



COCINA
DE AUTOR
PROPAGAS



RECETAS + AGENDA 2025



Contenido



Las cocineras y su legado gastronómico

Presentación de la Dra. Pirigua Bonetti de Santana | 4

Las cocineras



Rosalía
Gómez de Caro | 6



Gabriella
Reginato | 8



Rosa María
Gómez «La Chefa» | 10



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

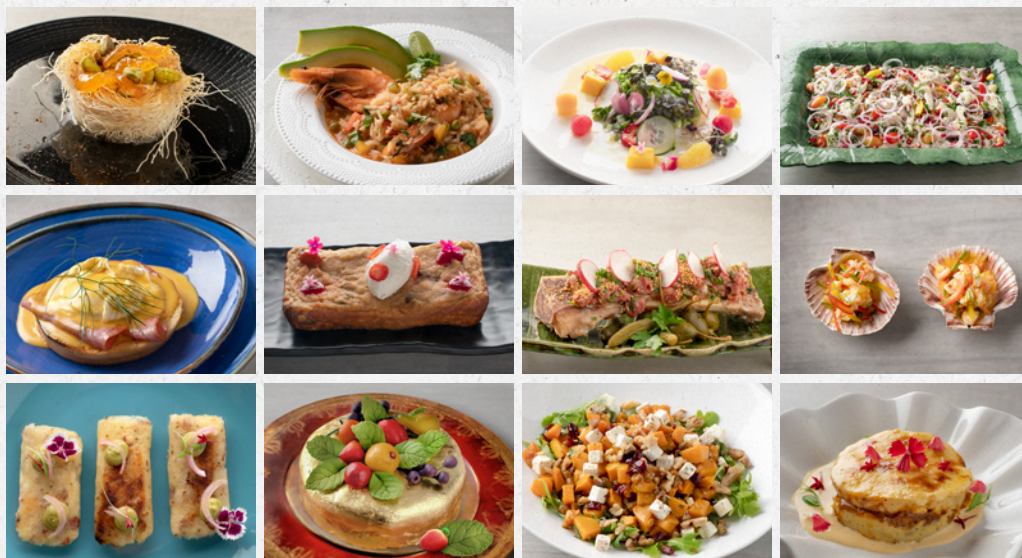
OCT

NOV

DIC

Calendario Anual 2025 | 12

Recetas + Agenda 2025



Enero | 14

Niditos árabes con pistachos y almíbar de rosas • Rosalía Caro

Febrero | 22

Asopao de camarones • Gabriella Reginato

Marzo | 29

Ensalada primaveral de la huerta con vinagreta de chinola
Rosa María Gómez «La Chefa»

Abril | 36

Berenjenas israelíes con salsa de tahini • Rosalía Caro

Mayo | 44
Huevos benedictinos • Gabriella Reginato

Junio | 52
Pudín de pan con helado de coco y batata • Rosa María Gómez «La Chefa»

Julio | 60
Tuétano en el hueso con tartar de filete de res • Rosalía Caro

Agosto | 68
Salpicón de camarones y mango • Gabriella Reginato

Septiembre | 75
Panecico, encuentro entre dos mundos • Rosa María Gómez «La Chefa»

Octubre | 83
Bizcocho de oro • Rosalía Caro

Noviembre | 91
Ensalada de auyama rostizada • Gabriella Reginato

Diciembre | 98
Mini pastelones de plátano maduro rellenos de
pollo guisado con salsa de queso de hoja • Rosa María Gómez «La Chefa»

Calendario Anual 2026 | 106



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP


OCT

NOV

DIC



Las cocineras y su legado gastronómico

on muchísimo gusto tengo el placer de presentarles nuestra Cocina de Autor Propagas Recetas + Agenda 2025, la cual rinde homenaje a la invaluable contribución de las cocineras a la cocina dominicana. A menudo invisibles y poco reconocidas, las cocineras son las guardianas de nuestras tradiciones culinarias, preservando la gastronomía que se transmite de generación en generación. En sus cocinas no solo se conservan recetas tradicionales, también se gesta un legado gastronómico que incluye el uso de ingredientes locales, técnicas ancestrales y un profundo respeto por nuestra tierra y sus productos.

En esta edición contamos con la colaboración de tres cocineras excepcionales, cada una con un enfoque único en la cocina: Rosalía Caro, experta en fusionar tradición e innovación en recetas creativas y sorprendentes; Gabriella Reginato, quien da un toque especial a preparaciones clásicas para hacerlas accesibles y prácticas; y Rosa María Gómez, «La Chefa», quien nos inspira con platos auténticos, elaborados con ingredientes frescos de su huerto y productos de la región, conectándonos así con el origen de cada sabor.

Les invitamos a sumergirse en nuestra Cocina de Autor Propagas Recetas + Agenda 2025, la cual fue creada para acompañarles durante todo el año. Con un diseño práctico y versátil, esta agenda no solo cuenta con calendarios mensuales para que puedan organizar sus días, sino también con páginas tipo cuaderno, ideales para anotar ideas, recetas o cualquier inspiración. Queremos que esta agenda sea una herramienta útil y un espacio personal, hagan cada página suya y disfruten del placer de cocinar y compartir estas deliciosas recetas junto a sus seres queridos.

Agradecemos de corazón a todas las familias dominicanas por preferirnos. ¡Hasta el próximo año!

Dra. Pirigua Bonetti de Santana

Vicepresidente del Consejo de Directores de Grupo Propagas

Vicepresidente de Mercadeo, Relaciones Públicas, Publicidad e Imagen de Grupo Propagas

Presidente de Fundación Propagas





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT


NOV

DIC



Rosalía Caro

@elartedevivirrc

riunda de La Vega, Rosalía Gómez de Caro es una figura emblemática en el ámbito cultural y social de la República Dominicana. Desde temprana edad, gracias a su educación en La Vega y su linaje familiar vinculado a los García Godoy, Rosalía desarrolló un profundo amor por las letras, las artes y la tradición, lo cual se refleja en su formación integral, su constante búsqueda intelectual y su sensibilidad social.

Como fundadora de la Fundación Pide un Deseo, Rosalía ha canalizado su compromiso social en una misión dedicada a apoyar a niños en situación de vulnerabilidad. A través de esta iniciativa, brinda apoyo emocional y material a menores de recursos limitados, muchos de ellos con enfermedades graves. Su visión se enriquece con la colaboración de un equipo humano y familiar que comparte su dedicación, aportando esperanza y acompañamiento en el proceso de sanación física y mental de cada niño que la fundación recibe.

Además de su obra social, Rosalía se ha destacado como una amante de la cocina y el buen comer. Dedicada al rescate de las recetas y memorias culinarias familiares, se ha convertido en una experta en la fusión de tradición e innovación en la cocina. Su habilidad para reinterpretar platos clásicos con toques modernos e inusuales cautiva a quienes disfrutan de su estilo único, donde cada receta es una obra gastronómica que anticipa nuevas experiencias culinarias. Por igual, Rosalía es una fuente de inspiración en el arte de decorar las mesas en que sirve sus creaciones; para ella, una mesa bien puesta es un tributo a la belleza y al detalle. Su vida, junto al destacado arquitecto Tony Caro, refleja una sinergia entre el amor por la cultura, el arte y la gastronomía.

Por sus méritos y su inquebrantable compromiso con causas sociales, fue galardonada en 2007 como Mujer del Año por el grupo Omnimedia, un reconocimiento que reafirma su papel como un valor nacional y modelo de filantropía y dedicación.

Rosalía Gómez de Caro es autora del libro *El arte de vivir*.





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP


OCT

NOV

DIC

Gabriella Reginato

@gabriella.reginato

ercadóloga y publicista de profesión, Gabriella Reginato ha encontrado en la cocina casera una forma de compartir su amor por la gastronomía de manera accesible y práctica. Desde el año 2008, su pasión por la cocina la ha llevado a los medios de comunicación, donde ha compartido sus recetas en programas de radio y televisión. Sus preparaciones, siempre basadas en ingredientes tradicionales y técnicas sencillas, buscan fomentar la unión familiar a través del placer de una buena comida en casa.

