



DELICIOSOS DESAYUNOS
PARA SORPRENDER A MAMÁ

RECETAS PARA EL DESAYUNO





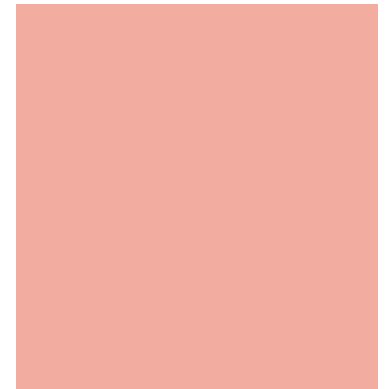
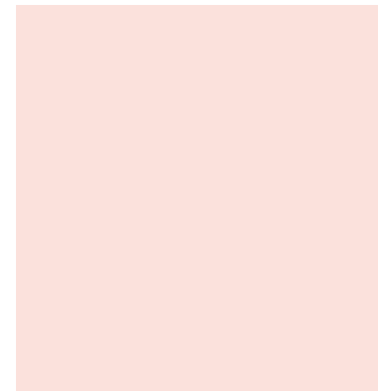
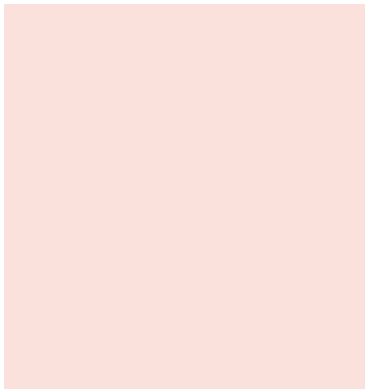
DESAYUNOS LIGEROS

- Avena Nature's Heart
- Crepes de Frutas
- Pasta de Jamón y Queso
- Perico con Maíz
- Cuadritos de Guineo y Ajonjolí



BRUNCH

- Sandwiches de Pancakes
- Waffles de Queso y Papa
- Revoltillo Nutritivo
- Tortilla de Yautía
- Tostadas Francesas





15 MINUTOS



4 PORCIONES



FÁCIL

AVENA CON LECHE DE ALMENDRAS NATURE'S HEART

- 1 Taza Agua
- 1/2 Taza Avena
- 2 Ramitas Canela Astillas
- 1/8 Cucharadita Sal
- 2 Tazas NATURE'S HEART® ALMENDRA VAINILLA SIN AZÚCAR
- 1/2 Cucharadita Nuez Moscada rallada
- 2 Cucharadas grandes Pasas

1

Lleva al fuego la avena junto con el agua, la canela y la sal, cuando rompa el hervor, vierte la NATURE'S HEART® ALMENDRA VAINILLA SIN AZÚCAR, la nuez moscada y las pasas.

2

Deja cocinar por 5 minutos o hasta obtener la consistencia deseada, retira del fuego, sirve.



45 MINUTOS



14 PORCIONES



FÁCIL

CREPES DE FRUTAS

- 2 Unidades Huevo
- 1 Envase de Leche Evaporada CARNATION® UHT de 300ml.
- 1/4 Taza Leche Condensada LA LECHERA®
- 1 Cucharadita extracto de vainilla
- 1 Taza harina blanca
- 1/4 Cucharadita Sal
- 1 Cucharada mantequilla
- 2 Cucharadas azúcar
- 4 Tazas piña, melón, melocotón y fresas, cortadas en dados
- 1 Cucharada brandy
- 1 Envase Leche Evaporada CARNATION® UHT de 135ml.
- 1 Lata de Leche Condensada LA LECHERA® de 183g.
- 1 Cucharadita fécula de maíz

1

Licúa por dos minutos, los huevos, la Leche Evaporada CARNATION® UHT, la Leche Condensada LA LECHERA®, la vainilla, la harina y la sal. Deja reposar por 15 minutos. En una sartén previamente engrasado y caliente, vierte porciones de 1/4 taza de esta mezcla, esparce en el fondo de la sartén, cocina hasta que este cocidas de cada lado, repite esta acción hasta terminar con toda la mezcla, reserva tapadas con papel encerado.

