

▷ TEXTURAS QUE ENCANTAN: CONSEJOS PARA EL POSTRE PERFECTO

Cocina
Fácil

INNOVA
Y ENAMORA
MONTAJES QUE
IMPACTAN

DOMINA
EL BIZCOCHO
LA BASE DE TODO
GRAN PASTEL

CAFÉ &
POSTRE
MATCH
PERFECTO

CLÁSICOS DE
LA ABUELA
OLD SCHOOL... PERO
IRRESISTIBLES

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

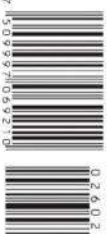
O escanea el código QR:



Chocolate
estelar
BRILLO + SABOR
+ WOW

Dulce
repostera
en casa

\$99.00 MXN





MILES DE
RECETAS FÁCILES,
UNA QUE SE VUELVE
EL SECRETO DE LA FAMILIA.

Cocina
Fácil

 Media®

EL PODER DE
CONTAR Y CONECTAR

Contenido

Abril-Mayo



Especial Postres

04
ESCAPARATE
NOTICIAS

06
EL SECRETO
DE LOS
EXPERTOS

10
REPOSTERA
EN CASA

12
LAS TEXTURAS:
EL TIP PARA
POSTRES
PERFECTOS



60
INNOVAR PARA
ENAMORAR

70
PAYS
DE LUJO

74
DULCE EQUILIBRIO:
REPOSTERÍA LIGERA
Y SIN AZÚCAR

76
CAFÉ:
CUERPO Y AROMA

16
TEMPORADA
DE FRESAS

22
DOMINA EL BIZCOCHO
Y LA REPOSTERÍA

28
BAÑO MARÍA:
SUAVIDAD PERFECTA
EN CADA POSTRE

34
LA DULCE TRADICIÓN
DE LA ABUELA

44
DULCE
FRÍO

50
TRUCOS PARA
UN CHOCOLATE
IRRRESISTIBLE





Ángel Fuentes Islas
Director General

Lucía Alarcón de Zamacona
laz@ollamani.com
Directora Editorial

María Elena Domínguez Rosales
medominguezr@ollamani.com
Directora Comercial

Mauricio Rodríguez Galindo
hmrodriguezg@ollamani.com
Director de Marketing

Perla Márquez Saucedo
pcmarquezs@ollamani.com
María Esther Pérez González
meperezg@ollamani.com
Priscila Martínez Solórzano
pmartinezs@ollamani.com
Daniela Portilla Ostos
dportillao@ollamani.com
Coordinación Comercial

Eloísa Duecker López
edueckerl@ollamani.com
Editora en Jefe

Alejandra Llicel Guerrero Castillo
alguerreroc@ollamani.com
Editora de Arte

Carla Díaz Katsicas
cdiazk@ollamani.com
Content Manager

Eloísa Carmona Castellanos
Community Manager



Atención a suscriptores:
55-3682-2222
Lunes a viernes de 8:00 a 20:00 hrs
y sábado de 9:00 a 16:00 hrs

Página web:
cocinafacil.com.mx



/cocinafacilmx



@cocinafacil



@cocinafacilmx



@CocinaFacilNetwork



@cocinafacilrev

© "COCINA FÁCIL", Marca Registrada. Año 2026, número 2. Fecha de impresión: 02-03-2026. Revista bimestral, editada y publicada por EDITORIAL TELEVISIVA, S.A. DE C.V., con domicilio en Avenida Santa Fe, N° 481, piso 10, Colonia Santa Fe Cuajimalpa, C.P. 05348, Alcaldía Cuajimalpa de Morelos, Ciudad de México, tel. 55-40-00-76-09. Editor responsable: Ángel Fuentes Islas. Número de Certificado de Reserva de derechos al uso exclusivo del Título COCINA FÁCIL: 04-2025-020612104600-102, ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido 17774, con expediente CCPRI/3/TC/25/21677, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribución: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en Lucio Blanco, N° 435, Colonia San Juan Tilhuaca, Alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México, Tel.: 55-52-30-95-00. Impresión: Reproducciones Fotomecánicas, S.A. de C.V., con domicilio en Durazno núm. 1, colonia San José de las Peritas, Alcaldía Xochimilco, C.P. 16010, Ciudad de México. Tel.: 55 5334 1750. EDITORIAL TELEVISIVA, S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos. Fecha de circulación 23-03-2026.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

ALL RIGHTS RESERVED.

© Copyright 2026.

ay algo profundamente reconfortante en el aroma de un pastel recién horneado que invade la cocina. Es ese instante en el que el hogar se llena de calidez, en el que las manos se cubren de harina y el corazón se llena de orgullo.

La repostería no es solo mezclar ingredientes; es transformar lo cotidiano en momentos memorables. Es el flan perfecto que corona la comida del domingo, el panqué que acompaña el café de la tarde, o esas galletas que desaparecen apenas salen del horno. Preparar postres en casa es un acto de cariño, pero también es una oportunidad para descubrir y perfeccionar habilidades que nos hacen sentir capaces, creativas y orgullosas.

En esta edición hemos reunido recetas que van desde los clásicos que nunca fallan hasta propuestas más actuales que pueden convertirse en el inicio de algo más grande.

Porque conocer las técnicas básicas —batir correctamente, lograr el punto exacto del chocolate, entender cómo lograr un bizcocho esponjado o dominar un merengue firme y brillante— es la base que permite que cualquier receta salga espectacular. Cuando entendemos el “por qué” detrás de cada paso, dejamos de seguir instrucciones al pie de la letra y comenzamos a cocinar con seguridad, intuición y estilo propio.

