletas, canapés, pan blanco y pan centeno.

HILADOS

MOZZARELLA

Origen: ITALIA

Usos: Pizza, panzeroti, sándwches calientes, ensaladas, picadas, canapés.

DOBLECREMA

Origen: COLOMBIA

Usos: Desayuno, postres, sándwches calientes, pasabocas, ensaladas de frutas.

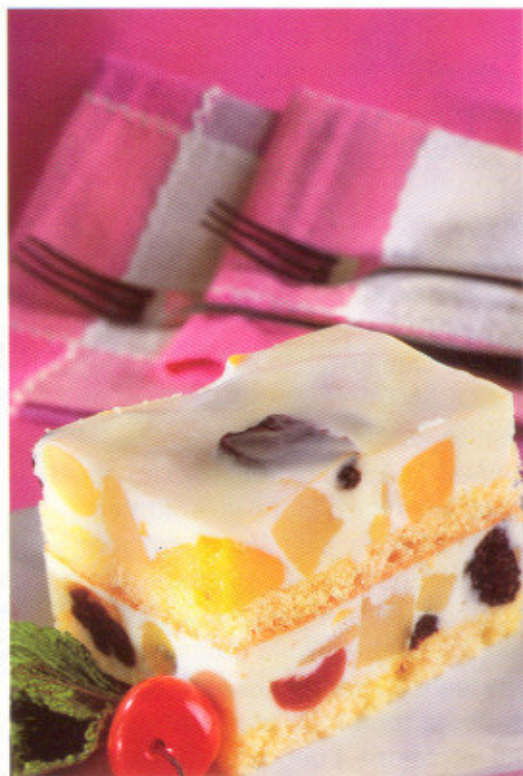
QUESILLO

Origen: COLOMBIA

Usos: Desayuno, postre con bocadillo.

POSTRES Y TORTAS

HELADO DE



POSTRE HELENA

INGREDIENTES

- 1 Tarro de leche condensada
- 1 Frasco de Crema de Leche COLANTA
- La misma cantidad de agua
- 12 cucharadas de Leche en Polvo COLANTA
- 8 Limones
- 1 Tarro de cóctel de frutas
- Ciruelas pasas
- Bizcochuelo

PREPARACIÓN

Licue el agua, la crema de leche, la leche condensada y la leche en polvo, sin dejar de licuar, incorpore el limón, poco a poco.

En un molde engrasado coloque la mitad del bizcochuelo, del cóctel de frutas, de las ciruelas pasas y la mitad de lo licuado.

Repita el procedimiento anterior con las mitades restantes, lleve a la nevera hasta el otro día.



POSTRE DE AREQUIPE COLANTA

INGREDIENTES

- 1 Frasco de Crema de Leche de 225 cc COLANTA
- 2 Potes de 230g de Queso Ricotta Light COLANTA
- 2 Potes de 250g de Arequipe de Café COLANTA
- 1 Taco de galletas saladas
- 1 Chocolatina para rallar

PREPARACIÓN

Bata la crema de leche, incorpore el arequipe y el queso ricotta, bata todo muy bien, agregue la mezcla en una refractaria. Luego coloque una capa de galletas, más crema de leche batida, otra capa de galletas y así sucesivamente hasta terminar.

Por último, ralle la chocolatina y lleve la refractaria a refrigeración hasta que se compacte y sirva.

HELADO DE YOGUR COLANTA

INGREDIENTES

- 1 Cucharada de jugo de limón
- 2 Cucharadas de agua
- 1 Sobre de gelatina sin sabor
- 1 Taza de fruta picada (fresa, banano o durazno)
- 1 Taza de Yogur COLANTA de fresa
- ½ Taza de Crema de Leche COLANTA
- 3 Cucharadas de Azúcar en polvo

PREPARACIÓN

En un recipiente pequeño que pueda ir al fuego, combine el jugo de limón con agua. Vierta encima la gelatina y déjela reposar por cinco minutos. Cocine a fuego lento hasta que la gelatina se haya disuelto completamente.

En el vaso de la licuadora coloque la fruta y el yogur. Bata ligeramente para que queden trozos de frutas. Gradualmente, mientras bate, añada la gelatina.

Aparte, revuelva la crema de leche con el azúcar y añádala a la preparación anterior. Revuelva bien y vierta en una cubeta para hielo y lleve al congelador.