En 2009, Gabriella decidió expandir su proyecto culinario lanzando su propia marca de productos gourmet, VOALÁ, con una línea que incluye ingredientes seleccionados y combinaciones únicas, inspiradas en su estilo de cocina. A lo largo de los años, ha sido embajadora de múltiples marcas locales e internacionales, lo que ha consolidado su presencia como una figura relevante en el ámbito de la gastronomía.

Además de su trabajo en medios, Gabriella crea contenido para revistas y periódicos, y colabora activamente en sus redes sociales, donde inspira a miles de seguidores con recetas, consejos y recomendaciones. En diciembre de 2020, dio un paso más en su carrera al abrir Voalá Café Marché, un restaurante ubicado en Altos de Chavón, en Casa de Campo, La Romana. Este espacio pronto se convirtió en un punto de encuentro para los amantes de la cocina de Gabriella. En el verano de 2024, inauguró la primera sucursal Café Voalá en la ciudad de La Romana, ampliando así su propuesta gastronómica.

Es autora de tres exitosos libros de cocina: *77 recetas en 13 secciones*, *77 recetas en una década*, y su más reciente obra, *77 recetas llenas de historia*, donde comparte tanto recetas como anécdotas y tradiciones culinarias. Su compromiso por hacer que la cocina casera sea accesible y especial sigue siendo el motor de cada nuevo proyecto que emprende.





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP


OCT

NOV

DIC

Rosa María Gómez «La Chefa»

@lachefagomez

osa María es una destacada cocinera profesional, investigadora y horticultora. Ha sido profesora en varias universidades, donde imparte clases sobre huerta urbana, cocina tradicional dominicana, cocina criolla, nueva cocina dominicana y cocina internacional. Se formó en artes culinarias tanto en la República Dominicana como en Argentina, y entre 2016 y 2017 realizó una gira profesional por restaurantes de alta cocina en Palma de Mallorca, España.

Ha participado como jurado y como invitada, en eventos gastronómicos importantes de la República Dominicana; y ha sido invitada a participar en eventos internacionales.

Desde 2018, ha implementado su propio huerto urbano, dedicándose a la horticultura después de formarse en talleres y realizar investigaciones sobre agricultura urbana y sostenible. Además, suministra flores y brotes comestibles a los principales restaurantes de Santiago a través de su emprendimiento El Huerto de La Chefa.

En 2020, asesoró al Centro Español de Santiago de los Caballeros en gestión de alimentos y bebidas, un trabajo del cual surgió el restaurante Gazpacho. Un año después, en 2021, obtuvo la certificación como Proctor e Instructora en Seguridad Alimentaria por ServSafe, organismo de la Asociación Nacional de Restaurantes de Estados Unidos (NRA).

Actualmente, Rosa María trabaja en investigación y creación culinaria, en formación profesional y en el desarrollo de la Nueva Cocina Dominicana desde El Mesón de La Chefa en Santiago de los Caballeros, República Dominicana.

Es autora del libro *La Nueva Cocina Dominicana de La Chefa*, publicado por Santillana y reconocido en 2014 por los Gourmand Books Awards como el mejor libro de cocina de la República Dominicana.



Calendario Anual
 2025

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

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

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

Calendario Anual 2025

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

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

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



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



Niditos árabes con pistachos y almíbar de rosas



TIEMPO:
1 ½ HORA



CANTIDAD:
12 NIDITOS



DIFICULTAD:
MEDIA

INGREDIENTES

ALMÍBAR DE ROSAS

- 200 ml de agua
- 225 g de azúcar blanca
- 1 taza de agua de rosas*

NIDITOS

- ½ libra de masa *kataifi**
- 9 cdas. de mantequilla sin sal derretida
- 1 taza de queso crema Philadelphia
- 15 oz de queso ricotta
- ½ cdta. de canela (opcional)
- ½ taza de pistachos troceados
- ¼ taza de nueces troceadas

DECORACIÓN

- pistachos enteros
- albaricoques en conserva a gusto
- miel al gusto

* Pueden ser encontrados en tiendas de alimentos especializadas en comida mediterránea y árabe.

PREPARACIÓN

ALMÍBAR DE ROSAS

Llevamos el agua y el azúcar a una cazuela pequeña, removemos hasta que el azúcar quede disuelta. Llevamos a ebullición y dejamos hervir hasta que obtenga la consistencia de un sirope. Añadimos el agua de rosas, apagamos el fuego, tapamos la cazuela y reservamos.

NIDITOS

Precalentamos el horno a 375 °F.

Llevamos la masa *kataifi* a un tazón hondo grande, y con las manos separamos bien las hebras de la masa, eliminando los grumos. Rocíamos la mantequilla derretida sobre la masa y, con las manos, masajeamos suavemente hasta cubrirla con la mantequilla.

Llevamos a la mesa de trabajo 2 bandejas para *muffins* de 6 muffins cada una. Colocamos, como si estuviéramos haciendo un nudo o nido, un poco de la mezcla de *kataifi* en el



fondo y los lados de cada muffin, asegurándonos de que el fondo tenga suficiente masa para soportar el relleno que pondremos.



Mezclamos los quesos, la canela, los pistachos y las nueces troceadas uniendo bien. Colocamos 1 o 2 cucharadas de la mezcla de quesos en cada *muffin*.

Llevamos al horno durante unos 17 a 20 minutos, o hasta que la masa esté ligeramente dorada.

Tan pronto como saquemos las bandejas con los niditos de *kataifi* del horno, vertemos un poco del almíbar sobre cada uno, mientras aún están en el molde para *muffins*. Los dejamos reposar unos minutos para que el almíbar se absorba. Usando una cuchara, aflojamos y retiramos cada nidito del molde.

Colocamos los niditos en platos para servir individuales, espolvoreamos con algunos pistachos enteros y les colocamos tiras de albaricoques en conserva por encima.

Para teminar, rociamos con el almíbar restante y con miel al gusto. Este plato se disfruta servido tibio o caliente. ●



TIPS DE ROSALÍA

- Para descongelar correctamente la masa *kataifi*, sacamos del congelador la caja de la masa y la llevamos al refrigerador durante la noche. Posteriormente dejamos la caja fuera del refrigerador, a temperatura ambiente, durante 1 o 2 horas antes de preparar la receta.
- Es importante no dejar la masa *kataifi* demasiado tiempo fuera de la nevera antes de prepararla porque se seca rápidamente.
- Vierte almíbar únicamente en los niditos que se servirán inmediatamente. Los niditos sobrantes se pueden tapar y refrigerar durante unos días. Cuando estén listos para servir, caliéntalos en un horno precalentado a 350 °F o en un horno tostador durante unos 10 minutos.

¿SABÍAS QUE...?

Cuando la masa filo se corta en tiras finas se obtiene la masa *kataifi*, también conocida con otros nombres como *kadaif*, *kanafeh* o *kadayif*. La masa *kataifi* se utiliza, bien sea horneada o frita, tanto en la elaboración de postres como en la preparación de aperitivos o guarniciones saladas. Uno de sus grandes atractivos es que al ser muy flexible, se le puede dar forma de nidos, madejas, y rollitos.



MIS METAS 2025

MIÉRCOLES 01
AÑO NUEVO



02 JUEVES

VIERNES 03

04 SÁBADO

ENERO

05 DOMINGO

| 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 | | |

CUARTO CRECIENTE



LUNES 06

DÍA DE LA EPIFANÍA
Y LOS SANTOS REYES



07 MARTES

MIÉRCOLES 08

09 JUEVES

VIERNES 10

11 SÁBADO

DOMINGO 12

RECORDATORIOS



ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

LUNA LLENA ●

LUNES 13

14 MARTES

MIÉRCOLES 15

16 JUEVES

VIERNES 17

18 SÁBADO

RECORDATORIOS

19 DOMINGO



LUNES 20



21 MARTES  CUARTO MENGUANTE

DÍA DE NUESTRA SEÑORA DE LA ALTAGRACIA

MIÉRCOLES 22

23 JUEVES

VIERNES 24

25 SÁBADO

DOMINGO 26

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 | | |



RECORDATORIOS





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



Asopao de camarones



TIEMPO:
1 HORA



CANTIDAD:
4 PERSONAS



DIFICULTAD:
BAJA

INGREDIENTES

- 2 cdas. de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picado
- ½ taza de apio cortado
- 1 taza de ajíes rojo, amarillo y verde cortados en cubitos sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de agua (se puede usar también caldo de vegetales o de pescado)
- 4 cdas. de pasta de tomate
- 1 libra de camarones 16/21 (crudos y pelados)
- 4 tazas de arroz cocido
- ¼ taza de *petit-pois*
- 3 cdas. de cilantro picado
- 1 cda. de salsa picante (opcional)

PREPARACIÓN

Agregamos el aceite vegetal a un sartén profundo, una vez esté caliente sofreímos el ajo, apio y los ajíes. Salpimentamos al gusto y añadimos el caldo. Llevamos a punto de hervor e incorporamos la pasta de tomate, removiendo bien hasta disolver. Cocinamos unos minutos para integrar bien, añadimos los camarones y dejamos cocinar por 2 minutos.