2

Para el relleno, lleva al fuego la mantequilla junto con el azúcar, agrega las frutas, deja cocinar hasta dorar, añade el brandy, deja cocinar por dos minutos más, retira del fuego, reserva.

3

Aparte lleva al fuego la Leche Evaporada CARNATION® UHT, la Leche Condensada LA LECHERA® y la fécula de maíz, cocina sin dejar de mover hasta espesar, retira del fuego, reserva. Aparte forma las crepes con el relleno y sirve con la salsa.



10 MINUTOS



8 PORCIONES



FÁCIL

PASTA DE JAMÓN Y QUESO

- 1 Cucharada grande Mantequilla
- 1/4 Taza Cebolla Blanca rallada
- 1/2 Taza Jamón Cocido molido
- 1 Envase Leche Evaporada CARNATION® UHT sabor a Queso de 135ml.
- 1 Taza Queso Cheddar rallado

1

En la mantequilla saltea por tres minutos la cebolla y el jamón, vierte la Leche Evaporada CARNATION® UHT Sabor a Queso y el queso. Mezcla bien, retira del fuego, deja refrescar y sirve.



15 MINUTOS



7 PORCIONES



FÁCIL

PERICO CON MAÍZ

- 6 Unidades Huevo
- 2 Cucharaditas Sazonador Naturísimo Maggi®, 180G
- 1 Cucharada grande Aceite De Oliva
- 1/2 Taza Cebolla Blanca picadita
- 1/2 Taza Maíz
- 3/4 Taza Tomate pelado y picado
- 1 Taza Queso Crema cortado en dados

1

En un bowl mezcla los huevos junto con el Sazonador Naturísimo MAGGI®, reserva.

2

En una sartén lleva al fuego el aceite, saltea por 2 minutos la cebolla, el maíz y los tomates, pasado el tiempo vierte los huevos agrega el queso, mezcla bien, deja cocinar por 3 minutos, retira del fuego y sirve.



60 MINUTOS



18 PORCIONES



FÁCIL

CUADRITOS DE GUINEO Y AJONJOLÍ

- 1 Barra Mantequilla
- 1 Taza Azúcar Crema
- 3 Unidades Huevo
- 2 Cucharaditas Extracto De Vainilla
- 3 Tazas Harina Blanca
- 1 Cucharada grande Polvo De Hornear
- 1 Cucharadita Bicarbonato De Sodio
- 1/4 Cucharadita Sal
- 1 Envase de Leche Evaporada CARNATION® UHT de 300ml
- 1 Taza Guineo hechos puré
- 2 Cucharaditas Ajonjolí Asado
- 1/4 Taza Almendras

1

Bate la mantequilla con el azúcar, añade los huevos uno a uno y la vainilla. Aparte cierne la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de soda y la sal.

2

Agrega la harina cernida a la mantequilla alternando con la Leche Evaporada CARNATION® UHT, añade los guineos, la mitad del ajonjolí y las almendras, mezcla bien.

3

Vierte esta mezcla en un molde para horno previamente engrasado y enharinado, espolvorea el ajonjolí restante por encima.

4

Lleva al horno precalentado a 350°F por 40 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio. Retira del horno, deja refrescar, desmolda y sirve.



45 MINUTOS



5 PORCIONES



FÁCIL

SÁNDWICHES DE PANCAKES

- 1 1/2 Tazas Harina Blanca
- 2 Cucharaditas Polvo De Hornear
- 1/4 Taza Azúcar
- 1 Unidad Huevo batido
- 2 Cucharadas grandes Aceite De Canola
- 1 Taza Leche Evaporada CARNATION® UHT 300ml
- 1 Cucharadita Sal
- 1 Cucharada grande Extracto De Vainilla
- 2 Cucharadas grandes Mantequilla
- 4 Rodajas Jamón En Rodajas
- 100 Gramos Queso Gouda (4 lonjas)
- 1/2 Taza Miel De Maple

1

Para la masa de los pancakes, combina en un bowl, la harina, el polvo para hornear, el azúcar, el huevo, el aceite, la Leche Evaporada CARNATION®, la sal y la vainilla, deja reposar por 15 minutos.

