



COCINA
DE AUTOR
PROPAGAS



RECETAS + AGENDA 2024



COCINA
DE AUTOR
PROPAGAS



LA COCINA DE AUTOR ES PONER TU PERSONALIDAD
EN LO QUE HACES Y ESE SENTIMIENTO LA CONVIERTE
EN ALGO DISTINTO.

FERRAN ADRIÀ



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

COCINA DE AUTOR PROPAGAS

CONTENIDO

AGENDA DIGITAL 2024



PRESENTACIÓN

DRA. PIRIGUA BONETTI DE SANTANA 05

LOS CHEFS

HENRY HORNE & ANNELIE VEGA 06

MARÍA FERNANDA BATRES & MIGUEL SAVIÑÓN 08

ÓSCAR ORBE & CLAUDIA FABIÁN 10

CALENDARIO ANUAL 2024 12

RECETAS + AGENDA 2024

ENERO

HENRY HORNE

LUBINA AL HORNO CON MANTEQUILLA DE MISO 14

FEBRERO

MARÍA FERNANDA BATRES

ENCHILADA HONDUREÑA 22

MARZO

ÓSCAR ORBE & CLAUDIA FABIÁN

HAY UN PAÍS EN EL MUNDO...
DONDE ESPAÑA SE UNE A MÉXICO 31

ABRIL

HENRY HORNE & ANNELIE VEGA

TAMAL DE PATO CON MOLE,
MANTEQUILLA DE FOIE GRAS Y TRUFAS 39

MAYO

MIGUEL SAVIÑÓN

COLIRRUBÍA EN FLOR DE CALABAZA,
ESPÁRRAGOS + BEURRE BLANC DE PEREJIL 48



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

JUNIO
ÓSCAR ORBE & CLAUDIA FABIÁN
MARQUESITAS 57

JULIO
HENRY HORNE
EMPANADAS URUGUAYAS 65

AGOSTO
MIGUEL SAVIÑÓN & MARÍA FERNANDA BATRES
PASTA CON PESTO DE BRÓCOLI, CREMA
DE PARMIGIANO Y MÍGAJAS DE SOURDOUGH 73

SEPTIEMBRE
ÓSCAR ORBE
MOLE A LA "MAGOS"...
MOLE POBLANO + CACAO DOMINICANO 82

OCTUBRE
ANNELIE VEGA
AGUACHILE DE CAMARONES 90

NOVIEMBRE
MIGUEL SAVIÑÓN
COMPOSICIÓN DE FRUTAS 98

DICIEMBRE
CLAUDIA FABIÁN
PICADERA NAVIDEÑA FAMILIAR 107



GLOSARIO CULINARIO 116

CALENDARIO ANUAL 2025 117



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

PÁGINAS INTRODUCTORIAS

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

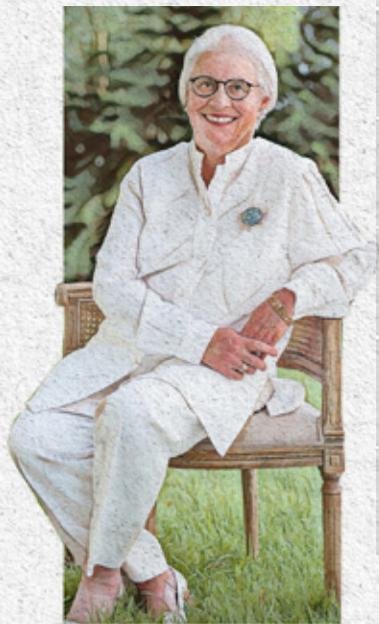
NOV

DIC

PRESENTACIÓN



Con muchísimo gusto tengo el placer de presentarles nuestra **Cocina de Autor Propagas Recetas + Agenda 2024**, en la cual nos acompañan las parejas de chefs Henry Horne y Annelie Vega, Óscar Orbe y Claudia Fabián, y Miguel Saviñón y María Fernanda Batres. En estas páginas encontrarán recetas atesoradas por las parejas que van desde platos caseros reconfortantes hasta creaciones gourmet deslumbrantes, todas el resultado de años de dedicación y amor compartido, una sinfonía de sabores únicos que se nutren de la unión de las habilidades culinarias de cada pareja.



Y es que "unión" es la palabra que define esta entrega de nuestro icónico proyecto; la presente edición no solo es nuestro homenaje característico a la pasión por la gastronomía, sino que también es un recordatorio de que a través de la unión, el compromiso y la colaboración podemos lograr grandes cosas en la vida, tanto en la cocina como fuera de ella. Más allá de su talento culinario, estas parejas de chefs personifican valores fundamentales como son la colaboración, el respeto mutuo y el tesón, demostrando que el trabajo en equipo no solo es esencial en la cocina, sino que también fortalece los lazos familiares.

Les invito a explorar las páginas de **Cocina de Autor Propagas Recetas + Agenda 2024**, y a experimentar el placer de hacer y compartir estas deliciosas comidas en compañía de sus seres queridos.

Agradecemos, una vez más, a toda la familia dominicana por preferirnos.
¡Hasta el próximo año! ●

Dra. Pirigua Bonetti de Santana

Vicepresidenta del Consejo de Directores de Grupo Propagas
Vicepresidenta de Mercadeo, Relaciones Públicas, Publicidad e Imagen de Grupo Propagas
Presidente de Fundación Propagas

HENRY & ANNELIE

 @MOROCONCOCO



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



El chef Henry Horne y Annelie Vega son el reconocido binomio detrás de Moroconcoco. Él es un chef uruguayo con una sólida formación académica y un reconocimiento envidiable, mientras que ella, proveniente de una familia dominicana de amantes de la gastronomía, encontró su vocación en la industria gastronómica. Juntos, han construido un proyecto culinario con la perfecta fusión entre la pasión y la profesión en el arte de cocinar.

Para Henry la cocina forma parte integral de sus raíces, su infancia está marcada por los recuerdos de su abuela, su tía y su madre cocinando con esmero y con amor, pero la cocina no es solo su pasión sino también una profesión que ha perseguido con dedicación y determinación. Desde sus inicios en la escuela culinaria en Montevideo a los 17 años, Henry ha recorrido las cocinas de afamados restaurantes tanto en su Uruguay natal como en Argentina, Brasil y Estados Unidos, hasta su llegada a República Dominicana en 2001, donde desde entonces ha marcado tendencia con su propuesta culinaria desde las cocinas de Peperoni, Marocha, Tapatí, Mila, y actualmente Moroconcoco. Henry se autodefine como “un chef en constante evolución, apasionado por las nuevas técnicas culinarias, las cuales aplico a mi estilo de *comfort food*”.

Para Annelie el amor por la cocina es una pasión familiar heredada, desde muy temprana edad estuvo rodeada de su familia, todos amantes de la gastronomía que disfrutaban explorando sabores y recetas diferentes, y aunque Annelie inicialmente no consideró la cocina como una carrera, su amor por la comida la llevó a seguir su corazón. Desarrolló sus habilidades culinarias experimentando y aprendiendo las recetas familiares que habían sido transmitidas de generación en generación, en sus propias palabras: “desde pequeña recuerdo que los aromas más deliciosos venían de la cocina de casa de mi abuela paterna en Santiago... allí fue donde todo comenzó, comida casera con amor, con intención, con alma”.

El destino unió a Henry y Annelie a través de Moroconcoco, colaboración que cambió sus vidas, ya que él se enamoró de la pasión y determinación con que ella perseguía su sueño gastronómico y ella, a su vez, quedó cautivada tanto por el talento innato de él en la cocina, como por su dedicación.

La historia de esta pareja de chefs es un testimonio de cómo la pasión y la profesión pueden unirse para crear algo excepcional en el mundo de la gastronomía, y es una inspiración para quienes sueñan con seguir sus pasiones. ●

MAFER & MIGUEL


 @LA DESSERTERIERD



-  ENE
- FEB
- MAR
- ABR
- MAY
- JUN
- JUL
- AGO
- SEP
- OCT
- NOV
- DIC



En la vibrante ciudad de Buenos Aires, Argentina, dos apasionados aspirantes a chef de diferentes orígenes se encontraron en las aulas de la prestigiosa escuela culinaria Mause Sebest: él, Miguel Saviñón –dominicano–, y ella, María Fernanda Batres –hondureña–. Cuando se conocieron, Miguel y Mafer compartieron no solo su amor por la gastronomía, sino también sus propias recetas y tradiciones familiares... la cocina fue su lenguaje común, bajo el cual floreció su unión.