Integramos el arroz, mezclamos todo muy bien y, si lo necesitamos, añadimos un poco más de caldo. Bajamos el fuego y cocinamos por 5 minutos más.

Incorporamos los *petit-pois* removiendo ligeramente. Apagamos el fuego, espolvoreamos el asopao con el cilantro, mezclamos ligeramente y procedemos a servir. •





TIPS DE GABRIELLA

- Este es un método para hacer un asopao de camarones de manera rápida, usando el arroz blanco que sobró de otra comida. Al hacer la receta, el arroz previamente cocido debe estar a temperatura ambiente.
- Este mismo procedimiento lo puedes utilizar para hacer un asopao de pollo, sólo tienes que cambiar el caldo y, naturalmente, la proteína.
- Una vez el asopao esté listo se debe servir inmediatamente, yo lo sirvo con aguacate, pero hay a quienes les gusta servirlo acompañado de tostones (fritos verdes).

¿SABÍAS QUE...?

Nadie puede asegurar a ciencia cierta cuál es el origen del asopao, la cocción lenta del arroz con mucho caldo está presente en infinidad de platos antiguos y muchos países tienen el suyo, sin embargo, la versión dominicana se asocia con el arroz caldoso de España.

El asopao es uno de los platos más importantes de nuestra gastronomía, y está asociado a días lluviosos y ocasiones especiales como son encuentros familiares y festividades, ya que con pocos ingredientes come mucha gente.

METAS PARA FEBRERO

01 SÁBADO

02 DOMINGO

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 | | |



LUNES 03 — 04 MARTES

CUARTO CRECIENTE ▶ MIÉRCOLES 05 — 06 JUEVES

VIERNES 07 — 08 SÁBADO

DOMINGO 09

RECORDATORIOS



LUNES 10 — 11 MARTES

LUNA LLENA ● MIÉRCOLES 12 — 13 JUEVES

VIERNES 14 — 15 SÁBADO

16 DOMINGO

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 | | |



LUNES 17 — 18 MARTES

MIÉRCOLES 19 — 20 JUEVES 🌑 CUARTO MENGUANTE

VIERNES 21 — 22 SÁBADO

DOMINGO 23

RECORDATORIOS





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



Ensalada primaveral de la huerta con vinagreta de chinola



TIEMPO:
1 HORA



CANTIDAD:
2 PERSONAS



DIFICULTAD:
BAJA

INGREDIENTES

ENSALADA

- 3 tazas de mezcla de lechugas bien picadas
- ½ cebolla roja pequeña cortada en juliana
- ¼ taza de sandía cortada en parisien
- ¼ taza de melón cortado en parisien
- ¼ taza de mango cortado en cubos
- ¼ taza de pepino cortado en láminas delgadas
- 1 rábano cortado en rodajas delgadas
- 1 china cortada en gajos
- 2 fresas cortadas en rodajas delgadas
- 1 cda. de vinagre de manzana

VINAGRETA DE CHINOLA

- zumo de 2 chinolas
- 1 cda. de azúcar morena
- 1 cda. de vinagre de vino blanco
- sal y pimienta al gusto
- 2 cdas. de aceite de oliva virgen extra

DECORACIÓN

- brotos de cilantro
- brotos de rábano
- brotos de remolacha
- flores comestibles

PREPARACIÓN

ENSALADA

Higienizamos la lechuga y los brotes y los escurrimos bien. Lavamos y pelamos las frutas. Cortamos el mango en cubos, y el rábano y la fresa en rodajas delgadas. Hacemos láminas delgadas con el pepino, hacemos parisien con el melón y la sandía, y



pelamos y ponemos en gajos la china. Reservamos todos los ingredientes en la nevera.

Cortamos en julianas la cebolla y las colocamos en un bol con el vinagre de manzana y sal al gusto.

VINAGRETA DE CHINOLA

Mezclamos el zumo de las chinolas, el azúcar morena y el vinagre de vino blanco. Salpimentamos y emulsionamos con el aceite de oliva.

Para el montaje del plato, colocamos las lechugas y brotes en el plato y distribuimos las frutas y vegetales a gusto. Aderezamos con la vinagreta de chinola y decoramos con flores comestibles. Podemos emplatar con antelación, guardar en la nevera y servimos fresca. •



TIPS DE ROSA MARÍA

- La vinagreta de chinola es ideal para ensaladas con pollo y ensaladas que contienen trozos de almendra y manzanas rojas. Puedes guardarla hasta por 5 días refrigerada en un frasco de vidrio con tapa, debidamente esterilizado.

¿SABÍAS QUE...?

La chinola, conocida también como fruta de la pasión o maracuyá, es originaria de Brasil. Su sabor dulce la hace un ingrediente perfecto para mousses, mermeladas, postres y su sabor ligeramente ácido la hace perfecta para recetas saladas, tanto entrantes como platos principales.

METAS PARA MARZO

SÁBADO 01

02 DOMINGO




LUNES03

04MARTES

MIÉRCOLES05

06JUEVES

CUARTO CRECIENTE

VIERNES07

08SÁBADO

DOMINGO09

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



LUNES 10 — 11 MARTES

MIÉRCOLES 12 — 13 JUEVES

LUNA LLENA ● VIERNES 14 — 15 SÁBADO

RECORDATORIOS — 16 DOMINGO



LUNES 17

18 MARTES

MIÉRCOLES 19

20 JUEVES

VIERNES 21

22 SÁBADO  CUARTO MENGUANTE

DOMINGO 23


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 | | | | | | |



LUNES 24 — 25 MARTES

MIÉRCOLES 26 — 27 JUEVES

VIERNES 28 — 29 SÁBADO  LUNA NUEVA

DOMINGO 30 — 31 LUNES





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



Berenjenas israelíes con salsa de tahini



TIEMPO:
2-3 HORAS



CANTIDAD:
4 PERSONAS



DIFICULTAD:
BAJA

INGREDIENTES

- 2 cebollas rojas cortadas en juliana
- 10 berenjenas (que no estén llenas)
- 1 cda. de vinagre

SALSA DE TAHINI

- 250 ml de pasta tahini*
- 2-4 dientes de ajo
- zumo de 2 limones
- 1 cda. de mayonesa
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de zatar*
- sal al gusto
- agua (hasta alcanzar la consistencia deseada)

DECORACIÓN

- 1 taza de tomates cherry (rojos y amarillos) cortados a la mitad
- 2 cdas. de alcaparritas
- semillas de granada al gusto
- 2 cdas. de perejil picadito

* Pueden ser encontrados en tiendas de alimentos especializadas en comida libanesa e israelí.

PREPARACIÓN

Unas horas antes de preparar el plato, llevamos las cebollas rojas cortadas en juliana a un bol de agua con hielo y reservamos en la nevera.

Para preparar las berenjenas, las pinchamos con un tenedor y las colocamos directamente sobre la llama de la estufa, les damos la vuelta cada pocos minutos para que se cocinen por ambos lados y se queme la piel. Cuando toda la piel esté carbonizada y la carne esté suave, las llevamos a un bol grande con agua fría y les retiramos la piel. Las cortamos en tiras no muy finas, llevamos a un bol, añadimos agua, una cucharadita de vinagre, y reservamos en la nevera.