Esta revista está pensada para inspirarlas a perder el miedo, a intentar esa receta que siempre han querido hacer y a confiar en sus capacidades. No importa si están empezando o si ya tienen experiencia: siempre hay algo nuevo que aprender y perfeccionar. Que cada página sea una invitación a encender el horno, a compartir en familia y a descubrir que dentro de cada una hay una gran repostera lista para brillar.

Con mucho cariño,



Eloisa Duecker
Editora en jefe



Noticias

Frutas de temporada para tus creaciones

Abril y mayo traen las frutas más frescas y coloridas de la primavera, perfectas para transformar cualquier postre. Las fresas, frambuesas y zarzamoras aportan dulzura y un toque ácido ideal para los cheese-cakes y las tartas. El mango y la piña suman notas tropicales a mousses y pays fríos, mientras que el durazno comienza a lucir a finales de mayo en crumbles y tartas rústicas.

Tips para cortarlas y que luzcan irresistibles:

- **Fresas:** córtalas en abanico sin separar la base para decorar pasteles con un efecto elegante.
- **Mango:** haz cortes en forma de rejilla sobre la pulpa y voltea la cáscara para obtener cubos perfectos.
- **Piña:** retira el centro y corta en triángulos delgados para un acabado más delicado.
- **Durazno:** pártelo en gajos finos y rocíalos con un poco de limón para evitar que se oxiden.



5 recipientes básicos para empezar

Si estás dando tus primeros pasos en el mundo dulce, hay ciertos recipientes que no pueden faltar en tu cocina. Con estos cinco básicos podrás preparar desde unos cupcakes hasta un pastel más elaborado:

1. **Tazón grande para mezclar:** indispensable para integrar ingredientes secos y húmedos con comodidad.
2. **Molde redondo para pastel:** el clásico de 20-24 cm es perfecto para la mayoría de recetas básicas.
3. **Molde para cupcakes o muffins:** ideal para porciones individuales y recetas prácticas.
4. **Molde rectangular o para panqué:** perfecto para brownies, panqués y budines.
5. **Recipientes medidores (tazas y cucharas):** fundamentales para lograr medidas exactas y resultados perfectos.



Conoce los 3 tipos de merengue

MERENGUE FRANCÉS

El más fácil y rápido

Ingredientes

4 claras
200 g de azúcar

Ideal para: Suspiros, discos y recetas al horno

Siempre se hornea



MERENGUE ITALIANO

El más firme y profesional

Ingredientes

4 claras
240 g de azúcar
80 ml de agua

Ideal para: Pasteles, climas cálidos y decoración

No se corta ni se baja



MERENGUE SUIZO

Cremoso y súper estable

Ingredientes

4 claras
200 g de azúcar

Ideal para: Cupcakes, rellenos y buttercream

Textura más sedosa



¿Sabías que?

Hoy en día la repostería utiliza impresoras 3D de chocolate, esta tecnología permite crear figuras y decoraciones imposibles de hacer a mano, con detalles milimétricos y estructuras complejas. Lo más interesante es que el chocolate debe mantenerse a una temperatura exacta para que conserve brillo y textura mientras se imprime capa por capa. La innovación también ya es parte del mundo dulce.

El secreto del decorado

Las ducas son la herramienta clave para dar personalidad a tus postres. Cada forma crea un acabado distinto y transforma por completo la presentación:

- **Duca redonda o lisa:** logra líneas limpias, puntos perfectos y rellenos precisos; ideal para escribir o delinear.
- **Duca rizada o estrella abierta:** crea relieves marcados, rosetones clásicos y bordes decorativos con textura.
- **Duca estrella cerrada:** ofrece un acabado más definido y elegante, perfecto para buttercream firme.
- **Duca francesa:** produce un efecto más fino y sofisticado, con múltiples estrías delicadas.
- **Duca pétalo:** permite formar flores, olanes y decoraciones con movimiento natural.
- **Duca hoja:** crea hojas con textura central y puntas afinadas.
- **Duca canasta:** da un efecto entrelazado ideal para simular tejidos o cestas.



El secreto



de los expertos

LOGRA POSTRES ANTOJABLES, VISTOSOS Y DELICIOSOS DESDE CASA
CON LAS PRÁCTICAS DE LOS PROFESIONALES.

Cuando vemos un postre de pastelería y pensamos: “Eso nunca me quedaría así en mi cocina”, en realidad estamos creyendo un mito. La verdad es mucho más sencilla: los expertos no hacen cosas imposibles, hacen cosas bien hechas. No usan magia. Usan técnica, orden, conocimiento básico y práctica constante. Y lo mejor: todo eso se puede aprender en casa.



¿Qué hacen diferente los expertos?

1

CUIDAN LAS PROPORCIONES

Un profesional no cocina "al tanteo". Respeta cantidades, medidas y equilibrio entre ingredientes.

- **En casa se traduce en algo simple:** usar tazas medidoras, cucharas y no improvisar cantidades en recetas nuevas.
- **Resultado:** postres con mejor textura, mejor sabor y consistencia.



RESPETAN TIEMPOS

No todo es mezclar y meter al refrí. Los expertos respetan:

- **Tiempos de reposo**
- **Tiempos de enfriado**
- **Tiempos de cuajado**
- **Tiempos de refrigeración**

- **En casa:** no desmoldar antes de tiempo, no acelerar procesos, no saltarse pasos.
- **Resultado:** flanes firmes, gelatinas limpias, cremas estables.