Después de finalizar sus estudios, la pareja formalizó su relación y decidieron embarcarse en una nueva aventura que cambiaría sus vidas. Combinando sus raíces y talentos culinarios, Miguel y Mafer se mudaron a República Dominicana, donde fundaron La Desserterie, pastelería y panadería cuyas creaciones son un tributo a la riqueza de la cocina latinoamericana, con toques especiales tanto de la herencia culinaria dominicana como de la hondureña. La Desserterie es reconocida por sus exquisitos panes artesanales y postres que cuentan historias

con cada bocado, sus clientes se deleitan con una ecléctica selección de delicias, desde el reconocido Pan de Masa Madre (*Sourdough*) hasta las innovadoras fusiones de sabores en productos y platos que sorprenden y deleitan a los paladares.

Esta pareja de chefs con raíces dominicanas y hondureñas, ha logrado crear un rincón de sabor en República Dominicana que celebra su amor por la cocina y su historia de vida juntos, porque Miguel y Mafer son mucho más que chefs y socios comerciales, son padres de dos niños que crecen en un entorno donde los aromas y sabores son parte integral de la vida cotidiana, entorno donde no solo disfrutaban de las delicias que se preparan en La Desserterie, sino que también aprenden las tradiciones familiares y culinarias que sus padres han heredado de generaciones pasadas.

Miguel y Mafer, quienes a través de su creatividad nos regalan experiencias culinarias que fusionan tradición, innovación y pasión por la cocina, son un ejemplo de cómo el amor y la gastronomía pueden unir culturas. ●



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

ÓSCAR & CLAUDIA



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



En el mundo de la gastronomía algunas historias trascienden más allá de lo habitual, una de estas historias es la de los chefs Óscar Orbe y Claudia Fabián, cuyo amor los hizo perseverar cruzando fronteras y desafiando adversidades, hasta fusionar sus vidas y sus pasiones culinarias creando una hermosa familia y un proyecto único: Ándale.

Óscar es un apasionado chef mexicano con una amplia trayectoria laboral como chef ejecutivo para el sector turismo, y ha sido reconocido en varias ocasiones tanto a nivel nacional como internacional. Claudia es una talentosa chef dominicana que se autodefine como "una verdadera apasionada de la gastronomía, de la cocina y de la comida en todas sus formas".

Óscar y Claudia se conocieron trabajando juntos, y la pasión compartida por la gastronomía aunada a un profundo respeto mutuo, transformó su relación profesional en una relación amorosa. Aún cuando obligaciones laborales los separaron –él regresaba a México y ella permanecía en la República Dominicana–, su amor perseveró en la distancia. Después de varios

años de estar separados decidieron dar un paso audaz: casarse y mudarse juntos a Playa del Carmen, México, donde construyeron su hogar y dieron la bienvenida a sus dos hijos. Allí fusionaron sus vidas, sus raíces culinarias y su amor por la comida mexicana y dominicana. En 2017, tomaron la decisión de regresar a la República Dominicana, donde continuaron trabajando por separado como chefs hasta el 2020, cuando en medio de las adversidades que trajo consigo la pandemia global, la pareja decidió arriesgarse nuevamente y lanzar su proyecto gastronómico conjunto, Ándale, a través del cual los chefs buscan llevar los auténticos sabores de México a la República Dominicana. Cada producto de Ándale está impregnado de pasión, tradición y autenticidad. Su proyecto es un testimonio de cómo el amor, la dedicación y el esfuerzo pueden transformar desafíos en oportunidades.

Unidos, Óscar y Claudia, han logrado la realización de un sueño compartido, están llevado a cabo un proyecto culinario exitoso, y han dado expresión al amor que une a su familia, siendo verdaderos compañeros de cocina y de vida. ●



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

CALENDARIO 2024

ENERO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRERO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

MARZO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAYO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUNIO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JULIO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AGOSTO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	28	28	29	30	31	

SEPTIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OCTUBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DICIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

RECETAS + AGENDA 2024

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC





LUBINA AL HORNO CON MANTEQUILLA DE MISO

Me encanta la lubina, es un pescado muy noble. He hecho diversos platos con lubina que son icónicos de mi cocina, y la preparación que más me gusta es esta que comparto, la cual es muy simple y riquísima: la lubina es llevada al horno y posteriormente cubierta con una aromática mantequilla de miso.



TIEMPO
40 MINUTOS



CANTIDAD
4 PORCIONES



DIFÍCULTAD
BAJA

INGREDIENTES

- 1 Lubina de 1.5 lbs
- 30 gramos de pasta de miso
- 80 gramos de mantequilla
- 3 limones
- aceite de oliva extra virgen
- sal
- pimienta

PREPARACIÓN

Mezclamos la mantequilla –a temperatura ambiente– con la pasta de miso hasta formar una pasta ligera y uniforme. Reservamos.

Precalentamos el horno a 350 °C.

Salpimentamos la lubina y la rociamos con el jugo de los limones y un chorrito de aceite de oliva. La colocamos sobre una bandeja para hornear, con la piel hacia abajo, y la pintamos con la mantequilla de miso por la parte superior.

Llevamos al horno durante unos 4 minutos.

Sacamos del horno y servimos, esparciendo una porción generosa de mantequilla de miso derretida por encima y rociando con un poco de jugo limón. ●

01 LUNES
AÑO NUEVO

02 MARTES

03 MIÉRCOLES
CUARTO MENGUANTE



04 JUEVES

05 VIERNES

06 SÁBADO
DÍA DE LOS SANTOS REYES

07 DOMINGO

ENERO 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



08 LUNES

09 MARTES

10 MIÉRCOLES

11 JUEVES
LUNA NUEVA



12 VIERNES

13 SÁBADO

NOTAS

14 DOMINGO



15 LUNES

16 MARTES

17 MIÉRCOLES
CUARTO CRESCIENTE



18 JUEVES

19 VIERNES

20 SÁBADO

21 DOMINGO
DÍA DE NUESTRA SEÑORA
DE LA ALTAGRACIA

ENERO 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



22 LUNES

23 MARTES

24 MIÉRCOLES

25 JUEVES

LUNA LLENA



26 VIERNES

NATALICIO DE JUAN PABLO DUARTE

27 SÁBADO

NOTAS

28 DOMINGO





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

29 LUNES
FERIADO NATALICIO DE
JUAN PABLO DUARTE

30 MARTES

31 MIÉRCOLES

NOTAS

NOTAS

ENERO 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

MIS REFLEXIONES SOBRE EL MES

NOTAS IMPORTANTES PARA RECORDAR

ME SIENTO AGRADECID@ POR

RETOS

LOGROS



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC





ENCHILADA HONDUREÑA

La tortilla de maíz forma una parte muy importante de mi día a día junto a mi esposo y mis hijos. La primera vez que mi esposo Miguel se comió una tortilla fresca fue una tortilla hecha con mis manos, de hecho... ¡creo que así fue que lo enamoré! por tanto, les comparto una de mis recetas favoritas: la enchilada hondureña.



TIEMPO
3-4 HORAS



CANTIDAD
3 PORCIONES



DIFÍCULTAD
MEDIA

INGREDIENTES

TORTILLAS DE MAÍZ

- 2 tazas de harina de maíz nixtamalizado
- 1 ½ taza de agua tibia

SHORT RIBS GLACEADOS CON JUS

- 2 lbs de Short Ribs
- 1 cucharada de comino
- 1 cebolla blanca, cortada en cubos
- 2 tomates perita maduros, picados
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 manojo de cilantro, tallos y hojas
- 2 hojas de cilantro ancho
- 1 hoja de laurel
- ½ taza de vino tinto o blanco
- agua
- sal y pimienta
- aceite neutro

CREMOSO DE REPOLLO Y PARMIGIANO

- ¼ repollo, cortado en trozos grandes
- 2 tazas de leche
- ½ taza de agua
- 1 diente de ajo
- sal
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de queso Parmigiano

PAPAS AL LIMÓN

- 1 papa
- 1 cáscara de limón
- sal

ZANAHORIAS ENCURTIDAS

- 1 zanahoria pelada, cortada en estremitas (o juliana)
- 1 taza de vinagre de manzana
- ½ taza de agua
- sal y azúcar

ACEITE DE CILANTRO

- 1 taza de hojas de cilantro
- 100 ml de aceite neutro

PARA EMPLATAR Y SERVIR

- 5 huevitos de codorniz, hervidos y cortados de la forma deseada
- tomaticos cherry, cortados por mitad y salados
- hojas de Cilantro

PREPARACIÓN DE LAS TORTILLAS

Mezclamos la harina y el agua en un recipiente hondo, y amasamos hasta obtener una masa que se desprenda del recipiente y que no se pegue de las manos. Puede que se necesite más agua o más harina, para saber si la masa está lista formamos una bolita y aplastamos, si el borde queda liso, está lista, si el borde tiene muchas irregularidades, le falta agua. Dejamos reposar por 5 minutos, tapada con un paño húmedo. Pasado este tiempo procedemos a hacer las tortillas: formamos bolitas de 45 gramos, y con la ayuda de una tortillera (o de cualquier superficie plana y pesada) aplastamos cada bolita entre dos plásticos hasta obtener una tortilla aplastada.