SALSA DE TAHINI

Mezclamos la pasta de tahini, el ajo, el zumo de los limones, la mayonesa, el aceite de oliva, el zatar y la sal en una batidora o



procesador de alimentos. Añadimos agua poco a poco y licuamos hasta alcanzar la consistencia deseada.

Sacamos la berenjena y las cebollas de la nevera. Colocamos la berenjena en el plato en que vamos a servir y añadimos la salsa de tahini, integrando poco a poco, suavemente con un tenedor.

Añadimos los tomates cherry, las alcaparritas, las semillas de granada, las cebollas en juliana y, para finalizar, espolvoreamos con el perejil. •

¿SABÍAS QUE...?

El tahini es una pasta de sésamo o ajonjolí, también conocida como tahina, de sabor tostado y ligeramente amargo, típica en Oriente Medio y en algunos países mediterráneos. Para conseguir esta pasta cremosa se utilizan semillas de sésamo, que provienen de las vainas secas de la planta *sesamum indicum* y existen en toda una gama de colores, que incluyen negro, tostado, dorado y marrón. El sésamo blanco, particularmente el del norte de Etiopía, tiende a ser la variedad elegida para el tahini.

El tahini original no lleva más que sésamo molido, pero una salsa de tahini puede incluir además ajo, jugo de limón, yogur, sal y pimienta.

Por su consistencia y sabor el tahini tiene múltiples usos, entre ellos el más conocido es como base para platos cremosos como el *hummus* o el *baba ganush*.

El nombre tahini, tahina, tahine, tahini o tahín significa “molido” en árabe.



TIPS DE ROSALÍA

- Cuando voy a preparar este plato llevo la cebolla roja a la nevera con hielo y agua para que quede extracrujiente. También se puede añadir unas gotas de limón al agua ya que el ácido del limón acentuará su sabor y hará que las cebollas adquieran un color rojizo más intenso.
- Asar las berenjenas a fuego abierto, sobre la llama de la estufa da un delicado sabor ahumado a la pulpa de la berenjena, sin embargo, la berenjena supurará un poco mientras se asa, dejando trozos carbonizados en la hornilla. Para proteger la hornilla puedes cubrirla con una capa de papel de aluminio, lo cual facilitará, al finalizar, su limpieza.

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 | | | | |



METAS PARA ABRIL

01 MARTES

02 MIÉRCOLES

03 JUEVES

04 VIERNES

05 SÁBADO

06 DOMINGO

CUARTO GRÉCIENTE

RECORDATORIOS



39



LUNES 07 — 08 MARTES

MIÉRCOLES 09 — 10 JUEVES

VIERNES 11 — 12 SÁBADO ● LUNA LLENA

13 DOMINGO

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 | | | | |



LUNES 14 — 15 MARTES

MIÉRCOLES 16 — 17 JUEVES

VIERNES 18 — 19 SÁBADO
VIERNES SANTO



CUARTO MENGUANTE  DOMINGO 20

RECORDATORIOS



LUNES 21 — 22 MARTES

MIÉRCOLES 23 — 24 JUEVES

VIERNES 25 — 26 SÁBADO

ABRIL

27 DOMINGO ○ LUNA NUEVA

| 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 | | | | |



NOTAS DEL MES





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



Huevos benedictinos



TIEMPO:
1 HORA



CANTIDAD:
4 PERSONAS



DIFICULTAD:
BAJA

INGREDIENTES

SALSA HOLANDESA

- 6 yemas de huevo
- ½ cda. de zumo de limón
- ¼ cdta. de mostaza amarilla
- 1 cdta. de salsa Worcestershire o salsa inglesa
- sal y pimienta negra molida
- 1 barra de mantequilla derretida

HUEVOS

- 3 cdas. de mantequilla
- 4 rebanadas de pan de hamburguesa
- 4 rebanadas de jamón ahumado (rebanado grueso)
- 4 tazas de agua
- 4 huevos
- 2 cdas. de vinagre blanco

PREPARACIÓN

SALSA HOLANDESA

Agregamos a la base de un procesador pequeño o licuadora las yemas de huevo, el zumo de limón, la mostaza amarilla, la salsa Worcestershire o salsa inglesa y sal y pimienta al gusto. Procesamos o licuamos por unos 15 segundos. Luego agregamos la mantequilla derretida, preferiblemente caliente, y licuamos nuevamente, hasta que la salsa haya emulsionado bien, durante 1 minuto aproximadamente. Una vez esté lista, apartamos y reservamos.

HUEVOS

Antes de cocinar los huevos, freímos el pan y grillamos el jamón ahumado: llevamos una sartén a fuego medio, agregamos la mantequilla, dejamos derretir, colocamos



cada rebanada de pan a dorar (la idea es “freír” el pan en la mantequilla), una vez estén listos apartamos y reservamos; en la misma sartén incorporamos las lonjas de jamón y grillamos por ambos lados, una vez estén listas apartamos y reservamos.

Llevamos una olla pequeña y profunda a fuego medio, agregamos el agua y cuando alcance el punto de hervor añadimos el vinagre blanco, llevamos nuevamente a punto de hervor y procedemos a cocinar los huevos.

Rompemos 1 huevo, lo llevamos a un recipiente pequeño y lo incorporamos al agua hirviendo. Dejamos cocinar por 45 segundos, o cocinamos al punto de cocción que deseemos –se puede cocinar hasta por 2 minutos–. Pasado este tiempo lo retiramos y colocamos sobre un plato cubierto con papel toalla para que absorba el resto del agua y drene. Repetimos este procedimiento con cada huevo.



Para servir, colocamos en el plato la rebanada de pan “frito” y sobre esta el jamón ahumado, luego el huevo y por último bañamos el huevo con un poco de la salsa holandesa (al gusto). Podemos decorar con un poco de puerro picado, con hinojo, sal ahumada o pimienta negra recién molida. •



TIPS DE GABRIELLA

- Me gusta poner los huevos a enfriar antes de cocinarlos para que la clara esté más compacta al momento de agregarlo al agua hirviendo.
- Cuando agregues los huevos al agua hirviendo, hazlo con naturalidad, no lo hagas muy rápido ya que la clara se dispersará por toda el agua, ni muy lento pues se cocinará la yema separada de la clara.
- Para derretir la mantequilla para la salsa holandesa te recomiendo colocar la mantequilla en la sartén a fuego bajo. Desde que comience a derretir apaga el fuego, así logramos que se derrita lentamente y esto dará como resultado una mantequilla más cremosa.

¿SABÍAS QUE...?

Hay muchas versiones sobre el origen de la receta de los huevos benedictinos, la más reconocida cuenta que Lemuel Benedict, un corredor retirado de Wall Street, una mañana en el año 1894 reclamaba, en el lujoso Hotel Waldorf, que le sirvieran pan tostado con bacon, huevos escalfados y salsa holandesa para aliviar su resaca... y fue tan buena la combinación que el *maitre d'hôtel* los incluyó en el menú del desayuno, pero sustituyendo la tostada por el *muffin* inglés.



