



Libro de Recetas



Recetas para cada momento...

Transpórtate a un lugar mágico con los deliciosos aromas y sensaciones gustativas de estas imperdibles recetas con Frutalia.



@frutaliaco





En esta oportunidad, queremos brindarte este obsequio, que más que un recetario, es una propuesta gastronómica original, cuyas creaciones están pensadas para deleitarte con exquisitos sabores, aromas y colores, los cuales exaltan la intensidad de esos hermosos momentos de la vida que tanto nos encanta compartir contigo.



Te proponemos una serie de recetas que incluyen todo un menú diseñado por personas como tú, #FrutaliaLovers que con ingredientes sencillos y la esencia única de Frutalia nos enseñan a elaborar platos gourmet.

Para más recetas con Frutalia, te invitamos a registrarte en nuestra web www.frutalia.com.co



Platos Fuertes & Ensaladas



Pollo a La Naranja:

Ingredientes:

- * 2 sachets de Aromática de Frutas Frutalia® sabor a naranja
- * 200 g de pollo
- * 1 cucharada de aceite
- * 2 cucharadas de salsa de soya
- * 1 cucharada de vinagre
- * ½ cebolla picada
- * ¼ pimentón cortado en cubos
- * Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

Calentar una cucharada de aceite en un sartén, agregar la cebolla picada, el pollo previamente salpimentado y dejar hasta que dore. Una vez dorado, agregamos la salsa de soya, la cucharada de vinagre y los 2 sachets de Aromática de Frutas Frutalia® sabor a naranja. Por último, agregamos el pimentón en cubitos y dejamos cocinar por 5 minutos a fuego bajo para que todos los sabores se integren.



Receta de nuestro #FrutaliaLover:



4



20 min



[william.a.touar.r](https://www.instagram.com/william.a.touar.r)



Ingredientes:

- * 2 cucharadas de salsa Bits Frutos Verdes Frutalia®
- * 2 cucharadas de aceite de oliva
- * 1 cucharada de vinagre
- * 1 lechuga pequeña
- * 10 tomates Cherry
- * 100 g de maíz
- * 100 g de champiñones
- * Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

Mezclar en un tazón la salsa Bits Frutos Verdes®, el aceite de oliva, el vinagre, la sal y la pimienta. Batir hasta emulsionar. Aparte, deshojar la lechuga desinfectada y colocarla en una ensaladera, luego agregar los tomates Cherry picados a mitad bien lavados junto al maíz y los champiñones. Por último, aderezar con la vinagreta.

Ensalada Maltesa



4



10 min

Platos Fuertes & Ensaladas



Medallones De Cerdo En Salsa De Moras

Ingredientes:

- * 1 sachet de Salsa de Frutas Frutalia® sabor a mora
- * 700 g de lomo de cerdo
- * 100 g de tocineta
- * 3 cucharadas de azúcar morena o moscabada
- * 1 taza pequeña de vino tinto
- * 1 taza de agua
- * 1 cucharada pequeña de vinagre
- * 1 diente de ajo
- * 2 cucharadas de margarina
- * Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

Cortar el lomo en medallones, sazonar con sal, pimienta y ajo machacado. Seguidamente, sellar en un sartén caliente, luego envolver en tocineta y cocinar en el horno precalentado a temperatura moderada, hasta que el lomo esté dorado. Es importante bañar la preparación con su propio jugo mientras se hornea.

Para la salsa, colocar a fuego lento en una olla, el sachet de Salsa de Frutas Frutalia® sabor a Mora, el agua, el azúcar, el vino tinto y el vinagre. Revolver hasta que se consuma a la mitad y tome consistencia de almíbar.

Por último, bañar los medallones con la salsa, acompañar con puré de papas y ensalada de hojas verdes frescas.



4 40 min

Ingredientes:

Albondiga:

- * 200 g de carne molida
- * ½ Cebolla
- * 1 Tomate
- * 1 Huevo
- * 1 Taza de harina
- * Cilantro al gusto
- * Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

Licuar la cebolla, el tomate y el cilantro, agregar a la carne. Amasar con huevo y harina para que tome consistencia. Freír.