En un sartén precalentado a fuego medio cocinamos una a una las tortillas, llevamos al sartén y luego de 30 segundos (o cuando comience a desprenderse de los bordes) volteamos y cocinamos 30 segundos más, le damos una última vuelta y esperamos a que la tortilla se infle. Para finalizar tenemos dos opciones, o terminamos de tostarla en el horno o la freímos en aceite bien caliente hasta que quede crocante.

PREPARACIÓN DE LOS SHORT RIBS

Limpiamos los Short Ribs, salpimentamos ambos lados y dejamos reposar por una hora en la nevera. Pasado este tiempo, llevamos la carne a una olla con fuego medio, y la sellamos con un poco de aceite hasta

obtener un color intenso de ambos lados. Retiramos la carne del sartén y agregamos el comino, todos los vegetales y las hierbas. Desglasamos con el vino, raspando bien el fondo de la olla. Agregamos la carne y la hoja de laurel a la olla, cubrimos con agua hasta la mitad y cocinamos por aproximadamente 2 horas a fuego bajo, o hasta que la carne esté suave y se desprenda del hueso. Retiramos la carne, removemos los huesos y dejamos reposar hasta que enfríe. Colamos los jugos del braseado, los llevamos a la olla y reducimos hasta la mitad. Cortamos la carne de la forma deseada y glaseamos con los jugos reducidos. La mantenemos caliente.

PREPARACIÓN DEL CREMOSO

Cocinamos el repollo en una olla junto a la leche, el agua, y el diente de ajo. Añadimos sal al gusto y cocinamos hasta que el repollo esté bien blando. Lo licuamos, colamos, y emulsionamos con las dos cucharadas de mantequilla fría y el parmesano. Reservamos manteniéndolo tibio.

PREPARACIÓN DE LAS PAPAS AL LIMÓN

Pelamos la papa y cortamos en cubos. Cocinamos en agua con sal junto a la cáscara de limón. Una vez cocidas, retiramos del agua.

PREPARACIÓN DEL ACEITE DE CILANTRO

Licuamos todos los ingredientes por unos 5 minutos. Colamos sobre un filtro de café y reservamos.

PARA COMER LAS ENCHILADAS

Es importante tener todas las preparaciones listas al momento de servir. Para montar cada enchilada colocamos una cucharada del cremoso de repollo a cada tortilla, luego una capa de cubitos de la carne glaseada, después agregamos la papa y la zanahoria junto con los tomatitos y huevos de codorniz. Terminamos rociando con el aceite de cilantro y cilantro fresco. ●



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

RECORDATORIOS IMPORTANTES

01 JUEVES

02 VIERNES
CUARTO MENGUANTE



03 SÁBADO

NOTAS

04 DOMINGO



05 LUNES

06 MARTES

07 MIÉRCOLES

08 JUEVES

09 VIERNES
LUNA NUEVA



10 SÁBADO

11 DOMINGO

FEBRERO 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			



12 LUNES

13 MARTES

14 MIÉRCOLES

15 JUEVES

16 VIERNES
CUARTO CRESCIENTE



17 SÁBADO

NOTAS

18 DOMINGO



19 LUNES

20 MARTES

21 MIÉRCOLES

22 JUEVES

23 VIERNES

24 SÁBADO

LUNA LLENA



25 DOMINGO

FEBRERO 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

26 LUNES

27 MARTES
DÍA DE LA INDEPENDENCIA

28 MIÉRCOLES

29 JUEVES

NOTAS





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

MIS REFLEXIONES SOBRE EL MES

NOTAS IMPORTANTES PARA RECORDAR

ME SIENTO AGRADECID@ POR

RETOS

LOGROS



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC





HAY UN PAÍS EN EL MUNDO... DONDE ESPAÑA SE UNE A MÉXICO

HUEVOS, CHORIZO ESPAÑOL, PAPAS DORADAS,
PETIT POIS, SALSA ROJA Y SALSA VERDE

El plato favorito de la infancia de Claudia –el cual le preparaba su papá–, era una combinación muy española de papas fritas con huevos fritos, chorizo y *petit pois*, sin embargo, en México ella se enamoró de uno de mis platos favoritos, los huevos divorciados con las salsas caseras mexicanas. Esta receta no puede faltar en nuestro hogar, y es una mezcla de estos dos platos favoritos.



TIEMPO
45 MINUTOS



CANTIDAD
2-3 PORCIONES



DIFICULTAD
FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 chorizo español
- papas en trozos
- 1 lata de *petit pois*
- cilantro fresco

SALSA ROJA

- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo

- 4 jitomates
- 2 chiles serranos

SALSA VERDE

- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 chiles jalapeños
- 8 tomates verdes
- ½ taza de hojas de cilantro
- sal y pimienta al gusto



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

SALSA ROJA

Asamos la cebolla, el ajo, el chile y jitomates. Una vez asados, licuamos y salpimentamos.

Sofreímos bien hasta que la salsa espese ligeramente. Retiramos del fuego y reservamos caliente.

SALSA VERDE

Asamos los tomates, la cebolla, el ajo y los chiles. Licuamos junto al cilantro y salpimentamos.

Sofreímos bien hasta que la salsa espese ligeramente. Retiramos del fuego y reservamos caliente.

PAPAS DORADAS Y CHORIZO

Freimos, horneamos o salteamos las papas hasta dorar, salpimentamos y reservamos.

Cocinamos el chorizo en una cazuela, y agregamos los huevos y *petit pois* para que se cocinen en la grasita del chorizo.

PARA SERVIR

Bañamos uno de los huevos con salsa verde y el otro con la salsa roja. Servimos con las papas doradas, *petit pois* y decoramos con cilantro fresco.

NOTAS

01 VIERNES

02 SÁBADO

03 DOMINGO
CUARTO MENGUANTE



MARZO 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



04 LUNES

05 MARTES

06 MIÉRCOLES

07 JUEVES

08 VIERNES

09 SÁBADO

NOTAS

10 DOMINGO

LUNA NUEVA





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

11 LUNES

12 MARTES

13 MIÉRCOLES

14 JUEVES

15 VIERNES

16 SÁBADO

17 DOMINGO
CUARTO CRESCIENTE



MARZO 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

18 LUNES

19 MARTES

20 MIÉRCOLES

21 JUEVES

22 VIERNES

23 SÁBADO

NOTAS

24 DOMINGO





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

25 LUNES
LUNA LLENA



26 MARTES

27 MIÉRCOLES

28 JUEVES

29 VIERNES
VIERNES SANTO

30 SÁBADO

31 DOMINGO

MARZO 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31





MIS REFLEXIONES SOBRE EL MES

NOTAS IMPORTANTES PARA RECORDAR

ME SIENTO AGRADECID@ POR

RETOS

LOGROS

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



- [HOME](#)
- [ENE](#)
- [FEB](#)
- [MAR](#)
- [ABR](#)**
- [MAY](#)
- [JUN](#)
- [JUL](#)
- [AGO](#)
- [SEP](#)
- [OCT](#)
- [NOV](#)
- [DIC](#)

HENRY HORNE



ANNELIE VEGA



TAMAL DE PATO CON SALSA DE MOLE ROJO, MANTEQUILLA DE FOIE GRAS Y TRUFA FRESCA

Nos encanta darle un toque especial a nuestros platos, en este caso bañamos el tamal clásico de la gastronomía centroamericana con una salsa de mole rojo, le derretimos mantequilla de *foie gras* y aromatizamos con trufa fresca rallada por encima.



TIEMPO
6 HORAS



CANTIDAD
3-4 PORCIONES



DIFÍCULTAD
MEDIA

INGREDIENTES

- 2 patos
- 4 dientes de ajo
- 3 paquetes de hojas de maíz o papel para tamal
- 4 chiles anchos, desvenados y sin semillas
- 2 cdas. de aceite vegetal
- 2 cdas. de harina de trigo
- 1 cda. de semillas de comino
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cdtas. de orégano fresco picado
- 1 cda. de chile de árbol triturado
- 1 cda. de vinagre blanco

sal al gusto

- 3 tazas de manteca de cerdo
- 1 cda. de sal
- 9 tazas de harina de maíz
- 2 cdas. de harina de trigo
- 8 oz de *foie gras*
- 16 oz de mantequilla
- ½ trufa fresca

PREPARACIÓN

Colocamos los patos y los dientes de ajo en una olla grande. Cubrimos con agua y calentamos a fuego alto hasta que suelte el hervor. Reducimos el fuego a bajo, tapamos y cocinamos durante 1 hora o hasta que

la carne quede lo suficientemente suave como para deshebrarla fácilmente. Sacamos los patos de la olla, colamos el caldo y desechamos el ajo. Reservamos 6 tazas del caldo. Deshebramos finamente la carne del pato con ayuda de dos tenedores.