METAS PARA MAYO

RECORDATORIOS

01 JUEVES

VIERNES 02 — 03 SÁBADO

CUARTO CRECIENTE DOMINGO 04

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 | |



LUNES 05

FERIADO DÍA DEL TRABAJADOR

06 MARTES



MIÉRCOLES 07

08 JUEVES

VIERNES 09

10 SÁBADO

RECORDATORIOS

11 DOMINGO



LUNA LLENA ● LUNES 12 — 13 MARTES

MIÉRCOLES 14 — 15 JUEVES

VIERNES 16 — 17 SÁBADO

DOMINGO 18

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 | |



LUNES 19

20 MARTES

🌙 CUARTO MENGUANTE

MIÉRCOLES 21

22 JUEVES


VIERNES 23

24 SÁBADO

RECORDATORIOS

25 DOMINGO



LUNA NUEVA  LUNES 26 ————— 27 MARTES

MIÉRCOLES 28 ————— 29 JUEVES

VIERNES 30 ————— 31 SÁBADO

RECORDATORIOS

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 | |





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC





Pudín de pan con helado de coco y batata



TIEMPO:
+1 DÍA



CANTIDAD:
+4 PERSONAS



DIFICULTAD:
MEDIA

INGREDIENTES

HELADO DE COCO CON BATATA

- ½ libra de batata hervida
- ½ taza de leche evaporada
- 1 taza de leche de coco
- ½ taza de crema de coco
- ¼ cdta. de sal
- ½ cdta. de extracto de vainilla

PUDÍN DE PAN

- 3 tazas de pan de agua viejo en trocitos
- 1 taza de leche entera
- 2 huevos
- ¼ taza de pasas
- 2 cdas. de ron
- 1½ taza de leche evaporada
- 1 cda. de extracto de vainilla
- 1 cdta. de canela molida
- ¼ cdta. de clavo dulce molido
- ¼ cdta. de malagueta molida

- ¼ cdta. de jengibre molido
- ⅓ taza de azúcar morena
- ¼ cdta. de sal
- 2 cdas. de mantequilla, a temperatura ambiente, para la mezcla
- 1 cda. de mantequilla, a temperatura ambiente, para engrasar el molde

DECORACIÓN

gel de frutos del bosque
mermelada de guayaba
flores comestibles

PREPARACIÓN

HELADO DE COCO CON BATATA

Colocamos la batata (previamente hervida) en el vaso de la licuadora junto con las leches, la crema de coco, la sal y la vainilla. Licuamos hasta obtener una mezcla homogénea, rectificamos el sabor y, si es necesario, agregamos un poco más de crema de coco. Colamos bien la mezcla, la vertemos en un envase rectangular y la



congelamos hasta que endurezca. Luego retiramos toda la mezcla del envase, llevamos al vaso de la licuadora y licuamos nuevamente. Este proceso podemos hacerlo hasta 2 veces, de esa manera el helado quedará más cremoso. Congelamos y reservamos en el congelador hasta que vayamos a servir el pudín de pan.

PUDÍN DE PAN

Remojamos el pan con la leche entera por 1 hora al menos, idealmente desde la noche anterior.

Precalentamos el horno a 400 °F (200 °C).

Batimos los huevos y reservamos. Remojamos las pasas en el ron y reservamos.

Al bol con el pan remojado le añadimos la leche evaporada, la vainilla, la canela, el clavo dulce, la malagueta, el jengibre, el azúcar, la sal, las pasas y la mantequilla. Mezclamos muy bien, hasta que el pan quede bien impregnado de la leche. Por último, agregamos los huevos y volvemos a mezclar.

Engrasamos el molde que usaremos con la cucharada de mantequilla, vertemos la mezcla de pan y llevamos al horno por 20 a 30 minutos aproximadamente, o hasta que al introducir un palillo en el centro del molde este salga limpio. Una vez esté listo, retiramos del horno y dejamos enfriar a temperatura ambiente. Con la ayuda de una espátula o cuchillo, despegamos cuidadosamente los bordes y desmoldamos directamente en el plato donde serviremos.

Servimos el pudín de pan acompañado del helado de coco y batata, decorándolo con gel de frutos del bosque, mermelada de guayaba y flores comestibles. ●



TIPS DE ROSA MARÍA

- Recomendando dejar el pan de agua en remojo con la leche entera desde la noche anterior, se suavizará más y los sabores se integrarán mejor.
- Guarda el pudín de pan en un recipiente con tapa o cubierto con papel *film* en la nevera. Si se mantiene refrigerado y tapado en la nevera en todo momento, tu pudín durará hasta una semana.

¿SABÍAS QUE...?

El pudín de pan tiene un origen humilde ya que surgió como una forma de aprovechar el pan duro o sobrante, evitando el desperdicio de alimentos. Esta práctica era común en muchos países, pero el pudín de pan tal como lo conocemos hoy tiene sus raíces en la cocina europea, especialmente en la británica, donde se le conoce como *bread pudding*. La receta se popularizó en muchos países y, en América Latina, especialmente en Argentina y Uruguay, es un postre muy apreciado y se suele preparar con un toque de caramelo, similar al utilizado en el flan.

El pudín de pan ha evolucionado con el tiempo, pero su esencia como un postre de aprovechamiento se ha mantenido.



METAS PARA JUNIO


RECORDATORIOS IMPORTANTES

01 DOMINGO

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 | | | | | | |



CUARTO CRECIENTE  LUNES 02 — 03 MARTES

MIÉRCOLES 04 — 05 JUEVES

VIERNES 06 — 07 SÁBADO

RECORDATORIOS — 08 DOMINGO



LUNES 09 — 10 MARTES

LUNA LLENA ● MIÉRCOLES 11 — 12 JUEVES

VIERNES 13 — 14 SÁBADO

DOMINGO 15

RECORDATORIOS




LUNES 16

17 MARTES

CUARTO MENGUANTE

MIÉRCOLES 18



19 JUEVES
CORPUS CHRISTI


VIERNES 20

21 SÁBADO


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 | | | | | | |


22 DOMINGO



58



LUNES 23 — 24 MARTES

LUNA NUEVA  MIÉRCOLES 25 — 26 JUEVES

VIERNES 27 — 28 SÁBADO

DOMINGO 29 — 30 LUNES





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



Tuétano en el hueso con tartar de filete de res



TIEMPO:
+1 DÍA



CANTIDAD:
2-3 PERSONAS



DIFICULTAD:
ALTA

INGREDIENTES

- 2 huesos de tuétano
- 1 libra de filete de res
- 2 yemas de huevo
- mostaza Dijon al gusto
- mostaza en grano al gusto
- 1 cda. de salsa inglesa
- Worcestershire
- Tabasco al gusto
- 1 diente de ajo bien majado
- sal y pimienta al gusto
- aceite de oliva virgen extra al gusto
- ½ taza de *cornichons* picaditos
- ½ taza de mini alcaparras
- 2 puerros (la parte blanca) picaditos
- 2 ramos de perejil finamente picado

DECORACIÓN

- semillas de mostaza
- rábano picado finito
- alcaparrones

PREPARACIÓN

Rebanamos longitudinalmente los huesos con el tuétano dentro, y llevamos a la nevera en un bol con agua y con hielo desde el día anterior a su preparación.

El día de la preparación sazonamos los huesos con una pizca de sal y pimienta y llevamos al horno –precalentado a 400 °F– de 10 a 15 minutos. Dejamos enfriar antes de sacar todo el tuétano, tratando de que quede entero y no líquido. Llevamos a un bol y reservamos hasta ser utilizado.

Picamos las puntas del filete finamente con cuchillo, en la parte más tierna, y llevamos a un bol.

En otro bol mezclamos las yemas de huevo con las mostazas, la salsa inglesa, el Tabasco, el diente de ajo, la sal, y la pimienta. Emulsionamos con el aceite de oliva virgen extra al gusto y añadimos el filete picado, los *cornichons*, las mini



alcaparras, los puerros picaditos, y el perejil finamente picado. Mezclamos hasta que quede todo bien integrado.

A continuación agregamos el tuétano a la mezcla, probamos y ponemos al gusto rectificando los sabores, dependiendo de la preferencia podemos agregar más mostaza, Tabasco o sal.

En el plato en que vamos a servir colocamos el hueso sobre sal gruesa para que no se mueva.

Añadimos el tartar sobre el hueso y servimos inmediatamente, adornando con las semillas de mostaza, el rábano, los alcaparrones y *cornichons*. •

¿SABÍAS QUE...?

Se dice que el tartar viene de la época de los tártaros, cuando estos llevaban la carne cruda debajo de su silla de montar y se la comían cuando ya estaba blanda, pero la versión más realista sobre su origen habla de las islas de la Polinesia Francesa y que desde allí se extendió su consumo a Francia en principios del siglo XX. El gran cocinero Escoffier fue el que le añadió a la carne cruda la salsa tártara de su invención y de allí viene el nombre.

El tartar de res es un plato sencillo, la complejidad de su elaboración se debe al cuidado que exige el manejo de ingredientes crudos. Para disfrutar verdaderamente este plato los ingredientes deben ser frescos y prepararse en el momento en que se comerá, ya que la carne se oxidará y acabará por cocinarse si pasa demasiado tiempo en contacto con el aliño.