20 minutos antes de servir, saque las cubetas del congelador, permita que se ablande ligeramente. Parta en trozos, coloque en el vaso de la licuadora y bata hasta que esté cremoso, pero aún espeso y bien frío. Sirva inmediatamente en copas individuales y decore con la frutas.



TIPS DE BELLEZA CON YOGUR COLANTA

Puntos negros: Para eliminar los antiestéticos puntos negros, aplica dos veces por semana un poco de yogur COLANTA sobre la cara, dejándolo actuar hasta que se seque; enjuágalo con agua tibia.

Codos y rodillas: Mezcla un yogur COLANTA con el zumo de un limón. Aplícala en codos y rodillas. Enjuaga con agua tibia, seca y aplica una crema hidratante.

Durezas y callos: Sumerge los pies en un recipiente con agua durante 5 minutos. Pon un yogur previamente calentado sobre un trozo grande de papel celofán, envuelve con él los pies y luego ponte encima un calcetín. Espera 30 minutos, retira la envoltura y frótate con piedra pómez por las zonas donde existan durezas. Enjuaga bien los pies con agua tibia.

Cabello sin grasa: Mezcla un yogur COLANTA y un huevo, aplícala en el cabello y déjela actuar unos diez minutos. Retírala con abundante agua.

Quemaduras por el sol: Si se te fue la mano tomando el sol aplícate en la piel yogur COLANTA para hidratarlo. Enjuaga la piel con agua tibia y sécate suavemente.

YOGUR SLIGHT COLANTA A BASE DE SUCRALOSA

La sucralosa es el único endulzante de bajas calorías que se fabrica a partir del azúcar. Es 600 veces más dulce que ésta y puede utilizarse en su reemplazo para eliminar o reducir las calorías de una amplia variedad de productos, entre ellos, el yogur Slight de COLANTA.

La sucralosa no tiene calorías y pese a que se elabora a partir del azúcar, el cuerpo no la reconoce como tal ni tampoco como otro hidrato de carbono. La molécula de sucralosa pasa por el cuerpo sin alterarse, no se metaboliza y se elimina después de consumida, por lo que personas diabéticas pueden consumirla sin problema.

RECETAS LIGHT



ENSALADA ESPECIAL

INGREDIENTES

- 2 Pechugas de pollo desmechado (sin piel)
- 1 Pimentón grande rojo en julianas
- 2 Cebolla cabezona en julianas
- 1 Pepino en julianas
- 1 Queso Blanco COLANTA en tiras
- Limón
- Aceite de Oliva
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Se cortan en julianas todos los ingredientes, se le incorpora el queso y el pollo, el aceite, la sal, la pimienta y el limón. Se mezclan todos los ingredientes y se puede acompañar con papaya, melón y pan integral.



POSTRE DE RICOTTA LIGHT

INGREDIENTES

- 1 taza de queso Ricotta Light COLANTA
- 2 Cucharaditas de endulzante artificial
- 1 Limón
- 2 a 3 cucharadas de extracto de almendras
- Fresas al gusto

PREPARACIÓN

Mezcle todos los ingredientes con una batidora, excepto las fresas, hasta que quede una mezcla homogénea. Refrigere por una hora. Agregue las fresas picadas o enteras al momento de servir.

LECHE CONDENSADA LIGHT

INGREDIENTES

- 1 Pocillo de Leche Descremada COLANTA
- 1 Bolsa de Leche en Polvo Descremada COLANTA
- Endulzante artificial

PREPARACIÓN

En la licuadora eche un pocillo de leche descremada. Mientras se licua, agregue poco a poco la leche en polvo y el endulzante. Pruebe el sabor dulce al gusto, hasta que tome una consistencia cremosa.

Nota: Si no la desea light, utilice Leche Entera COLANTA y azúcar 3x.





POSTRE DE NATAS LIGHT

INGREDIENTES

- 1 Taza de Leche Descremada COLANTA
- 1 Taza de Leche Condensada Light Casera
(receta anterior)
- Ciruelas pasas sin semilla
- 5 Huevos

PREPARACIÓN

En una olla a fuego medio se mezclan la taza de leche y la taza de leche condensada light y se revuelve de vez en cuando. Luego se agregan las ciruelas pasas y se deja un poco para decorar. Aparte, se baten los cinco huevos, cuando la mezcla anterior comience a hervir, se van agregando los huevos batidos en forma de hilo sin revolver. Cambie a fuego bajo y deje hervir hasta que los huevos se conviertan en natas.

Lleve a un molde refractario, decórelo con el resto de pasas y refrigere.