2

3

CUIDAN LA TEMPERATURA

La temperatura lo cambia todo:

- **Leche muy caliente = grumos**
- **Gelatina muy caliente = textura mala**
- **Crema muy caliente = se corta**
- **Chocolate sobrecalentado = se quema**

- **En casa:** fuego bajo, paciencia y control.
- **Resultado:** texturas suaves, postres cremosos y sin errores.



4

BUSCAN EQUILIBRIO, NO EXCESO

Un experto no satura:

- **Ni de azúcar**
- **Ni de crema**
- **Ni de colores**
- **Ni de decoración**

- **En casa:** menos es más.
- **Resultado:** postres elegantes, antojables y agradables al paladar.



PIENSAN EN LA PRESENTACIÓN

Los expertos saben que comemos primero con los ojos.

Cuidan:

- **Altura**
- **Simetría**
- **Limpieza**
- **Colores**
- **Orden visual**

- **En casa:**
- **Vasos limpios**
- **Moldes bien desmoldados**
- **Capas parejas**
- **Decoración sencilla**

- **Resultado:** postres que se ven “de pastelería” sin ser complicados.

5



Lo que realmente hace un postre antojable

Un postre no se vuelve especial por ser caro.
Se vuelve especial por tener:

- Buena textura
- Buen aroma



- Equilibrio de sabores
- Apariencia limpia



- Presentación cuidada
- Amor en el proceso

¡Eso se aprende, eso se practica, eso se construye!



CONECTA con el sabor

SÍGUENOS PARA MÁS IDEAS EN LA **COCINA** DE MANERA **FÁCIL**



/cocinafacilmx



@cocinafacil



@cocinafacilmx



@CocinaFacilNetwork



@cocinafacilrev

Repostera en casa

EN MUCHAS FAMILIAS, LOS POSTRES SON SINÓNIMO DE CELEBRACIÓN, CARIÑO Y MOMENTOS COMPARTIDOS. PERO LO QUE EMPIEZA COMO UNA FORMA DE CONSENTIR A LOS HIJOS O SORPRENDER EN UNA REUNIÓN PUEDE CONVERTIRSE TAMBIÉN EN UNA OPORTUNIDAD REAL DE GENERAR INGRESOS DESDE CASA.

La repostería casera no solo alimenta el corazón; también puede fortalecer la economía del hogar. Si estás pensando en iniciarte en este mundo, ya sea por gusto o con la idea de emprender, estos consejos te ayudarán a dar los primeros pasos con seguridad.

1

CAMBIA LA MANERA DE VERLO

Antes de comprar moldes o encender el horno, es importante cambiar la perspectiva. La repostería puede ser:

- Un espacio personal creativo.
- Una forma de aportar a la economía familiar.
- Un emprendimiento flexible que puedes manejar desde casa.

Muchas han comenzado vendiendo flanes a las vecinas o pasteles por encargo. Lo importante es entender que no necesitas empezar en grande. Todo negocio sólido comienza pequeño, pero bien organizado.

Pregúntate:

- ¿Cuánto tiempo real puedo dedicarle a la semana?
- ¿Quiero vender solo por encargo o tener producción constante?
- ¿Qué tipo de postres me salen mejor?



2 EMPIEZA POR LO QUE SABES HACER BIEN

No es necesario ofrecer 20 productos desde el inicio. De hecho, es mejor comenzar con 3 a 5 recetas bien dominadas, por ejemplo,

- Flan napolitano
- Gelatinas decoradas
- Pay frío
- Pastel casero básico
- Carlota de limón
- Panqués

3 ¿QUÉ EQUIPO BÁSICO NECESITAS?

No hace falta una cocina industrial. Para comenzar, basta con:

- Horno en buen estado
- Batidora (de mano o pedestal)
- Moldes básicos (redondo, rectangular, etc)
- Espátulas y cucharas medidoras
- Báscula digital
- Rejilla para enfriar
- Recipientes resistentes al calor

4 INGREDIENTES CLAVE QUE SIEMPRE DEBES TENER

Si quieres empezar a vender, es útil mantener un pequeño inventario base:

- Harina de trigo
- Azúcar
- Huevos
- Mantequilla o margarina
- Leche
- Polvo para hornear
- Grenetina
- Cocoa en polvo
- Esencia de vainilla



Piensa como emprendedora

Aunque trabajes desde casa, es importante separar emoción y organización.

CALCULA COSTOS:

Incluye el gas o electricidad, empaques, decoración y tiempo invertido. Solo así sabrás si realmente estás obteniendo ganancia.

DEFINE PRECIOS JUSTOS:

No regales tu trabajo por miedo a no vender. Un precio demasiado bajo puede hacer que las personas desconfíen de la calidad y, además, no cubrirás gastos.

CUIDA LA PRESENTACIÓN:

Un postre entra primero por los ojos. Invierte por ej. en cajas limpias y resistentes, etiquetas sencillas con tu nombre o marca, una buena fotografía si vas a promocionarte en redes.

EMPIEZA VENDIENDO CERCA:

No necesitas una tienda física. Comienza con tus vecinas, familiares, grupos de WhatsApp y redes sociales locales. Ofrece degustaciones en reuniones o fechas especiales.

Las texturas.