TIPS DE ROSALÍA

- Libre de nervios, con poco cartílago y poca grasa, la carne para el tartar de res debe proceder de las partes más tiernas de la ternera o vaca. El solomillo es el corte más utilizado, pero si queremos darle un poco más de sabor al plato podemos utilizar el lomo bajo.
- La carne que usaremos tiene que estar bien fría (no atemperada) y se debe cortar solo en el momento de la preparación del plato, no con anticipación, para garantizar la frescura. Para evitar que la carne pierda frío, coloca el contenedor con la carne dentro de un bol con hielo.
- Las yemas de huevo tienen que estar a temperatura ambiente para que integren correctamente los ingredientes.

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 | | | |



METAS PARA JULIO

CUARTO CRESCIENTE

MIÉRCOLES 02

01 MARTES


03 JUEVES

VIERNES 04

05 SÁBADO

DOMINGO 06

RECORDATORIOS



LUNES 07 — 08 MARTES

MIÉRCOLES 09 — 10 JUEVES ● LUNA LLENA

VIERNES 11 — 12 SÁBADO

13 DOMINGO

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 | | | |



LUNES 14 — 15 MARTES

MIÉRCOLES 16 — 17 JUEVES 🌑 CUARTO MENGUANTE


VIERNES 18 — 19 SÁBADO

DOMINGO 20

RECORDATORIOS



LUNES 21 — 22 MARTES

MIÉRCOLES 23 — 24 JUEVES  LUNA NUEVA

VIERNES 25 — 26 SÁBADO

27 DOMINGO

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 | | | |



LUNES 28 — 29 MARTES

MIÉRCOLES 30 — 31 JUEVES

NOTAS DEL MES

RECORDATORIOS





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC





Salpicón de camarones y mango



TIEMPO:
45 MINS.



CANTIDAD:
4 PERSONAS



DIFICULTAD:
BAJA

INGREDIENTES

- 2 libras de camarones frescos 16/21* (pelados y cortados al espejo)**
- 1½ taza de mango picado***
- ¾ taza de cebolla roja cortada en juliana o en plumilla
- ¼ pimiento rojo cortado en juliana
- ¼ pimiento amarillo cortado en juliana
- ¼ pimiento verde cortado en juliana
- sal y pimienta al gusto
- 3 limones (aprox. 4 cdas. de zumo de limón)
- 1 cda. de hojuelas de cayena
- 2 cdas. de aceite vegetal, de girasol o de maíz
- 3 cdas. de cilantro picadito

PREPARACIÓN

Cortamos los camarones al espejo y los cocinamos en agua hirviendo, con un toque de sal, por 45 segundos (hasta que estén rosaditos). Los retiramos del agua y llevamos a un bol con hielo, para detener el proceso de cocción.

En un bol mezclamos el mango, la cebolla, y los pimientos. Salpimentamos al gusto y agregamos el zumo de limón y las hojuelas de cayena. Dejamos macerar por 5 minutos, una vez pasado este tiempo incorporamos los camarones, el aceite, y por último el cilantro. Mezclamos, integrando bien todos los ingredientes, y llevamos a la nevera.

Servimos el salpicón bien frío. •





TIPS DE GABRIELLA

* La numeración de los camarones en el empaque (16/21) es el tamaño de los mismos y se toma en cuenta la cantidad de unidades por 1 libra. De manera que, mientras más pequeño sea el número, más grande serán los camarones.

** El corte al espejo o mariposa en los camarones es cuando los cortamos por el lado de la vena, para tener dos lados iguales de manera que se cocinen de manera uniforme, a la vez que se presenten de manera atractiva. El corte al espejo permite que se obtengan camarones tiernos, succulentos y llenos de sabor.

*** En vez del mango puedes usar piña fresca o de lata, cortada en trocitos.

¿SABÍAS QUE...?

El salpicón, aunque se ha popularizado en muchas partes del mundo es de origen español. A finales del siglo XVIII el plato de salpicón de res era un plato típico de las clases más humildes españolas, porque sus ingredientes eran de fácil acceso para la mayoría de la población. En aquel entonces se preparaba con tocino mezclado con carne de res deshebrada, pimienta, cebolla, sal, vinagre y diferentes verduras.

METAS PARA AGOSTO

01 VIERNES  CUARTO CRECIENTE

02 SÁBADO

03 DOMINGO



LUNES 04

05 MARTES

MIÉRCOLES 06

07 JUEVES

VIERNES 08

09 SÁBADO

 LUNA LLENA

DOMINGO 10

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 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |



LUNES 11 — 12 MARTES

MIÉRCOLES 13 — 14 JUEVES

VIERNES 15 — 16 SÁBADO  CUARTO MENGUANTE
DÍA DE LA RESTAURACIÓN
DE LA REPÚBLICA


RECORDATORIOS

17 DOMINGO



LUNES 18 — 19 MARTES

MIÉRCOLES 20 — 21 JUEVES

VIERNES 22 — 23 SÁBADO  LUNA NUEVA

DOMINGO 24

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 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |



LUNES 25 — 26 MARTES

MIÉRCOLES 27 — 28 JUEVES

VIERNES 29 — 30 SÁBADO

RECORDATORIOS

31 DOMINGO  CUARTO CRECIENTE





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC





Panecico, encuentro entre dos mundos



TIEMPO:
1-2 HORAS



CANTIDAD:
+4 PERSONAS



DIFICULTAD:
MEDIA

INGREDIENTES

EMULSIÓN DE CILANTRO Y AGUACATE

- 1 aguacate
- 1 dl de leche
- 1 manojo de hojas de cilantro
- zum de ½ limón
- sal y pimienta al gusto

PANECICO

- 1 libra de yuca, pelada y lavada
- 1 taza de caldo de vegetales
- 3 cdas. de mantequilla
- 1 huevo
- 1 cda. de anís dulce
- 1 libra de chicharrón de cerdo bien crocante
- 1 cdta. de sal
- 10 hojas de plátano cortadas en cuadrados del tamaño deseado

DECORACIÓN

- brotos de cilantro
- cebolla encurtida
- flores comestibles

PREPARACIÓN

EMULSIÓN DE CILANTRO Y AGUACATE

En el vaso de la batidora mezclamos el aguacate con la leche, las hojas de cilantro y el zumo de limón. Ponemos a punto de sazón con la sal y pimienta a gusto, y reservamos hasta usar.

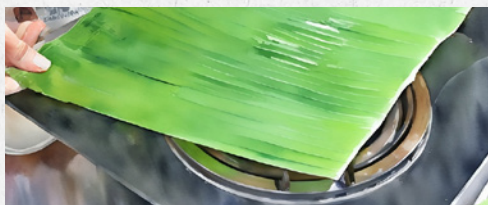
PANECICO

Limpiamos la yuca, retirándole el nervio central, y la guayamos usando el lado con orificios más finos del guayo.

Colocamos la yuca guayada sobre un paño de algodón limpio y exprimimos hasta que no salga nada de líquido (almidón).



Mezclamos la yuca con el caldo de vegetales, agregando poco a poco, tomando en cuenta que la mezcla no debe quedar muy líquida. Integramos la mantequilla, el huevo previamente batido y el anís. Mezclamos bien hasta integrar todos los ingredientes. Añadimos los trocitos de chicharrón y seguimos mezclamos. Rectificamos de sal y de anís y reservamos.



Mareamos las hojas de plátano, directo al fuego o poniendo agua a hervir y pasándolas por el agua hirviendo.

Para armar los panecicos, colocamos $\frac{1}{4}$ de taza de la masa en un trozo de hoja de plátano ya mareada y envolvemos formando un bollo. Repetimos hasta terminar con toda la masa.

Calentamos una sartén engrasada a fuego medio. Colocamos de 2 a 3 de los bollos en la sartén, la tapamos y dejamos cocinar de 10 a 15 minutos, luego volteamos y cocinamos 10 minutos del otro lado. Antes de retirar del sartén, abrimos un panecico y comprobamos la cocción. De ser necesario, dejamos 5 minutos más en la sartén.