Colocamos las hojas de maíz en un recipiente grande y cubrimos con agua caliente. Dejamos en remojo durante 3 horas o hasta que estén suaves y flexibles. Si es necesario, colocamos sobre las hojas de maíz un objeto pesado para que se remojen uniformemente, si se utiliza papel de tamal no es necesario hacer este paso.

Tostamos los chiles anchos en un sartén a fuego moderado, cuidando que no se quemem. Dejamos enfriar y molemos en un procesador de alimentos.

Calentamos el aceite vegetal en una cacerola grande a fuego medio, agregamos la harina de trigo y dejamos que se dore ligeramente. Añadimos 1 taza del caldo que habíamos reservado, mezclando para desbaratar los grumos. Agregamos los chiles anchos molidos, el comino, el ajo picado, el orégano, el chile de árbol triturado y el vinagre. Mezclamos todo muy bien, sazonomos con sal al gusto e incorporamos la carne deshebrada. Tapamos y cocinamos a fuego bajo durante 45 minutos.

Colocamos la manteca de cerdo y 1 cucharada de sal en un tazón grande. Batimos con la batidora eléctrica a velocidad alta hasta esponjar. Añadimos la harina de maíz y batimos a velocidad baja hasta integrar completamente. Sin dejar de batir, agregamos poco a poco las 5 tazas del caldo en que se coció la carne. Seguimos batiendo hasta tener una masa suave, tersa, y ligeramente húmeda.

Ecurrimos muy bien las hojas de maíz suavizadas. Colocamos aproximadamente

2 cucharadas de la masa en cada hoja de maíz y agregamos 1 cucharada de la carne en el centro de la masa. Doblamos la punta de la hoja de maíz cubriendo el rellano, y cerramos los lados. Si queremos podemos amarrar el tamal con tiritas delgadas de hojas de maíz, pero sin apretarlo demasiado.

Acomodamos los tamales parados sobre la rejilla de una olla vaporera con suficiente agua hirviendo. Tapamos y dejamos cocer al vapor hasta que la masa se separe fácilmente de la hoja, aproximadamente 1 hora. Revisamos de vez en cuando que la olla no se quede sin agua.

Para la mantequilla de *foie gras*, cocinamos el *foie gras* en un sartén, una vez listo procedemos a mezclarlo con la mantequilla a temperatura ambiente en una batidora hasta acremar, llevamos a la nevera hasta que se vaya a utilizar.

Una vez los tamales estén listos los servimos junto al mole, torcheamos media cucharada de la mantequilla de *foie gras* por encima y para terminar le rallamos la trufa fresca... mmmmmm! ●

NOTAS



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

01 LUNES

CUARTO MENGUANTE



02 MARTES

03 MIÉRCOLES

04 JUEVES

05 VIERNES

06 SÁBADO

NOTAS

07 DOMINGO





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

08 LUNES
LUNA NUEVA



09 MARTES

10 MIÉRCOLES

11 JUEVES

12 VIERNES

13 SÁBADO

14 DOMINGO

ABRIL 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
	29	30				





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

15 LUNES

CUARTO CRECIENTE



16 MARTES

17 MIÉRCOLES

18 JUEVES

19 VIERNES

20 SÁBADO

NOTAS

21 DOMINGO



22 LUNES

23 MARTES

LUNA LLENA



24 MIÉRCOLES

25 JUEVES

26 VIERNES

27 SÁBADO

28 DOMINGO

ABRIL 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
	29	30				



29 LUNES
DÍA DEL TRABAJADOR

30 MARTES



NOTAS



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC





MIS REFLEXIONES SOBRE EL MES

NOTAS IMPORTANTES PARA RECORDAR

ME SIENTO AGRADECID@ POR

RETOS

LOGROS

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

MIGUEL SAVIÑÓN



COLIRRUBIA EN HOJA DE CALABAZA

CON *FARCE* DE PESCADO, *SALSA BEURRE BLANC* DE PEREJIL, ESPÁRRAGOS BLANCOS Y *CHIP* DE CROISSANT

La colirrubia es uno de mis pescados criollos favoritos, en esta receta la preparo rellena de *farce* de pescado, envuelta en las flores de las calabazas de mi jardín, las cuales fueron mi inspiración con sus colores y aroma. ¡Espero que hagan la receta y la disfruten!



TIEMPO
2 HORAS



CANTIDAD
3 PORCIONES



DIFÍCULTAD
ALTA

INGREDIENTES COLIRRUBIA EN HOJA DE CALABAZA

- 2 colirrubias de 1 - 1.5 lb aprox.
- 1 pan *croissant*
- 8 flores de calabaza o zucchini, limpias y secas
- 100 g de espárragos blancos
- 1 limón amarillo
- 20 g de aceite de oliva extra virgen sal Kosher y pimienta negra
- 100 g de *farce* de pescado
- 30 g de salsa *Beurre Blanc* de perejil

FARCE DE PESCADO

- 2 yemas de huevo
- 60 g de mantequilla sin sal, fría, cortada en cubos
- 50 g de crema de leche, fría
- 3 g de sal

- 150 g de filete de pescado limpio
- 1 g de pimienta blanca

BEURRE BLANC DE PEREJIL

- espinazo, cola y cabeza limpia de las colirrubias
- 1 cebolla blanca, cortada fina
- 1 hinojo, limpio y cortado fino
- 1 zanahoria, pelada y cortada fina
- 1 tallo de apio, limpio y cortado fino
- 1 cabeza de ajo, cortada por la mitad
- 10 und de ramas de tomillo
- 2 hojas de laurel
- 300 g de agua potable
- 300 g de hielo
- 50 g de vino blanco
- 20 g de vinagre de vino blanco
- 100 g de crema de Leche
- 100 g de mantequilla

- 100 g de aceite neutro
- 50 g de hojas de perejil
- sal y pimienta

Limpiamos, descamamos, fileteamos y retiramos la piel y espinas a las colirrubias. Reservamos los filetes en la nevera, y reservamos el espinazo y la cabeza sin ojos ni agallas para el *fumet*.

FARCE DE PESCADO

Colocamos 2 de los filetes de colirrubia en la procesadora, agregamos sal y pimienta a gusto. Añadimos las yemas y la mantequilla fría, y procesamos hasta obtener una pasta lisa y homogénea –ojo, es importante que no se caliente la mezcla–. Agregamos la crema de leche y procesamos hasta integrar.

Pasamos la mezcla por un colador y colocamos en una manga pastelera o en una bolsa *ziplock*. Reservamos en la nevera.

COLIRRUBIA EN HOJA DE CALABAZA

Colocamos 2 de los filetes de colirrubia en una tabla cubierta con papel *film*. Agregamos sal y pimienta.

Añadimos líneas del *farce* de pescado de forma que el filete quede cubierto del *farce*. Colocamos el otro filete de pescado por encima.

Sobreponemos flores de calabaza encima del papel *film* y colocamos el pescado relleno en el centro de las flores.

Con la ayuda del papel *film*, envolvemos el pescado en las flores de calabaza hasta que quede completamente cubierto.

Hacemos un rollo bien apretado ayudándonos del papel *film* hasta formar un cilindro ajustado. Utilizamos bastante papel *film* para cubrir muy bien todo el pescado.

Colocamos el pescado dentro de una bolsa *ziplock* y retiramos todo el aire. Lo cocinamos al vapor por unos 10 minutos –la temperatura interna del pescado que estamos buscando es de 52 °C–. Pasado este tiempo llevamos a la nevera. Una vez el pescado esté frío, retiramos el papel *film*

y cortamos por la mitad en 2 porciones emparejando los bordes.

BEURRE BLANC DE PEREJIL

Haremos un *fumet* de pescado de la siguiente forma: en una olla colocamos el espinazo, cola y cabeza limpia de los pescados. Agregamos el agua, cebolla, hinojo, zanahoria, apio, ajo, tomillo y laurel. Llevamos al fuego hasta que rompa hervor, y retiramos cualquier impureza que suba a la superficie. Inmediatamente rompa hervor, agregamos el hielo y colocamos a fuego bajo por 30 minutos.