El secreto para postres perfectos

EN REPOSTERÍA NO TODO ES SEGUIR UNA RECETA AL PIE DE LA LETRA.
MUCHAS VECES UN POSTRE FALLA O TRIUNFA, POR ALGO QUE NO SIEMPRE SE
MENCIONA CLARAMENTE: LA TEXTURA.

Saber reconocer y trabajar las texturas es una de las bases más importantes para lograr postres caseros bien hechos, equilibrados y deliciosos. **Cremoso, firme o aireado:** estas tres texturas están presentes en la mayoría de los postres que preparamos en casa. Aprender a dominarlas te dará seguridad en la cocina y te permitirá entender por qué un postre queda justo como lo esperabas... o por qué no.

Suavidad que se derrite en la boca

La **textura cremosa** es una de las más buscadas en la repostería. La encontramos en flanes, natillas, cremas, mousses suaves, arroz con leche o rellenos de pasteles.

Un **postre cremoso** debe ser:

- **Suave**
- **Liso**
- **Sin grumos**
- **Con cuerpo, pero sin estar duro**

Para lograrla es fundamental controlar la temperatura y el movimiento. El exceso de calor puede cortar una crema o volverla granulosa, mientras que la falta de cocción puede dejarla demasiado líquida. Revolver constantemente, cocinar a fuego bajo y respetar los tiempos de reposo son claves para alcanzar esa suavidad perfecta.



Estructura y estabilidad

La **textura firme** da forma y soporte al postre. Es la que permite que un flan se desmolde bien, que una gelatina mantenga su forma o que un pay frío conserve su estructura al cortarse.

Un **postre firme** debe:

- **Mantener su forma**
- **Cortarse limpio**
- **No escurrir ni desmoronarse**

Aquí entran en juego ingredientes como huevos, gelatina, fécula o almidón. Las proporciones son esenciales: demasiado líquido debilita la estructura; demasiado espesante puede volver el postre duro o gomoso. El reposo en frío también es parte del proceso, ya que muchos postres terminan de cuajar fuera del fuego.

Ligereza y volumen

Los postres con **textura aireada** son ligeros, esponjosos y delicados. Se encuentran en bizcochos, panqués suaves, mousses, merengues y cremas batidas.

La **textura aireada** se logra incorporando aire, mediante:

- **Batido de huevos o claras**
- **Uso de levadura química**
- **Cremado de mantequilla y azúcar**

La clave está en no perder ese aire. Mezclar en exceso, usar ingredientes fríos cuando deben estar a temperatura ambiente o abrir el horno antes de tiempo puede arruinar el resultado. La paciencia y el respeto por cada paso marcan la diferencia.



Entender la textura es entender la receta

Cuando sabes qué textura debe tener un postre, puedes detectar errores antes de que sea tarde. Si una crema no es pesa, un flan se ve líquido o un bizcocho no crece, la respuesta casi siempre está en la textura.



PAY DE LIMÓN INDIVIDUAL

 20 MIN. |  4-6

- 2 tazas de crema para batir
- 1 taza de leche
- $\frac{1}{3}$ de taza de jugo de limón
- 1 paquete de queso crema
- 3 huevos
- $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar
- 1 cda. de ralladura de limón
- 8 galletas de granola

1. Licua la crema para batir con la leche, el jugo de limón, queso crema, huevo, azúcar y la ralladura de limón.

2. Vierte en moldes para flan, cubre con aluminio y cuece a baño María durante 2 horas a 140 °C.

3. Enfía y desmolda. Coloca cada uno sobre las galletas de granola y monta con 1 rebanada de limón. frío.

Observar y dejarte llevar es lo que necesitas

Más allá de memorizar recetas, la buena repostería comienza cuando aprendes a observar, tocar y probar. La textura te habla y te guía. Tus sentidos deben estar alerta para que tengas buenos resultados y sorprenda a quienes degusten tus creaciones.

 TuSuscripcion.com

LAS MEJORES REVISTAS
EN UN **SOLO SITIO**



COSMOPOLITAN | VANIDADES | CARAS | BIG BANG | ESQUIRE | GEOMUNDO
HARPER'S BAZAAR | TV Y NOVELAS | COCINA FÁCIL | TÚ | ERES

Temporada de fresas

Una taza de fresas contiene más del 13% de la dosis diaria recomendada de fibra dietética y solo 43 calorías. Tiene un efecto saciante y es un excelente snack en dietas bajas en calorías.



Esta fruta es, por sí misma, un postre delicioso. Queda perfecta con natillas, chocolate o jugo de naranja.

ES CASI IMPOSIBLE RESISTIRSE A UN EJEMPLAR DE ESTA FRUTA,
NI TAMPOCO A SUS PROPIEDADES. ¡NO PUEDES PERDÉTELAS!

Rojas y deliciosas

Una rica porción de fresas, ya sea con crema, chocolate o simplemente al natural, es siempre bienvenida. Aquí tienes muchos de sus beneficios para que las incluyas en tus preparaciones.



TIP

Si te gusta la jardinería, puedes cultivar tus propias fresas en casa. Así garantizas que sean 100% orgánicas.



Si no las vas a consumir al momento, pícalas y congélaslas para comerlas en licuados.



Revisa que estén firmes y no blandas, para que puedas conservarlas por más tiempo.