DECORACIÓN

Servimos los bollos decorados con la emulsión de cilantro y aguacate, brotes de cilantro, cebolla encurtida y flores comestibles. ●



TIPS DE ROSA MARÍA

- Una vez estén listos, manten los panecicos envueltos para evitar que se resequen, y desenvuélvelos justo antes de servir.

¿SABÍAS QUE...?

El panecico criollo, también conocido como bobote, es un pan hecho a base de yuca. Es un plato poco común hoy día, y muchos lo recuerdan como un plato encontrado en puestos de carretera. En la receta ancestral se cocinaba en una paila con fuego medio debajo, y por encima una plancha de metal a manera de tapa, con fuego de carbón o leña sobre la misma. Esta era la improvisación de un horno, con fuego por arriba y fuego por abajo.

METAS PARA JULIO



LUNES 01

02 MARTES

MIÉRCOLES 03

04 JUEVES

VIERNES 05

06 SÁBADO

LUNA LLENA ● DOMINGO 07

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 | | | | | |



LUNES 08 — 09 MARTES

MIÉRCOLES 10 — 11 JUEVES

VIERNES 12 — 13 SÁBADO

RECORDATORIOS

14 DOMINGO  CUARTO MENGUANTE



LUNES 15 — 16 MARTES

MIÉRCOLES 17 — 18 JUEVES

VIERNES 19 — 20 SÁBADO

LUNA NUEVA  DOMINGO 21

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 | | | | | |



LUNES 22 ————— 23 MARTES

MIÉRCOLES 24  25 JUEVES
DÍA DE NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES 

VIERNES 26 ————— 27 SÁBADO

RECORDATORIOS ————— 28 DOMINGO







ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



Bizcocho de oro



TIEMPO:
2-3 HORAS



CANTIDAD:
+6 PERSONAS



DIFICULTAD:
MEDIA

INGREDIENTES

BIZCOCHO

- 2 barras de mantequilla sin sal
- 2 tazas de azúcar
- 1 cdta. de vainilla
- 3½ tazas de harina
- 3½ cdtas. de polvo de hornear
- ¾ cdta. de sal
- 1 taza de leche
- 8 claras de huevo

RELLENO

- 2 tazas de albaricoques deshidratados
- agua tibia
- 2 tazas de almendras
- ½ taza de mermelada de albaricoques
- 12 yemas de huevos
- 1½ taza de azúcar
- ½ cdta. de sal
- 1½ barra de mantequilla
- ⅓ taza de Kirsch*

* Este brandy alemán puede ser encontrado en tiendas especializadas en productos con alcohol.

- 2 rollitos de mazapán o pasta de almendra
- 1 cajita de hojas de oro comestible de 24 quilates

DECORACIÓN

frutas y hojas de mazapán

PREPARACIÓN

BIZCOCHO

Precalemtamos el horno a 375 °F y engrasamos 4 moldes redondos de 8 pulgadas.

Cremamos la mantequilla, el azúcar y la vainilla. Cernimos los ingredientes secos juntos y añadimos a la mezcla de mantequilla, alternando con la leche.

Batimos las claras hasta que estén brillosas, pero no secas. Unimos con movimientos envolventes a la mezcla de harina y mantequilla sin batir mucho, aunque quede una masa grumosa. Dividimos la masa, la llevamos a los moldes y horneamos por 15 minutos. Pasado este tiempo, retiramos del horno y reservamos.



RELLENO

Hidratamos, durante al menos 2 horas, los albaricoques en suficiente agua tibia y reservamos el agua donde los hidratamos.

Molemos las almendras junto a los albaricoques en la procesadora y añadimos un poco del agua de los albaricoques que reservamos. Agregamos la mermelada para suavizar. La mezcla debe quedar gruesa, con una consistencia que cueste trabajo untar.

Cocinamos las yemas de huevo, el azúcar, la sal y la mantequilla a baño de María, en una olla mediana de fondo pesado, hasta lograr una consistencia espesa y translúcida, siempre moviendo con una cuchara de madera, esto puede tomar hasta 30 minutos. Añadimos el Kirsch y mezclamos con un batidor de mano hasta lograr una textura cremosa y ligera. Dejamos enfriar y agregamos a la mezcla de almendras y albaricoques.

Para armar el bizcocho, bañamos las tortas que habíamos reservado con un poco del almíbar o el líquido de los albaricoques cuidando de no mojar mucho para poder cubrir con el mazapán. Ponemos el relleno entre 3 capas de las tortas de bizcocho, cubriendo una con la otra, dejando la capa de arriba sin relleno. Envolvemos en papel de aluminio mientras procedemos a amasar la pasta de almendra entre 2 hojas de papel plástico, con un rodillo.

Retiramos el papel de aluminio a las tortas y procedemos a cubrirlas con la pasta de almendra. A continuación, con mucho



TIPS DE ROSALÍA

- Es muy importante que los ingredientes estén a temperatura ambiente, yo dejo los huevos, la leche y la mantequilla fuera de la nevera media hora antes de empezar con la receta.
- Una de las claves de la esponjosidad de un bizcocho está en la mezcla de huevos y azúcar. Para darle al bizcocho esa textura aireada es imprescindible batir bien las yemas, agregar el azúcar, y seguir batiendo hasta que cambien de color y textura. El punto óptimo es cuando las yemas adquieren una textura cremosa y un color blanquecino al haberse fundido con el azúcar. Para llegar a ese punto, lo mejor es utilizar unas varillas eléctricas durante 5 minutos a velocidad media. Yo uso huevos camperos o ecológicos porque aportan un sabor más intenso y un color más bonito.

cuidado, en un lugar sin cruces de aire, aplicamos las hojas de oro comestibles, pegando el oro del lado del bizcocho, ayudándonos con el papel adherido a las hojas de oro.

Para terminar, decoramos con las frutas y hojas de mazapán. •



METAS PARA OCTUBRE

MIÉRCOLES 01 — 02 JUEVES

VIERNES 03 — 04 SÁBADO

DOMINGO 05

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 | | |




LUNA LLENA ● LUNES 06 ————— 07 MARTES

MIÉRCOLES 08 ————— 09 JUEVES

VIERNES 10 ————— 11 SÁBADO

RECORDATORIOS ————— 12 DOMINGO



CUARTO MENGUANTE  LUNES 13 ————— 14 MARTES

MIÉRCOLES 15 ————— 16 JUEVES


VIERNES 17 ————— 18 SÁBADO

DOMINGO 19

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 | | |



LUNES 20 — 21 MARTES  LUNA NUEVA

MIÉRCOLES 22 — 23 JUEVES

VIERNES 24 — 25 SÁBADO

RECORDATORIOS

26 DOMINGO



LUNES 27 ————— 28 MARTES

CUARTO CRECIENTE ▶ MIÉRCOLES 29 ————— 30 JUEVES

VIERNES 31

RECORDATORIOS

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 | | |





ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC



Ensalada de auyama rostizada



TIEMPO:
1 HORA



CANTIDAD:
2-3 PERSONAS



DIFICULTAD:
BAJA

INGREDIENTES

ADEREZO BALSÁMICO CON MIEL

- 1/4 taza de miel
- 2 cdas. de vinagre balsámico
- 1 cda. de aceite de oliva

ENSALADA DE AUYAMA

- 2 libras de auyama cortada en cubos
- 1/4 taza de aceite de oliva
- sal
- 2 tazas de hojas de rúcula
- 1/2 taza de queso feta desmenuzado
- 1/4 taza de cranberries o pasas
- 1/2 taza de macadamias, nueces, almendras, semillas de auyama tostadas y pistachos
- 2 cdas. de menta fresca

PREPARACIÓN

Preparamos el aderezo mezclando todos los ingredientes. Reservamos hasta usar.

Precalentamos el horno a 400 °F. Colocamos la auyama en una bandeja y la bañamos con el aceite de oliva. Espolvoreamos con la sal y horneamos por unos 20 minutos. Pasado este tiempo, le damos vuelta y dejamos cocinar por 15 minutos más. Cuando se ponga doradita la retiramos del horno y dejamos enfriar a temperatura ambiente.