Colamos y devolvemos a la olla agregando el vino blanco, crema y vinagre de vino blanco.

Reducimos esto casi en su totalidad hasta obtener 80g de caldo.

Fuera del fuego, agregamos la mantequilla fría poco a poco, mezclando muy bien con un batidor de alambre. La salsa no puede ser calentada a alta temperatura ya que se puede romper la emulsión.

Sazonamos con sal y pimienta blanca, tapamos y reservamos en un lugar tibio.

ESPÁRRAGOS BLANCOS

Pelamos los espárragos y cortamos las bases del tallo. Cocinamos en agua hirviendo con abundante sal por 4-5 minutos, hasta que el espárrago esté tierno pero aún firme. Colamos y colocamos en un bol de agua con hielo para cortar la cocción.

Una vez fríos, cortamos los espárragos en trozos, algunos pequeñitos, otros más altos, de 3 a 5 cm de largo.

ACEITE DE PEREJIL

Colocamos aceite neutro y un manojo grande de hojas de perejil en una licuadora por 5-8 minutos. Colamos y reservamos.

CROISSANT

Cortamos una rodaja fina de *croissant* con un cuchillo de sierra. Tostamos en el horno a 315 °F por 8-10 min. Debe quedar bien tostado y con un color dorado.



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

MONTAJE DEL PLATO

Calentamos la salsa *Beurre Blanc* a fuego muy bajo por pocos minutos, llevamos a un recipiente y agregamos un poco del aceite de perejil. Mezclamos un poco.

Calentamos los espárragos y la colirrubia rellena por 5 minutos en un horno a 325 °F. Al sacarlos del horno, agregamos un poquito de aceite de oliva, ralladura,

jugo de limón amarillo, y sal y pimienta al gusto a ambas preparaciones.

Colocamos en un plato la rodaja de *croissant* con la porción de colirrubia encima. Montamos los espárragos con la ayuda de una espátula, y agregamos salsa *Beurre Blanc* al medio de las preparaciones.

Procedemos a servir inmediatamente. ●

01 MIÉRCOLES
CUARTO MENGUANTE



02 JUEVES

03 VIERNES

04 SÁBADO

NOTAS

05 DOMINGO



06 LUNES

07 MARTES

LUNA NUEVA



08 MIÉRCOLES

09 JUEVES

10 VIERNES

11 SÁBADO

12 DOMINGO

MAYO 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



13 LUNES

14 MARTES

15 MIÉRCOLES
CUARTO CRECIENTE



16 JUEVES

17 VIERNES

18 SÁBADO

NOTAS

19 DOMINGO





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

20 LUNES

21 MARTES

22 MIÉRCOLES

23 JUEVES

LUNA LLENA



24 VIERNES

25 SÁBADO

26 DOMINGO

MAYO 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

27 LUNES

28 MARTES

29 MIÉRCOLES

30 JUEVES
CORPUS CHRISTI
CUARTO MENGUANTE



31 VIERNES

NOTAS





MIS REFLEXIONES SOBRE EL MES

NOTAS IMPORTANTES PARA RECORDAR

ME SIENTO AGRADECID@ POR

RETOS

LOGROS

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



MARQUESITAS

Las marquesitas son un postre callejero típico de la región de Yucatán, México, donde vivimos nuestros primeros 8 años de matrimonio, y donde nació nuestro hijo más pequeño, Marcos José. Fue el antojo #1 durante el embarazo de nuestra hija Sofía Marie, y desde entonces soñamos con darlas a conocer en República Dominicana, para que todos puedan disfrutarlas.



TIEMPO
45 MINUTOS



CANTIDAD
2-3 PORCIONES



DIFICULTAD
FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 kg de harina de trigo
- 1 lt agua
- 500 gramos de azúcar
- 1 laticia pequeña o media lata de leche evaporada
- 1 cdta de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal
- mantequilla para untar en la sartén o prensa de marquesitas

Toppings:

Nutella, mermeladas, queso rallado, leche condensada, chocolate, caramelo.

Licuamos o batimos todos los ingredientes y reservamos.

En un sartén o prensa de marquesitas bien caliente untamos la mantequilla, colocamos un poco de la mezcla y presionamos hasta que la masa tipo crepe quede bien fina.

Cocinamos de ambos lados hasta dorar bien. Rellenamos con el *topping* que más nos guste, nuestro favorito y tradicional de Yucatán es “queso de bola” tipo edam y “lechera” (leche condensada).

Enrollamos en caliente, con mucho cuidado, antes de que la masa se endurezca para que se ponga crujiente al enfriar... ¡y a disfrutar inmediatamente! ●



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

03 LUNES

04 MARTES

05 MIÉRCOLES

06 JUEVES

LUNA NUEVA



07 VIERNES

08 SÁBADO

NOTAS

09 DOMINGO



10 LUNES

11 MARTES

12 MIÉRCOLES

13 JUEVES

14 VIERNES
CUARTO CRESCIENTE



15 SÁBADO

16 DOMINGO

JUNIO 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



17 LUNES

18 MARTES

19 MIÉRCOLES

20 JUEVES

21 VIERNES

LUNA LLENA



22 SÁBADO

NOTAS

23 DOMINGO



24 LUNES

25 MARTES

26 MIÉRCOLES

27 JUEVES

28 VIERNES
CUARTO MENGUANTE



29 SÁBADO

30 DOMINGO

JUNIO 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



MIS REFLEXIONES SOBRE EL MES

NOTAS IMPORTANTES PARA RECORDAR

ME SIENTO AGRADECID@ POR

RETOS

LOGROS



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC





EMPANADAS URUGUAYAS

Esta receta de empanadas uruguayas de carne de res picada a cuchillo, tradición de mi país, es riquísima y muy fácil de preparar. La receta original utiliza carne de res pero si gustan puede ser sustituida por carne de cerdo o pollo.



TIEMPO
1½ HORA



CANTIDAD
3-4 PORCIONES



DIFÍCULTAD
BAJA

INGREDIENTES

- 1 pimienta verde
- 1 pimienta roja
- 1 cebolla
- ½ kilogramo de carne de res picada
- 8 oz de salsa de tomate
- 3 huevos duros
- 2 cdas. de uvas pasas
- aceitunas al gusto
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de orégano
- 20 unidades de tapas de empanadas

PREPARACIÓN

Cortamos los pimientos en cubos pequeños, y pelamos y cortamos finamente la cebolla. Freímos ambos en un sartén, junto a una cucharada de aceite caliente, hasta

que empiecen a dorar. Agregamos la carne picada, removiendo para que se mezcle con la cebolla y los morrones. Agregamos la salsa de tomate y seguimos removiendo.

Troceamos los huevos y cortamos finamente las aceitunas y las pasas. Cuando la carne esté cocida y fragante, agregamos los huevos, aceitunas y pasas, sazonamos con sal, pimienta y orégano al gusto removiendo bien. Retiramos del fuego.

Colocamos cada una de las tapas de empanadas sobre una bandeja y rellenamos colocando un poco de la mezcla en el centro. Las cerramos enrollando los bordes hacia arriba o haciendo presión con las puntas de un tenedor para sellarlas.

Horneamos a 350 °F hasta dorar. Servimos calentitas...¡y a disfrutar! ●

01 LUNES

02 MARTES

03 MIÉRCOLES

04 JUEVES

05 VIERNES
LUNA NUEVA



06 SÁBADO

07 DOMINGO

JULIO 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

08 LUNES

09 MARTES

10 MIÉRCOLES

11 JUEVES

12 VIERNES

13 SÁBADO
CUARTO CRECIENTE



NOTAS

14 DOMINGO





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

15 LUNES

16 MARTES

17 MIÉRCOLES

18 JUEVES

19 VIERNES

20 SÁBADO

21 DOMINGO

LUNA LLENA



JULIO 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

22 LUNES

23 MARTES

24 MIÉRCOLES

25 JUEVES

26 VIERNES

27 SÁBADO

CUARTO MENGUANTE



NOTAS

28 DOMINGO





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

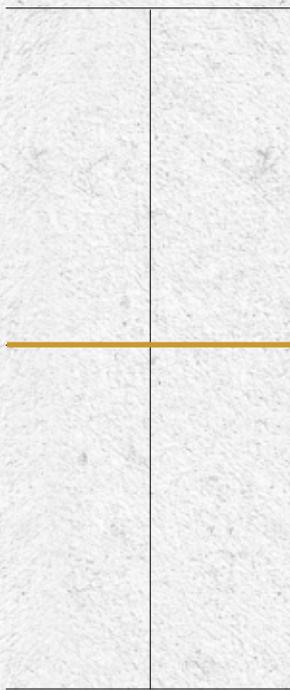
NOV

DIC

29 LUNES

30 MARTES

31 MIÉRCOLES



NOTAS





MIS REFLEXIONES SOBRE EL MES

NOTAS IMPORTANTES PARA RECORDAR

ME SIENTO AGRADECID@ POR

RETOS

LOGROS

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



- ENE
- FEB
- MAR
- ABR
- MAY
- JUN
- JUL**
- AGO
- SEP
- OCT
- NOV
- DIC



PASTA CON PESTO DE BRÓCOLI

MIGAJAS DE SOURDOUGH Y CREMA DE PARMIGIANO

A nuestro hijo Luca le encantan los vegetales y adora el pesto, decidimos incorporar el brócoli al pesto... ¡y le ha encantado! tanto así que este plato no puede faltar en nuestro hogar.