Por donde la veas, la fresa es una reina entre las frutas. Por cada 100 g tiene:

- Calorías 32,24 kcal.**
- Grasa 0,40 g.**
- Colesterol 0 mg.**
- Sodio 1,40 mg.**
- Carbohidratos 5,51 g.**
- Fibra 1,68 g.**
- Azúcares 5,50 g.**
- Proteínas 0,81 g.**
- Vitamina A 3 mg.**
- Vitamina C 54,93 mg.**
- Vitamina B12 0 mg.**
- Calcio 21,47 mg.**
- Hierro 0,46 mg.**
- Vitamina B3 0,79 mg.**

Cómo escogerlas y conservarlas

Elige las fresas que estén firmes, carnosas, sin marcas ni moho. Trata de comerlas en un par de días.

Busca las que tengan un color rojo profundo y brillante con sus coronas de hojas bien verdes.

Las fresas no siguen madurando, así que evita las que están opacas o tienen partes verdes o amarillas.

Lávalas con un producto apropiado y trátalas con cuidado. Sírvelas a temperatura ambiente.

MERENGUES CON FRESAS Y HELADO

90 MIN. | 4

- 4 claras de huevo
- 120 g de azúcar refinada
- 120 g de azúcar glas
- 1½ taza de fresas troceadas
- 3 cucharadas de azúcar glas
- 4 bolas de helado de vainilla

1. Bate las claras en la batidora; cuando comiencen a montar agrega poco a

poco el azúcar refinada. Cuando el merengue esté brillante, añade, de cucharadita en cucharadita, los 120 g de azúcar glas.

2. Coloca la mezcla en una manga con punta estrellada. Forma con ella cuatro círculos de 15 cm de diámetro.

Hornea a 130° C durante una hora y cuarto. Reserva.

3. Licua una taza de fresas con las tres cucharadas de azúcar glas.

Pasa la mezcla por una coladera fina para obtener un coulis.

4. Coloca la bola de helado en el centro del merengue, salsea con el coulis y algunos trocitos de fresa. Sirve.



GELATINA DE FRESAS CON CREMA

 6 HRS. |  4

½ taza de agua tibia
1 sobre de galletina
4 tazas de fresas
troceadas
1 taza de azúcar glas
1 taza de crema batida

1. Hidrata la galletina en agua tibia, mezcla con las fresas y el azúcar glas. Divide en aros metálicos para dar forma a las gelatinas.

2. Cuájalas durante una noche.

3. Desmóldalas para servir y decora cada gelatina con la crema batida arriba y

algunos trozos extra de fresa.



MOUSSE BICOLOR

25 MIN. | 4

- 1 taza de queso crema
- ½ taza de azúcar glas
- 2 tazas de crema para batir
- 1 taza de helado de vainilla
- 1 taza de fresas

1. Bate el queso con el azúcar. Agrega la crema y bate hasta formar picos. Envuelve el helado en la mezcla y divide en dos partes iguales. Refrigerera.

2. Divide nuevamente una de las partes y lícuala con las fresas. Vuelve a integrarla a su mitad, para tener una parte con fresa y otra sin ella.

Rellena vasos o copas con ambas mezclas.

3. Decora con una fresa en la parte de arriba y un poco de crema. Sirve.



MALTEADA DE CHEESECAKE DE FRESA

 30 MIN. |  4

- 1 ½ taza de queso crema en cubos
- 2 tazas de helado de vainilla
- 1 taza de leche
- 1 taza de crema batida
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 taza de mermelada de fresa
- ½ taza de fresas picadas
- 2 tazas de fresas enteras
- 2 cucharadas de confituras de colores
- ½ taza de chocolate líquido

1. Mezcla la mermelada con la fresa picada y sirve en vasos fríos en forma de espiral. Reserva en refrigeración.

2. Licua la leche con el helado, azúcar y queso crema. Sirve en los vasos fríos, agrega crema batida y fresas.

3. Decora con fresas, confituras y chocolate líquido.



Domina el bizcocho



y la repostería

EN EL MUNDO DE LA REPOSTERÍA HAY RECETAS QUE FUNCIONAN COMO CIMIENTOS, Y UNA DE LAS MÁS IMPORTANTES ES, SIN DUDA, EL BIZCOCHO.

Puede parecer sencillo, incluso común, pero dominarlo marca la diferencia entre “seguir recetas” y entender la repostería. Para toda ama de casa que desea aprender a hacer buenos postres, el bizcocho es un punto de partida fundamental.

¿Qué es un bizcocho?

Un bizcocho es una preparación dulce horneada, ligera y esponjosa, cuya estructura se obtiene principalmente del batido de huevos, la incorporación de aire y, en algunos casos, el uso de levadura química. A diferencia de los panes, el bizcocho no busca una miga densa, sino una textura:

- **Suave**
- **Aireada**
- **Ligera**
- **Húmeda**

Se elabora con ingredientes básicos que casi siempre tenemos en casa: huevos, azúcar, harina y grasa (aceite o mantequilla). Precisamente por su sencillez, es una receta ideal para aprender técnicas clave de la repostería.



La base de muchos postres

Aprender a hacer un buen bizcocho abre la puerta a infinidad de preparaciones. A partir de una sola receta base se pueden crear:

- **Pasteles de cumpleaños**
- **Pasteles rellenos**
- **Brazo Gitano o de reina**
- **Pasteles de tres leches**
- **Cupcakes**
- **Pasteles para capas**

Cuando dominas el bizcocho, puedes adaptarlo en sabor, forma y presentación sin miedo.