Ingredientes:

Salsa agridulce:

- * 1 sachet de Miel de Abejas Frutalia®
- * 2 cucharadas de vinagre
- * 1 cucharadita de mostaza
- * 1/4 de vaso de salsa de soja
- * 1 limón

Modo de preparación:

Pon a calentar la salsa de soja, la miel, el vinagre, una cucharada de mostaza y el zumo de 1 limón. Remueve bien y deja reducir la salsa.



4 10 min

Postres



Base de la masa:

Ingredientes:

- * 250 g de margarina
- * 150 g de azúcar
- * 3 yemas de huevo
- * 200 g de harina
- * 300 g de maicena
- * 2 cucharaditas de polvo de hornear

Modo de preparación:

En un recipiente colocar todos los ingredientes y amasar hasta que se forme una masa suave.

Crema pastelera

Ingredientes:

- * 500 ml de leche entera
- * 4 yemas (de huevos XL)
- * 125 g de azúcar blanco
- * 50 g de fécula de maíz o almidón de maíz
- * 1 vaina de vainilla

Modo de preparación:

En una olla a fuego alto, mezclar la leche junto con la vainilla y el azúcar, cuando empiece a hervir, retirarla del fuego. Mientras tanto, en un bol colocar las yemas de huevo junto con la maicena y batir, al principio, la mezcla es muy seca, pero se debe continuar batiendo enérgicamente, poco a poco se volverá cremosa, y finalmente tendrá un aspecto bastante homogéneo, que es el objetivo. Luego agregar poco a poco en la olla con la leche hervida y continuar mezclando hasta obtener una mezcla cremosa.

Mermelada de frutos rojos:

Ingredientes:

- * Salsa Bits Frutos Rojos Frutalia®
- * 3 fresa en trocitos
- * 6 moras en trocitos

Tarta De Frutos Rojos



Receta de nuestra #FrutaliaLover:



1



60 min



nervica_b



Postres



Avena Trasnochada

Ingredientes:

- * Salsa Bits Frutos Silvestres Frutalia®
- * 1/3 de taza de avena en hojuelas
- * 1/3 taza de leche de almendras
- * 1 cucharadas de pitaya rosada
- * 1 cucharadas de esencia de vainilla
- * Endulzante al gusto
- * Toppings: mandarina, semillas de calabaza y hierbabuena.

Modo de preparación:

Mezclar desde la noche anterior las hojuelas de avena, la leche de almendras, el endulzante y la esencia de vainilla. Dejar reposar durante toda la noche.

Divide la avena en 2, a una mitad agrégale la pitaya rosada y mezcla bien.

Arma tu jarra de base avena trasnochada seguido por salsa Bits de frutos silvestres Frutalia®, avena con pitaya rosada, salsa Bits de Frutos Silvestres Frutalia®, mandarina, semillas de calabaza y hierbabuena fresca.



 4  Preparación: 20 min Reposo: 12 horas

Receta de nuestra #FrutaliaLover:

 [juliaconsciente_mente](#)
#EmbajadoresFrutalia



Ingredientes:

- * ¼ vaso de Fruticafé Frutalia®
- * 4 huevos
- * 200 ml de crema de leche sin sal
- * 4 cucharada de azúcar
- * 2 cucharadas de maicena
- * Medio vaso de leche
- * Caramelo casero

Modo de preparación:

Preparar el caramelo derritiendo azúcar en el molde a fuego moderado, mientras se derrite y se forma el caramelo, mover el molde cuidadosamente para que se adhiera a sus paredes. Luego, batir todos los ingredientes en la licuadora. Verter el líquido en el molde caramelizado, poner en baño maría a fuego alto hasta que cuaje. Una vez cocinado, refrigerar y disfrutar

Flan de Fruticafé



 4  30 min

Postres



Ingredientes:

- * 3 sachets de Aromática de Frutas con Panela Frutalia® sabor a frutos rojos
- * 1 $\frac{3}{4}$ taza de agua
- * 1 sobre de gelatina sin sabor

Modo de preparación:

Hervir una taza de agua y agregar el sobre de gelatina sin sabor, revolver.