TIEMPO
2 HORAS



CANTIDAD
3 PORCIONES



DIFÍCULTAD
BAJA

INGREDIENTES PESTO DE BRÓCOLI

- 1 cabeza de brócoli
- ½ taza de Parmigiano, rallado
- ½ taza de hojas de albahaca fresca
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ limón y su ralladura
- 1 diente de ajo
- sal kosher
- pimienta

MIGAJAS DE SOURDOUGH

- pan Sourdough de La Desserterie (sin orilla)
- aceite de oliva
- mantequilla

CREMA DE PARMIGIANO

- ¾ taza de queso Mascarpone
- ½ taza de Parmigiano, rallado

- ¼ taza de crema de leche
- sal y pimienta

PESTO DE BRÓCOLI

Separamos los tallos de las flores del brócoli. Removemos el extremo leñoso del tallo, y procedemos a pelar y picar finamente. Cocinamos el tallo en una olla grande con agua hirviendo con sal hasta que esté verde brillante, aproximadamente 3 minutos. Agregamos las flores y cocinamos por 3 minutos más. Con la ayuda de una araña de cocina, sacamos el brócoli y enfriamos en agua con hielo y sal. Escurrimos sobre papel toalla y reservamos el agua de cocción, manteniendo caliente.

Para hacer el pesto colocamos el diente de ajo con un poco de sal y pimienta en un pilón y trituramos. Luego agregamos el brócoli

NOTAS

01 JUEVES

02 VIERNES

03 SÁBADO

04 DOMINGO
LUNA NUEVA





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

05 LUNES

06 MARTES

07 MIÉRCOLES

08 JUEVES

09 VIERNES

10 SÁBADO

11 DOMINGO

AGOSTO 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



12 LUNES
CUARTO CRESCIENTE



13 MARTES

14 MIÉRCOLES

15 JUEVES

16 VIERNES
**DÍA DE LA RESTAURACIÓN
DE LA REPÚBLICA DOMINICANA**

17 SÁBADO

NOTAS

18 DOMINGO





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

19 LUNES
LUNA LLENA



20 MARTES

21 MIÉRCOLES

22 JUEVES

23 VIERNES

24 SÁBADO

25 DOMINGO

AGOSTO 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

26 LUNES
CUARTO MENGUANTE



27 MARTES

28 MIÉRCOLES

29 JUEVES

30 VIERNES

31 SÁBADO

NOTAS





MIS REFLEXIONES SOBRE EL MES

NOTAS IMPORTANTES PARA RECORDAR

ME SIENTO AGRADECID@ POR

RETOS

LOGROS

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



MOLE A LA "MAGOS"

MOLE POBLANO ARTESANAL CON CACAO DOMINICANO

Esta receta de mole poblano está inspirada en uno de los platos favoritos que prepara mi madre, "Magos", quien me inculcó el amor por la cocina desde que era niño. Es un plato muy especial para celebrar, este mes, las fiestas patrias de mi México lindo y querido, y está hecho con cacao dominicano en honor a este país que se ha convertido en mi hogar.



TIEMPO
1½ HORA



CANTIDAD
2-3 PORCIONES



DIFICULTAD
BAJA

INGREDIENTES

85	g de manteca de cerdo	1	de tortilla de maíz
1	cebolla blanca	33	g de semillas de calabaza
1	diente de ajo	33	g de almendras fileteadas
150	g de chile pasilla	40	g de ajonjolí tostado
150	g de chiles anchos	90	g de chocolate Kahkow 70%
150	g de pasas	3	litros de caldo de pollo
1	anís estrella	¼	cdta. de clavo molido
½	pieza de canela en astilla	¼	cdta. pimienta negra molida
40	g de tomate	¾	taza de azúcar blanca
½	pan de agua	½	cdta. de sal

MONTAJE DEL PLATO

tortillas de maíz
tinga de pollo
crema agria
queso fresco
cebolla blanca en juliana
cilantro fresco

PREPARACIÓN

Ponemos una sartén en la estufa a fuego mediano. Colocamos un cucharada de manteca y empezamos a sofreir por separado y reservando: la cebolla, el ajo, los chiles, las pasas, el anís estrella y la canela.

Tatemamos el tomate y reservamos.

Doramos por separado: el pan, la tortilla, las semillas de calabaza, las almendras y el ajonjolí, y reservamos.

Diluimos el chocolate con un poco del caldo de pollo y agregamos el clavo y la pimienta negra, dejamos derretir.

Licuamos todos los ingredientes anteriores hasta obtener una mezcla homogénea.

En un caldero colocamos la manteca restante y sofreímos el mole licuado agregando, por último, el azúcar y la sal.

Mezclamos bien y cocinamos durante 20 minutos a fuego bajo, removiendo constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Verificamos el sabor.

MONTAJE DEL PLATO

Al momento de servir el mole, este se debe calentar añadiendo un poco de agua o caldo para suavizarlo.

Pasamos las tortillas de maíz por aceite caliente y rellenamos con la tinga de pollo. Cubrimos con el mole y agregamos la crema agria, el queso fresco, y la cebolla blanca en juliana. Decoramos con las hojas de cilantro y servimos. ●

NOTAS

01 DOMINGO

SEPTIEMBRE 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



02 LUNES
LUNA NUEVA



03 MARTES

04 MIÉRCOLES

05 JUEVES

06 VIERNES

07 SÁBADO

NOTAS

08 DOMINGO



09 LUNES

10 MARTES

11 MIÉRCOLES
CUARTO CRECIENTE



12 JUEVES

13 VIERNES

14 SÁBADO

15 DOMINGO

SEPTIEMBRE 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

16 LUNES

17 MARTES

LUNA LLENA



18 MIÉRCOLES

19 JUEVES

20 VIERNES

21 SÁBADO

NOTAS

22 DOMINGO



23 LUNES

24 MARTES

DÍA DE NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES

CUARTO MENGUANTE



25 MIÉRCOLES

26 JUEVES

27 VIERNES

28 SÁBADO

29 DOMINGO

30 LUNES





MIS REFLEXIONES SOBRE EL MES

NOTAS IMPORTANTES PARA RECORDAR

ME SIENTO AGRADECID@ POR

RETOS

LOGROS

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

ANNELIE VEGA



AGUACHILE DE CAMARONES

Esta receta es una de mis favoritas porque es riquísima, saludable y muy simple de preparar, con esta receta tengo la cena lista ¡en tan solo 45 minutos!



TIEMPO
45 MINUTOS



CANTIDAD
2 PORCIONES



DIFÍCULTAD
FÁCIL

INGREDIENTES

- 400 g de limas (limón amarillo)
- 2 chiles jalapeños
- 20 g de cilantro fresco
- 400 g de camarones (langostinos o gambas)
- sal
- pimienta negra molida
- 100 g de pepino
- 50 g de cebolla morada
- 1 aguacate cortado en cubos

PREPARACIÓN

Exprimimos las limas y ponemos el jugo en una licuadora junto con los chiles jalapeños y el cilantro. Trituramos hasta obtener una salsa bien licuada, la cual reservamos.

Limpiamos los camarones, los pelamos, los abrimos para quitarles el intestino y los dejamos abiertos en forma de mariposa. Los pasamos por agua, secamos bien con papel de cocina y los salpimentamos.

Llevamos los camarones a un bol y añadimos la salsa de limas. Dejamos marinar en la nevera por 20 minutos. Una vez que los camarones estén rosados y no grises sabremos que se «cocieron» con el jugo de las limas.