Cuando aprendes a hacer bizcochos, entiendes mejor a la repostería ya que:

TE ENSEÑA TÉCNICAS FUNDAMENTALES:

Ayuda a comprender procesos básicos como:

- **Batir huevos correctamente**
- **Incorporar aire sin perder volumen**
- **Mezclar sin sobrebatar**
- **Controlar tiempos y temperatura del horno**

TE AYUDA A ENTENDER ERRORES COMUNES:

Un bizcocho que no crece, queda seco o se hunde.

- Te enseña a identificar problemas como:
- **Exceso de batido**
 - **Falta de aire**
 - **Proporciones incorrectas**
 - **Temperatura inadecuada**



ES ECONÓMICO Y ACCESIBLE:

No requiere ingredientes costosos ni utensilios especiales. Con **un molde básico y un horno doméstico es posible** obtener excelentes resultados.

DA SEGURIDAD Y CREATIVIDAD:

Cuando sabes hacer un buen bizcocho, **pierdes el miedo a experimentar:** agregar frutas, cacao, especias o rellenos se vuelve natural.

ROSCA RED VELVET

 55 MIN. |  8

2 ½ tazas de harina
 1 ½ tazas de azúcar
 1 cucharadita de polvo para hornear
 ½ cucharadita de sal
 1 cucharada de cocoa en polvo
 1 ½ tazas de aceite vegetal
 1 taza de leche
 2 huevos

2 cucharadas de colorante vegetal rojo
 1 cucharada de vinagre blanco
 1 cucharada de extracto de vainilla
 2 tazas de crema batida
 1 taza de frambuesas

1. Precalienta el horno a 180° C. Engrasa y enharina un molde para rosca.

2. En un tazón grande, mezcla la harina con el polvo de hornear, el azúcar, la sal y la cocoa. En otro tazón mezcla el aceite con la leche, el huevo, el colorante, el vinagre y la vainilla.



3. Mezcla ambas preparaciones y vierte en el molde.

4. Hornea durante 40 minutos o hasta que al insertar un palillo salga limpio.

5. Cuando esté frío, retira del molde. Acompaña con un poco de crema batida y algunas frambuesas al servir.



PASTEL DE VAINILLA

 55 MIN. |  8

8 cucharadas de mantequilla a temperatura ambiente
2 $\frac{2}{3}$ tazas de harina
1 cucharada de polvo para hornear
1 cucharadita de sal
2 tazas de azúcar
 $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal
5 huevos
1 cucharada de extracto de vainilla
1 taza de leche

2 tazas de betún de vainilla
30 pétalos de flor blanca cristalizados

1. Precalienta el horno a 180° C. Engrasa y enharina un molde redondo para pastel.
2. En un tazón mezcla la harina, el polvo para hornear y la sal.

3. Acrema la mantequilla en la batidora, añade el azúcar y el aceite. Bate por cinco minutos, añade los huevos uno por uno hasta integrar; incorpora la vainilla.
4. Agrega alternadamente la harina y la leche. Cuando esté bien integrado, coloca en el molde.

5. Hornea por 40 minutos o, hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio. Enfría completamente y voltea para retirar del molde. Cubre con el betún y decora con el adorno que más te guste.



PASTEL DE MALTEADA DE FRESA

55 MIN. | 8

8 cucharadas de mantequilla a temperatura ambiente
2 ½ tazas de harina
1 cucharada de polvo para hornear
1 cucharadita de sal
2 tazas de azúcar
½ taza de aceite vegetal
5 huevos
1 taza de frambuesas
2 cucharadas de fécula de maíz

1 cucharada de extracto de vainilla
1 taza de leche
4 cucharadas de jarabe de fresa
2 tazas de betún de vainilla
1 taza de fresas frescas troceadas

1. **Precalienta** el horno a 180° C. Engrasa y enharina un molde para pastel redondo.

2. **En un tazón** mezcla la harina, el polvo para hornear y la sal. Reserva.

3. **Acrema** la mantequilla con el azúcar y el aceite durante cinco minutos. Agrega los huevos uno por uno hasta integrar; incorpora la vainilla.

4. **Agrega** alternadamente la harina y la leche. Revuelca las frambuesas en



fécula de maíz y envuélvelas en la mezcla. Viértela al molde.

5. **Hornea** durante 40 minutos o hasta que al insertar un palillo salga limpio. Enfría y voltea para retirar del molde.

Mezcla el betún con el jarabe, cubre el pastel y decora con las fresas.



FONDANT DE CHOCOLATE

 2 HRS. |  6

3 cucharadas de cocoa en polvo
170 g de chocolate oscuro troceado
170 g de mantequilla sin sal troceada
3 huevos
3 yemas de huevo
85 g de azúcar
2 cucharadas de harina

1. Barniza seis moldes pequeños con mantequilla y cocoa; enfríalos en el refrigerador.

2. Derrite el chocolate y mantequilla a baño María; enfría un poco. Acrema el azúcar con los huevos y las yemas hasta que esponje.

3. Mezcla ambas preparaciones, y por último envuelve la harina en la mezcla. Vierte en los moldes.

4. Deja enfriar mínimo 2 hrs. en el refri. Hornea a 200° C por 8 minutos. Déjalos enfriar.

5. Voltea en platos individuales y sirve con un poco de crema batida.





Baño María

Suavidad perfecta en cada postre

EN REPOSTERÍA, EL SECRETO NO SIEMPRE ESTÁ EN LOS INGREDIENTES, SINO EN LA TEMPERATURA. POR ESO EL BAÑO MARÍA ES LA TÉCNICA CLAVE PARA LOGRAR RESULTADOS SUAVES Y PERFECTOS.

