



# 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**





## 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 Trasnogada

### 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



## Flan de Fruticafé

### 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



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**