Pelamos y cortamos el pepino y la cebolla morada en medias lunas. Sacamos el bol con los camarones de la nevera, añadimos el pepino, la cebolla morada y el aguacate, mezclamos bien y procedemos a servir con nuestro acompañamiento preferido... mmmmmm! ●

NOTAS

01 MARTES

02 MIÉRCOLES

LUNA NUEVA



03 JUEVES

04 VIERNES

05 SÁBADO

06 DOMINGO

OCTUBRE 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

07 LUNES

08 MARTES

09 MIÉRCOLES

10 JUEVES

CUARTO CRESCIENTE



11 VIERNES

12 SÁBADO

NOTAS

13 DOMINGO



14 LUNES

15 MARTES

16 MIÉRCOLES

17 JUEVES
LUNA LLENA



18 VIERNES

19 SÁBADO

20 DOMINGO

OCTUBRE 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



21 LUNES

22 MARTES

23 MIÉRCOLES

24 JUEVES
CUARTO MENGUANTE



25 VIERNES

26 SÁBADO

NOTAS

27 DOMINGO





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

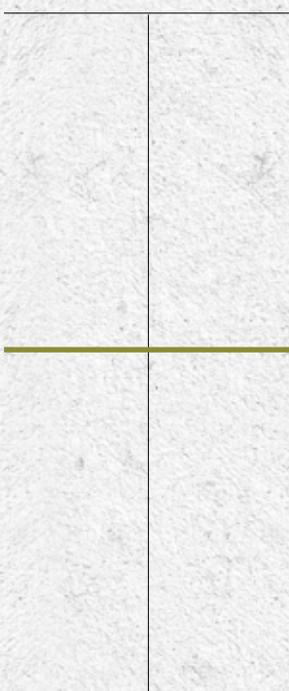
DIC

28 LUNES

29 MARTES

30 MIÉRCOLES

31 JUEVES



NOTAS





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

MIS REFLEXIONES SOBRE EL MES

NOTAS IMPORTANTES PARA RECORDAR

ME SIENTO AGRADECID@ POR

RETOS

LOGROS



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



COMPOSICIÓN DE FRUTAS

QUENELLE DE LIMÓN. CURD DE CHINOLA
MERENGUE SUIZO. GEL DE MELÓN
MANGO COMPRIMIDO CON MELÓN
Y GALLETA SABLÉ DE VAINILLA

Inspirado en nuestro hijo Lucas y sus frutas favoritas, este plato utiliza nuestra fórmula de incorporar texturas cremosas, frescas, crujientes, sabores ácidos y dulces, en perfecto balance para el paladar.



TIEMPO
2-3 HORAS



CANTIDAD
2-3 PORCIONES



DIFICULTAD
ALTA

INGREDIENTES

QUENELLE DE LIMÓN

- 3 limones
- 110 g de azúcar
- 4 yemas de huevo
- 50 g de mantequilla fría cortada en cubos
- extracto de vainilla
- sal *kosher*

CURD DE CHINOLA

- 100 g de azúcar
- 3 yemas de huevo
- 70 g de pulpa de chinola, colada
- 60 g de mantequilla fría cortada en cubos
- pizca de sal *kosher*
- extracto de vainilla

MERENGUE SUIZO

- 130 g de azúcar
- 85 g de claras de huevo
- $\frac{1}{8}$ cdta. de sal

- $\frac{1}{8}$ cdta. de cremor tártaro
- $\frac{1}{2}$ cdta. de extracto de vainilla

GEL DE MELÓN

- 300 g de jugo de melón
- 3 g de Agar Agar
- 30 g de azúcar
- jugo de 1 limón
- 1 pizca de sal

MANGO COMPRIMIDO CON MELÓN

- 1 mango fresco, cortado en cubitos
- 100 g de jugo de melón
- 1 pizca de sal

GALLETA SABLÉ DE VAINILLA

- 90g de mantequilla sin sal fría cortada en cubos
- 48 g de azúcar pulverizada
- 25 g de harina de almendras
- 35 g de huevo, batido
- 200 g de harina todo uso

PREPARACIÓN QUENELLE DE LIMÓN

Colocamos la ralladura y jugo del limón, el azúcar y las yemas de huevo en un bol, mezclamos con un batidor de alambre, y cocinamos a baño María hasta que la preparación alcance los 84 °C. Retiramos del fuego.

Agregamos la mantequilla en cubos, la sal *kosher* y el extracto de vainilla. Licuamos todo en la licuadora o procesadora hasta que la mezcla esté lisa y homogénea. Colamos y colocamos en una manga pastelera. Rellenamos los moldes de *quenelle* con la mezcla. Reservamos en el congelador.

PREPARACIÓN CURD DE CHINOLA

Colocamos la pulpa de chinola, el azúcar y las yemas de huevo en un bol, mezclamos con un batidor de alambre, y cocinamos a baño María hasta que la preparación alcance los 84 °C. Retiramos del fuego.

Agregamos la mantequilla en cubos, la sal *kosher* y el extracto de vainilla. Licuamos todo en la licuadora o procesadora hasta que la mezcla esté lisa y homogénea. Colamos y colocamos en una manga pastelera. Reservamos en frío.

PREPARACIÓN MERENGUE SUIZO

Colocamos todos los ingredientes en un bol y cocinamos a baño María hasta llegar a 79 °C. Llevamos la mezcla a una batidora y batimos con el globo a velocidad media hasta que enfríe y el merengue monte. Colocamos en una manga pastelera con un pico liso redondo y reservamos.

PREPARACIÓN GEL DE MELÓN

Mezclamos todos los ingredientes en una olla con un batidor de alambre.

Llevamos al fuego y hervimos por 1 minuto. Una vez hierva, retiramos y colocamos en un recipiente. Reservamos en la nevera hasta que haya gelificado y endurecido.

Cortamos el gel con un cuchillo y colocamos en la licuadora. Licuamos hasta obtener un

gel liso y homogéneo. Colamos y colocamos en una manga pastelera con una boquilla redonda pequeña. Reservamos en la nevera.

PREPARACIÓN COMPRIMIDO CON MELÓN

Colocamos el mango cortado, la sal y el jugo de melón en una bolsa de plástico. Retiramos el aire a la bolsa utilizando una máquina de vacío, alternativamente podemos colocar en un recipiente el mango y el jugo de melón, y marinamos en la nevera por 2 horas.

Colamos y reservamos los cubos de mango. Reservamos el jugo de melón para el gel de melón.

GALLETAS SABLÉ DE VAINILLA

En el bol de una batidora de pie equipada con la paleta, agregamos la mantequilla en cubos pequeños. Añadimos la harina, el azúcar, la sal y la harina de almendras y batimos hasta que la mezcla tenga textura de arena.

Agregamos el huevo y unimos la mezcla hasta formar una bola. Estiramos la masa hasta que tenga un grosor de 2 mm, cubrimos con papel *film* y refrigeramos al menos 3 horas. Cortamos con un cortante en forma de estrellas o la forma que más les guste. Horneamos de 10 a 12 minutos.

MONTAJE DEL PLATO

En el plato en que vamos a servir colocamos algunos puntos de merengue suizo y quemamos con un soplete.

Desmoldamos 1 *quenelle* de limón y colocamos en el plato. Alrededor del *quenelle* y del plato, decoramos con el curd de chinola y el gel de melón.

Agregamos algunos cubos de mango y gajos de cítricos. Para terminar, colocamos las galletas sablé encima de algunos puntos de *curd* o merengue.

Decoramos con hojitas de menta. ●

04 LUNES

**FERIADO DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
DE LA REPÚBLICA DOMINICANA**

05 MARTES

06 MIÉRCOLES

DÍA DE LA CONSTITUCIÓN
DE LA REPÚBLICA DOMINICANA

07 JUEVES

08 VIERNES

09 SÁBADO

CUARTO CRESCIENTE



10 DOMINGO

NOVIEMBRE 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



11 LUNES

12 MARTES

13 MIÉRCOLES

14 JUEVES

15 VIERNES

LUNA LLENA



16 SÁBADO

NOTAS

17 DOMINGO



18 LUNES

19 MARTES

20 MIÉRCOLES

21 JUEVES

22 VIERNES
CUARTO MENGUANTE



23 SÁBADO

24 DOMINGO

NOVIEMBRE 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

25 LUNES

26 MARTES

27 MIÉRCOLES

28 JUEVES

29 VIERNES

30 SÁBADO

NOTAS





MIS REFLEXIONES SOBRE EL MES

NOTAS IMPORTANTES PARA RECORDAR

ME SIENTO AGRADECID@ POR

RETOS

LOGROS

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



- ENE
- FEB
- MAR
- ABR
- MAY
- JUN
- JUL
- AGO
- SEP
- OCT
- NOV
- DIC**



PICADERA NAVIDEÑA

PASTELITOS DE MI ABUELA - RELISH DE PIMIENTOS Y CEBOLLA PALITOS DE PAN & TOCINETA - GALLETAS DE PARMESANO

Mi abuela fue de gran influencia en mi amor por la cocina, y entre sus muchas recetas, la más especial y que cada año se prepara en Navidad en nuestro hogar, son sus pastelitos artesanales. Los combinamos con los palitos con tocineta que a mi mamá le encantaba preparar con los bordes de los panes que nos cortaba, y con sus galletas de Parmesano favoritas. Yo agrego un complemento que me identifica mucho y que he usado en diferentes platos desde mi primer trabajo en cocina: es un *relish* que combina lo dulce y lo picante, tal y como me encantan los contrastes en los sabores.