Apagamos y agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de agua fría con 3 sobres disueltos de Aromática de Frutas con Panela Frutalia® sabor a frutos rojos. Pueden agregar más o menos sachets al gusto.

Servir en moldes individuales, dejar enfriar y refrigerar hasta que cuaje.

Gelatina De Frutos Rojos



3 20 min

Ingredientes:

- * Frutimiel Frutos Amarillos Frutalia®
- * 1 taza de leche fresca
- * 1 taza de harina leudante
- * 2 cucharada de azúcar
- * 1 cucharada de aceite
- * 1 pizca sal
- * 1 huevo

Modo de preparación:

Mezclar los ingredientes secos. Agregar el huevo, leche y aceite mientras bates la mezcla. Calentar un sartén con un poco de aceite. Poner un cucharón de la mezcla, cocinar, dar vuelta, esperar que se despegue y retirar. Servir con syrup de frutas y miel de abeja Frutimiel Frutos Amarillos Frutalia®

Panqueques con Miel



4 20 min

Bebidas



Ingredientes:

* 1 Combinación de Aromática Duetto Herbal Frutalia® (1 sachet de Aromática Herbal + 1 sachet de Frutas Deshidratadas)

* Ralladura de limón

* Canela

* Agua

Modo de preparación:

Hervir una taza de agua, servir. Verter el sachet de Aromática Herbal Frutalia® de tu sabor favorito, mezclar. Agregar el sachet de frutas deshidratadas, canela y ralladura de limón ¡Listo, a disfrutar!

Aromática Con Frutas Deshidratadas Gourmet



1  5 min 

Ingredientes:

* Hielo

* 2 sachets de Aromática de Frutas Light Frutalia® sabor a mora

* 120 ml de soda

* 50 ml de vodka

* Menta fresca

* Limón

* Moras para decorar

Modo de preparación:

Agregar el hielo a la copa, limón en rodaja, menta fresca y exprimir un poquito de limón al gusto. Luego, verter una copita de vodka, y la Aromática de Frutas Light Frutalia® sabor a mora

Revolver bien para que todos los sabores se integren, por último rellenamos con soda.

Mojito De Mora



1  10 min 

Receta de nuestra #FrutaliaLover:



cathetovar



Bebidas



Ingredientes:

- * 4 cucharadas de Fruticoctel Frutos Rojos Frutalia®
- * 2 cucharadas de Vodka
- * 3 moras
- * 4 fresas grandes
- * 1 vaso de hielo granizado
- * Zumo de medio limón

Modo de preparación:

Agregar uno por uno todos los ingredientes en la licuadora, dejando de último Fruticoctel Frutos Rojos Frutalia® y el hielo granizado. Inmediatamente licúa en el modo de velocidad rápida, por un par de minutos hasta que estén todos los ingredientes bien mezclados. Servir y disfrutar.

Mimoso De Frutos Rojos



4  10 min 

Ingredientes:

- * 4 cucharadas de Fruticoctel Manzana Verde Frutalia®
- * 1 manzana verde, pelada y troceada
- * 1 taza de hojas de menta
- * 4 cdas. de jengibre picado
- * 1 limón

Modo de preparación:

Agregar la manzana, el jengibre y Fruticoctel Manzana Verde Frutalia® en la licuadora, cuela y reservar. Servir con soda, decorar con limón en rodajas y hojas de menta.

Soda de manzana verde



4  10 min 



Dirección y Coordinación
Frutalia de Colombia S.A.S. / Pow Ideas

Diseño
Pow Ideas

Fotografía
Pow Ideas

Selección y producción de recetas

Nervica Barboza @nervica_b – Postres

William Touar @william.a.touar.r – Plato fuerte

Catherine Touar @cathetouar – Cóctel

Jualiana Rosas @juliaconsciente_mente – Embajadora Frutalia

Pow Ideas @powideassm