En repostería, muchas recetas no fallan por los ingredientes, sino por el calor. Un exceso de temperatura puede arruinar la textura de un flan, cortar una crema o volver seco un postre que debería ser suave. Para evitarlo existe una técnica clásica, sencilla y muy efectiva: el baño María.

Dominar esta técnica es fundamental para lograr postres delicados, bien cocidos y con una textura uniforme, especialmente en la repostería casera.

¿Qué es el baño María?

El baño María es una técnica de cocción indirecta en la que un molde con la preparación se coloca dentro de otro recipiente más grande que contiene agua caliente. El calor se transmite de forma suave y constante, evitando cambios bruscos de temperatura. Este método permite que el postre se cueza lentamente, sin hervir ni resecarse, lo cual es ideal para preparaciones sensibles al calor.



Las razones por las que debes dominarlo

Muchos postres necesitan calor controlado para cuajar correctamente sin perder cremosidad. El baño María ayuda a:

- Evitar que el postre se queme o se seque
- Lograr una cocción pareja
- Prevenir que se formen burbujas o grietas
- Mantener una textura suave y sedosa

Postres que requieren baño María

Algunos de los postres más populares preparados con esta técnica son:

- Flan tradicional
- Flan napolitano
- Cheesecake
- Natillas y cremas horneadas
- Budines y pudines
- Pasteles de textura cremosa

En todos ellos, el éxito depende del control del calor.



Claves para aplicar correctamente el baño María en casa

1

USA AGUA CALIENTE, NO HIRVIENDO

El agua debe estar caliente al colocarla en el horno, pero no en ebullición. Esto ayuda a mantener una cocción suave desde el inicio.

2

EL NIVEL DEL AGUA IMPORTA

El agua debe cubrir aproximadamente la mitad del molde del postre. Menos agua no protege lo suficiente; demasiada puede causar accidentes al moverla.

3

PROTEGE EL MOLDE

Si el molde no es completamente hermético, cúbrelo por fuera con papel aluminio para evitar que entre agua en la preparación.

4

NO SUBAS DEMASIADO LA TEMPERATURA DEL HORNO

El baño María funciona mejor con temperaturas medias o bajas. El calor excesivo puede hacer que el postre se corte o quede granuloso.

5

RESPETA EL REPOSO

Muchos postres terminan de cuajar al enfriarse. Sacarlos del horno no significa que estén listos para desmoldar de inmediato.

La técnica que debes dominar

El baño María no es complicado ni exclusivo de cocinas profesionales. Es una técnica al alcance de cualquier ama de casa y una gran aliada para obtener postres bien hechos, suaves y con una presentación impecable.

FLAN DE COCO

 2 HRS. |  4-8

4 huevos
¾ taza de crema de coco
¾ taza de leche de coco
½ taza de azúcar
½ taza de coco tostado
½ taza de granada
10 hojas de menta

1. Licua los huevos con la crema y leche de coco.
2. Calienta el azúcar en una sartén hasta

que obtenga un color dorado; vierte en un molde y pon encima la mezcla para el flan.



3. Hornea a 130 °C durante 1 hora a baño maría.

4. Deja enfriar por completo y voltea.

5. Adorna con el coco, granada y hojas de menta.



MOUSSE DE CHOCOLATE

 25 MIN. |  4

1 taza de chocolate
semiamargo troceado
1 ½ tazas de crema para
batir
½ taza de frambuesas