TIEMPO
2-3 HORAS



CANTIDAD
4-5 PORCIONES



DIFÍCULTAD
BAJA

PASTELITOS DE MI ABUELA

- 4 tazas de harina
- 1 cdta. de sal
- 4 cdts. de polvo de hornear Royal
- 1 ½ barra de mantequilla
- 2 huevos
- ½ taza de agua fría
- 2 cdas. de aceite
- opciones de rellenos: pollo con pasitas – quesos al gusto
- aceite para freír

Cernimos la harina junto a la sal y el polvo de hornear. Agregamos la mantequilla bien fría y mezclamos con un estribo o en una procesadora. Agregamos, poco a poco, los huevos previamente batidos con el agua y luego añadimos el aceite. Amasamos bien y dejamos reposar, tapada con un paño, por 1 hora. Pasado este tiempo extendemos la masa y la cortamos en redondeles.

Rellenamos y untamos los bordes con agua para pegar bien la masa y sellamos con

ayuda de un tenedor. Freímos en aceite caliente hasta dorar.

Tip: para el relleno de queso, puedes combinar los quesos que más te gusten, a mi me gusta usar Gouda y Edam Holandés.

RELISH DE PIMIENTOS Y CEBOLLA

- 3 pimientos de diferentes colores picados
- 2 tazas de azúcar
- 1 cdta. de sal
- ½ taza de vinagre blanco
- 1 hojita de laurel
- jalapeño o chile de árbol (opcional)
- 2 cebollas picadas
- sal y pimienta

Combinamos todos los ingredientes y cocinamos a fuego bajo hasta que el *relish* tenga textura de mermelada y tome un color brillante.

Verificamos el sabor y condimentamos al gusto. Mantenemos refrigerado.

PALITOS DE PAN & TOCINETA

- pan de viga tipo brioche o tu pan preferido
- tocineta
- mantequilla de ajo
- perejil

Cortamos el pan en palitos y envolvemos en la tocineta con un palillo. Combinamos la mantequilla de ajo con el perejil y la añadimos por encima. Horneamos hasta dorar.

GALLETAS DE PARMESANO

- 1 barra de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 ½ taza de queso Parmesano o Grana Padano finamente rallado
- 1 ¼ taza de harina
- sal y pimienta

Batimos la mantequilla hasta cremar, agregamos el parmesano, la harina, la sal, y la pimienta y mezclamos bien.

Colocamos la mezcla sobre papel *film* y formamos un rollo del ancho del queramos las galletas. Llevamos a enfriar de 10 a 15 minutos al congelador, pasado este tiempo, sacamos del congelador y retiramos el papel *film*. Procedemos a cortar en ruedas, no muy finas para que no se desbaraten, en caso de que se desbaraten podemos darle forma con las manos.

Horneamos a 180 °C / 350 °F, de 10 a 20 minutos o hasta que las galletas estén doraditas.

PRESENTACIÓN DE LA PICADERA NAVIDEÑA

Armamos sobre una tabla combinando todas las preparaciones... ¡y a disfrutar! ●

NOTAS

NOTAS

RECORDATORIOS IMPORTANTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

01 DOMINGO
LUNA NUEVA



02 LUNES

03 MARTES

04 MIÉRCOLES

05 JUEVES

06 VIERNES

07 SÁBADO

08 DOMINGO
CUARTO CRESCIENTE



DICIEMBRE 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

09 LUNES

10 MARTES

11 MIÉRCOLES

12 JUEVES

13 VIERNES

14 SÁBADO

NOTAS

15 DOMINGO

LUNA LLENA



16 LUNES

17 MARTES

18 MIÉRCOLES

19 JUEVES

20 VIERNES

21 SÁBADO

22 DOMINGO
 CUARTO MENGUANTE



DICIEMBRE 2024

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

23 LUNES

24 MARTES

25 MIÉRCOLES
DÍA DE NAVIDAD

26 JUEVES

27 VIERNES

28 SÁBADO

NOTAS

29 DOMINGO





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

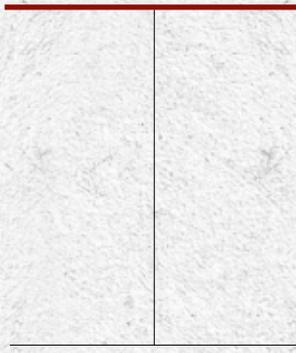
DIC

30 LUNES

LUNA NUEVA



31 MARTES



NOTAS



GLOSARIO CULINARIO

Acremar: Mezclar o batir un ingrediente o una preparación con un alto porcentaje de grasa hasta suavizarla para que adquiriera una consistencia cremosa.

Baño María: Es un método para calentar una sustancia líquida o sólida, uniforme y lentamente, sumergiendo el recipiente que la contiene en otro mayor con agua u otro líquido que se lleva a ebullición.

Beurre Blanc: La salsa *Beurre Blanc* es una elaboración de la gastronomía francesa, se traduce literalmente como "mantequilla blanca", y no es más que una salsa de mantequilla que se elabora a partir de una reducción de vino blanco (o vinagre), chalotas y sal, a veces enriquecida con nata y especiada con pimienta negra y/o tabasco.

Brasear: Guisar un alimento en su propio jugo, a fuego lento. Se puede hacer en el horno.

Cernir: Es una técnica de cocina muy utilizada con elementos sólidos como la harina, el cacao, el azúcar *glas*, el pan rallado, ingredientes que fácilmente se aglutinan formando bolitas, pero que necesitamos separar para una correcta integración, sin grumos, en la elaboración de la receta.

Emulsionar: La emulsión ocurre cuando unimos dos líquidos que en principio se dispersan, es decir, lo que ocurre cuando mezclamos agua y aceite, que no permiten que se junten. Para lograr una emulsión y vencer esta situación, tenemos que batir poco a poco añadiendo el líquido más acuoso al más viscoso, para que el espesor de este ejerza presión sobre el otro. Pero para que esa emulsión sea estable, se necesita añadir un tercer componente a la mezcla, que sea afín al ingrediente más viscoso y a la vez al más ligero.

Farce: Es una mezcla de ingredientes crudos o cocidos, más o menos picados y sazonados, que se utilizan para rellenar carnes, verduras, huevos, pastas o pescados.

Fumet: El fumet es un fondo blanco hecho a base de pescados y mariscos. Para su elaboración se utilizan espinas y restos de pescado (no vísceras, ya que estas amargan y enturbian el caldo) con alto contenido en gelatina.

Mousse: Es una preparación salada o dulce, ligera, compuesta de ingredientes finamente batidos, que son esponjados o se les añade una espuma (claras batidas a punto de nieve, sabayón, crema montada, entre otros).

Nixtamalizado: Se refiere a la nixtamalización, un proceso tradicional de preparación del maíz en el que los granos secos se cuecen y se sumergen en una solución alcalina, generalmente de agua y cal alimentaria (hidróxido de calcio). Después de lo cual, el maíz se escurre y se enjuaga para quitar la cubierta exterior del grano (pericarpio) y se muele para producir una masa que forma la base de numerosos productos alimenticios, incluidas las tortillas y los tamales.

Quenelle: Se refiere a una manera de presentar los alimentos con una forma redondeada que asemeja a la de las croquetas. Para que adopte esa forma, el alimento se suele moldear cuidadosamente con dos cucharas.

Tatemar: Técnica que consiste en la acción de cocer directamente los ingredientes en las brasas o en un comal para que se asen o cuezan parcialmente hasta que su piel luzca quemada logrando con esto que se potencien los sabores. ●



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

CALENDARIO 2025

ENERO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRERO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARZO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01 02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
						31

ABRIL

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		01	02	03	04	05 06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAYO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNIO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
						30

JULIO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		01	02	03	04	05 06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AGOSTO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	28	28	29	30	31

SEPTIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTUBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DICIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



© 2024 COCINA DE AUTOR PROPAGAS
PUBLICACIONES GASTRONÓMICAS PROPANO Y DERIVADOS, S.A.

PRODUCCIÓN: IRINA MIOLÁN
DISEÑO, DIAGRAMACIÓN E ILUSTRACIONES: IRINA MIOLÁN
FOTOGRAFÍA: DAVID POU