Colocamos la rúcula en el plato en que vamos a servir y bañamos con la mitad del aderezo, colocamos la auyama por encima, agregamos el queso feta, los cranberries, macadamias, nueces, almendras, semillas de auyama tostadas y pistachos. Espolvoreamos con la menta, bañamos con el resto del aderezo y servimos. •





TIPS DE GABRIELLA

- Podemos dejar la auyama con la cáscara si deseamos, ya que la misma es más rica en proteínas, vitamina C, carotenoides, fibra y minerales que la pulpa.
- Es ideal preparar doble ración del aderezo balsámico con miel para dejar una porción junto al plato de ensalada para que cada comensal agregue un poco más si desea. Si haces esto, cuando vayas a servir, lleva el aderezo unos 15 segundos a calentar al microondas, esto le dará un toque diferente a la ensalada.

¿SABÍAS QUE...?

El origen de la auyama parece ser un misterio, aunque se sabe que su cultivo se remonta aproximadamente al año 5000 AC, existen dos hipótesis diferentes sobre su origen, una la sitúa en América y otra en Asia meridional. En la prehistoria, la auyama se cultivaba por sus pepitas y por su piel, ya que ambas tienen propiedades alimenticias y nutricionales. A través del tiempo, los usos para la auyama en sí han sido múltiples: para acarrear agua, como utensilio de cocina, como instrumento de música, como juguete e incluso se llegó a hacer vestidos con ella.

METAS PARA NOVIEMBRE

01 SÁBADO

02 DOMINGO

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 |



LUNES 03 — 04 MARTES

LUNA LLENA ● MIÉRCOLES 05 — 06 JUEVES

VIERNES 07 — 08 SÁBADO

DOMINGO 09

RECORDATORIOS



LUNES 10

FERIADO DÍA DE LA CONSTITUCIÓN

11 MARTES



CUARTO MENGUANTE

MIÉRCOLES 12

13 JUEVES

VIERNES 14

15 SÁBADO


NOVIEMBRE

16 DOMINGO

| 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 |



LUNES 17 — 18 MARTES

MIÉRCOLES 19 — 20 JUEVES  LUNA NUEVA

VIERNES 21 — 22 SÁBADO


DOMINGO 23

RECORDATORIOS



LUNES 24 ————— 25 MARTES

MIÉRCOLES 26 ————— 27 JUEVES

CUARTO GRECIENTE  VIERNES 28 ————— 29 SÁBADO

NOVIEMBRE ————— 30 DOMINGO

| 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



Mini pastelones de plátano maduro reellenos de pollo guisado con salsa de queso en hoja



TIEMPO:
1-2 HORAS



CANTIDAD:
+4 PERSONAS



DIFICULTAD:
BAJA

INGREDIENTES

PASTELÓN

- 8 plátanos maduros grandes
- ¼ taza de mantequilla
- ½ taza de crema de leche

POLLO GUISADO

- 1 cebolla grande cortada en cubos
- 1 ají cubanela cortado en cubos
- ½ pimiento rojo cortado en cubos
- 2 ajíes gustoso cortados en cubos
- ¼ taza de hojas de cilantro (recaito)
- 1.5 libras de muslos de pollo deshuesado
- sal y pimienta al gusto
- ¼ cda. de orégano molido
- 2 dientes de ajo
- 1 cda. de azúcar morena
- 2 cdas. de aceite de bija
- ¼ taza de vino blanco Chardonnay
- ¼ taza de caldo de pollo
- ¼ taza de tomate frito

SALSA DE QUESO EN HOJA

- 1 taza de queso en hoja rallado
- 1 taza de crema de leche
- ½ taza de leche evaporada
- nuez moscada recién rallada al gusto
- sal y pimienta al gusto

DECORACIÓN

brotes y flores comestibles

PREPARACIÓN

Precalentamos el horno a 200 °C.

Cortamos los plátanos a la mitad y los llevamos a hervir en una olla con abundante agua y una cucharadita de sal. Cocinamos por aproximadamente 25 minutos.

Cuando los plátanos estén cocidos, les retiramos la cascara en la olla y los llevamos a un bol para hacer puré, agregando la mantequilla y la crema de leche. Reservamos.

POLLO GUISADO

Ponemos la cebolla, el ají cubanela, el pimiento rojo, los ajíes gustosos y las hojas



de cilantrico en el procesador y mezclamos bien. Cortamos el pollo en cubos pequeños y lo sazonomos con sal, pimienta, orégano y ajo bien picado. Le agregamos la mezcla de vegetales procesados y dejamos marinar unos 15 minutos.

Calentamos una sartén y agregamos el azúcar y el aceite de bija, cocinamos hasta obtener un color ámbar oscuro (sin dejar quemar) y agregamos el pollo, con mucho cuidado. Dejamos cocinar hasta que esté dorado por completo. Luego, agregamos el vino y el caldo de pollo, cocinamos por 3 minutos. Añadimos el tomate frito y cocinamos, a fuego medio, por unos 15 minutos. Apagamos el fuego y dejamos refrescar a temperatura ambiente. Reservamos.

Para preparar la salsa de queso en hoja llevamos el queso en hoja rallado junto a los demás ingredientes de la salsa a una olla de fondo grueso. Cocinamos a fuego medio, sin dejar de mover, hasta obtener una salsa homogénea y cremosa.

Preparamos los pastelones poniendo un disco ahuecado en una bandeja untada con mantequilla, rellenamos $\frac{1}{4}$ parte con el puré de plátano maduro, agregamos pollo guisado y cubrimos con otra capa de puré. Vertemos por encima un poco de la salsa de queso y un toque de queso en hoja rallado para gratinar. Repetimos el proceso hasta preparar los pastelones restantes. Llevamos al horno, durante 10 minutos, a 180°C.

Retiramos del horno con la ayuda de una espátula, y llevamos los pastelones a los platos individuales en que se van a servir con salsa de queso en el fondo. Decoramos con brotes y flores comestibles. •



TIPS DE ROSA MARÍA


- Yo preparo este plato con queso en hoja pero puedes usar cualquier queso que se derrita, y, si gustas, también puedes poner queso antes y después de la capa de carne.
- En vez del pollo guisado, los mini pastelones se pueden preparar con carne picada de res, pavo, cerdo o, para un relleno no tradicional puedes utilizar una mezcla de hongos y tofu.

¿SABÍAS QUE...?

Los plátanos y los bananos se originaron en Asia, cuenta la historia que cuando Alejandro Magno llegó a la India se sorprendió con su delicioso sabor y los llevó a Grecia. Pero su difusión por el mundo se debe a los navegantes árabes quienes sembraron la semilla de plátano y banano en las costas de África Oriental. Aunque los conquistadores portugueses introdujeron su cultivo en el Nuevo Mundo en 1516, los esclavos africanos fueron los responsables de naturalizarlo en las cocinas del continente, principalmente en el Caribe, Centroamérica y las costas del Pacífico y del Atlántico.



LUNES 01 — 02 MARTES


MIÉRCOLES 03 — 04 JUEVES  LUNA LLENA

VIERNES 05 — 06 SÁBADO

DOMINGO 07 — METAS PARA DICIEMBRE



LUNES 08 ————— 09 MARTES

MIÉRCOLES 10 ————— 11 JUEVES  CUARTO MENGUANTE

VIERNES 12 ————— 13 SÁBADO


DICIEMBRE ————— 14 DOMINGO

| 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 | | | | |



LUNES 15 — 16 MARTES

MIÉRCOLES 17 — 18 JUEVES

LUNA NUEVA  VIERNES 19 — 20 SÁBADO

DOMINGO 21

RECORDATORIOS



LUNES 22

23 MARTES

MIÉRCOLES 24




25

JUEVES

NAVIDAD

VIERNES 26

27 SÁBADO



CUARTO CRESCIENTE

DICIEMBRE

28 DOMINGO

| 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 | | | | |



LUNES 29 — 30 MARTES

MIÉRCOLES 31

RECORDATORIOS

LO QUE AGRADEZCO AL 2025

MIS METAS 2026



Calendario Anual 2026

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

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

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

Calendario Anual 2026

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

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

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