2

Pasado el tiempo, en una sartén lleva al fuego parte de la mantequilla, vierte una porción equivalente a un 1/4 taza de la mezcla, cocina el pancake, a fuego medio, hasta dorar por ambos lados, retíralo del fuego y repite este procedimiento hasta terminar con toda la mezcla.

3

Forma los sándwiches con el jamón y el queso y sírvelos con la miel. Ideal para el desayuno.



30 MINUTOS



12 PORCIONES



FÁCIL

WAFFLES DE QUESO Y PAPA

- 2 Tazas Puré De Papa
- 1 Taza Queso Parmesano rallado
- 1 Taza Crema De Leche Nestlé®
- 1/4 Cucharadita Pimienta Negra Molida
- 1/4 Taza Mantequilla derretida
- 1 Cucharada grande Sazón Completo Maggi®
- 1/2 Cucharada grande Polvo De Hornear
- 1 Cucharadita Bicarbonato De Sodio
- 1/2 Taza Harina Blanca
- 2 Unidades Huevo
- 6 Rodajas Jamon Ahumado cortadas a la mitad
- 6 Rodajas Queso Cheddar cortadas a la mitad

1

En un bowl, combina todos los ingredientes, mezcla bien, deja reposar por 30 minutos.

2

Pasado el tiempo, coloca una cucharada de la mezcla en una wafflera o sartén previamente engrasada y caliente, cocina como waffles regular. Retira y sirve caliente con el jamón y el queso.



ACOMPÁÑALO
DE UN MANGU
CREMOSO



10 MINUTOS



5 PORCIONES



FÁCIL

REVOLTILLO NUTRITIVO

- 6 Unidades Huevo entero Batidos
- 3/4 Taza Zanahorias Rallada
- 1/2 Taza Cebolla Blanca Picadita
- 1/4 Taza Ají cubanela picadito
- 1/2 Cucharada grande Sazonador Naturísimo Maggi®, 180G
- 1 Cucharada grande Aceite De Oliva
- 1/2 Taza Queso Cheddar (opcional)

1

Mezcla todos los ingredientes, en una sartén lleva al fuego el aceite, vierte la mezcla, deja cocinar por cinco minutos, mezcla bien, retira del fuego y sirve.



20 MINUTOS



4 PORCIONES



FÁCIL

TORTILLA DE YAUTÍA

- 4 Unidades Huevo batidos
- 1/2 Cucharada grande Sazonador Naturísimo MAGGI®, 260G
- 1/8 Cucharadita Pimienta Negra Molida
- 1 Cucharada grande Aceite De Oliva
- 1 1/2 Tazas Yautía Coco rallada
- 1/2 Taza Cebolla Blanca picadita
- 1/2 Taza Queso Cheddar rallado
- 3 Cucharadas grandes Puerro Picadito

1

En un bowl mezcla los huevos, el Sazonador Naturísimo MAGGI®, la pimienta y la yautía, reserva.

2

En una sartén lleva al fuego el aceite de oliva, sofríe la cebolla por tres minutos, vierte la mezcla de los huevos, cocina a fuego medio por tres minutos.

3

Añade el queso y el puerro por encima. Tapa, continúa cocinando por tres minutos más o hasta que todo esté cocido, pasado el tiempo, retira del fuego y sirve.



15 MINUTOS



3 PORCIONES



FÁCIL

TOSTADAS FRANCESAS

- 1 Unidad Huevo
- 1 Envase de Leche Evaporada CARNATION® UHT de 135 ml
- 1 Cucharada grande Azúcar
- 1/4 Cucharadita Sal De Mesa
- 6 Rodajas Pan De Molde
- 6 Cucharadas grandes Miel
- 2 Cucharadas grandes Mantequilla
- 2 Cucharadas grandes Canela En Polvo

1

En un bowl, mezcla la Leche Evaporada CARNATION®, el huevo, el azúcar y la sal, humedece las rebanadas de pan una a la vez y en una parte de la mantequilla, cocina hasta dorar, retira y reserva.

2

Espolvorea por encima la canela y sirve con la miel.