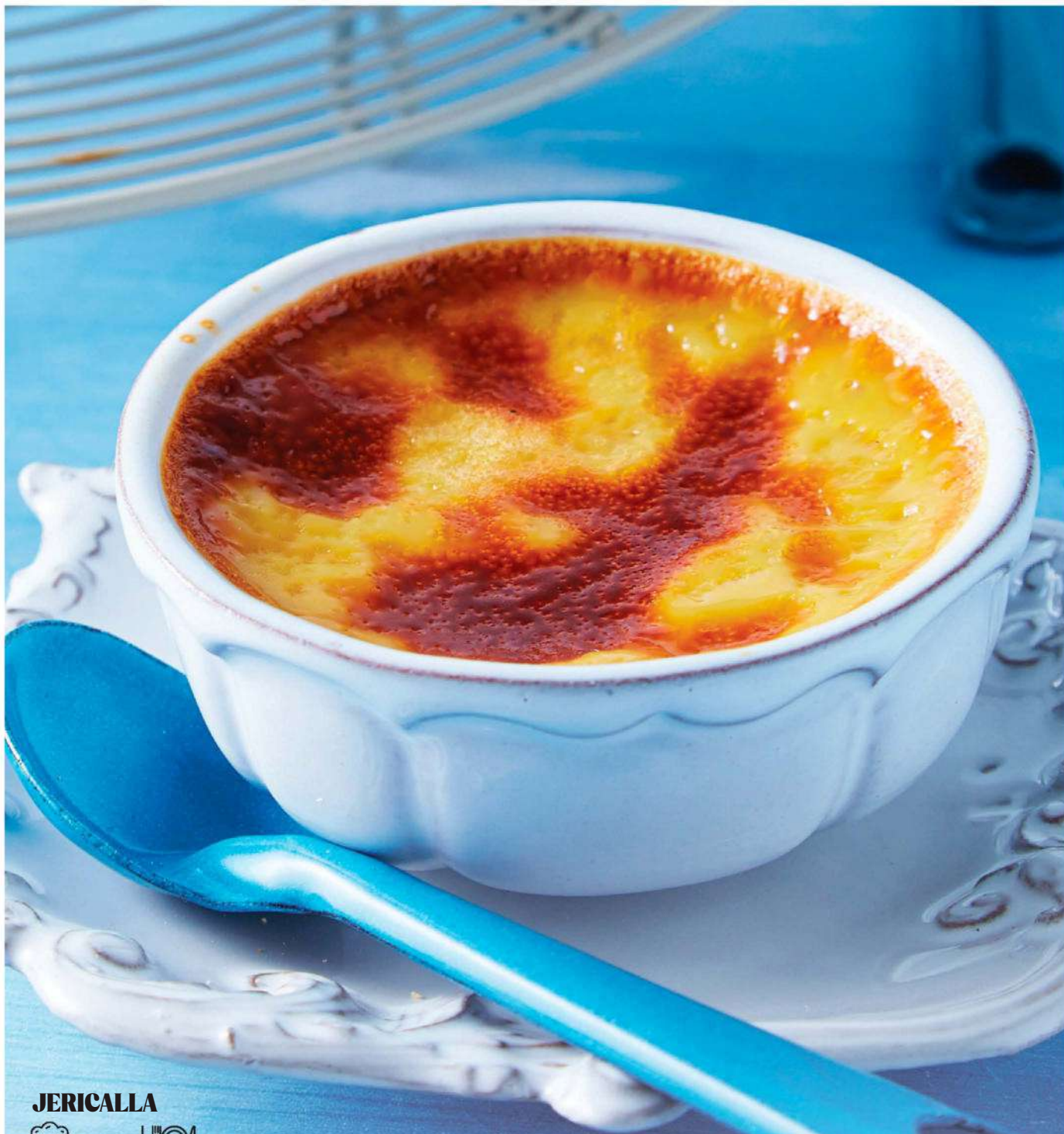
4 cucharadas de ralladura
de chocolate amargo

1. **Funde** el chocolate a
baño María; entíbilalo.



2. **Monta** la crema y en-
vuelve un cuarto de ella
con el chocolate.
Después envuelve el resto
suavemente en la mezcla.

3. **Sirve** en vasos o tazas
pequeñas, decora con las
frambuesas y la ralladura
de chocolate.





JERICALLA

 45 MIN. |  4


750 ml de leche
1 varita de canela
1 cucharada de extracto
de vainilla
6 yemas
150 g de azúcar

- 1. Precalienta** el horno a 160° C.
- 2. Hierve** la leche con la canela; agrega la vainilla y mantén caliente.
- 3. Blanquea** las yemas con el azúcar.

Combínalas con la leche y cuele la preparación. Vierte en contenedores individuales y hornéalos por 30 minutos a baño María.

- 4. Enfría** a temperatura ambiente y ofrece.

FLAN DE CHOCOLATE CON NUEZ Y CREMA

 2 HRS. |  4-8

- 4 huevos
- $\frac{3}{4}$ taza de leche condensada
- $\frac{3}{4}$ taza de leche entera
- 5 cdas. de cocoa
- 1 taza de crema para batir
- 2 cdas. de azúcar glas
- 1 cdita. de extracto de vainilla
- $\frac{1}{2}$ taza de chocolate líquido
- $\frac{1}{2}$ taza de nuez
- $\frac{1}{2}$ taza de chocolate rallado

1. Licua el huevo con las leches y cocoa, vierte en moldes pequeños, cubre con aluminio y hornea a 130 °C a baño María durante una hora. Deja enfriar completamente.

2. Bate la crema con el azúcar hasta que monte y agrega el extracto de vainilla.

3. Sirve los flanes y decora con la crema batida, chocolate, nuez y ralladura.



La dulce tradición de la abuela



LAS RECETAS TRADICIONALES NO SON SOLO INSTRUCCIONES; SON RECUERDOS VIVOS QUE PASAN DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN.

Hay aromas que nos llevan directo a la infancia. El olor de un pastel recién horneado, la canela en el arroz con leche o el caramelo dorado de un flan nos transportan a la cocina de la abuela, ese lugar donde el tiempo parecía ir más despacio y todo se hacía con paciencia y amor. Las abuelas dejan legados en las familias y pasan de generación en generación por medio de ricas recetas que encantan a todos.

Más que recetas, historias familiares

Las recetas de la abuela rara vez estaban escritas. Se aprendían mirando, probando, preguntando y repitiendo. “Un chorrito de leche”, “hasta que espese” o “cuando ya huele a gloria” eran medidas llenas de experiencia. Cada cuaderno manchado de harina, cada hoja doblada, guarda historias familiares, celebraciones y momentos compartidos alrededor de la mesa. Preparar hoy esos postres es una forma de mantener viva la memoria de quienes nos enseñaron a cocinar con el corazón.

El valor de lo hecho en casa

Seguir haciendo las recetas tradicionales tiene algo profundamente reconfortante. En un mundo que va rápido, detenerse a batir a mano, a esperar que el horno haga su magia o a dejar reposar un postre es un acto de amor y de conexión con nuestras raíces. Son recetas que no buscan ser perfectas, sino reconfortantes, conocidas y honestas.

Un pay de limón, unas natillas, un pastel marmoleado o unos polvorones saben distinto cuando se hacen como siempre se hicieron en casa.



Transmitir amor de generación en generación

Cuando cocinamos recetas de la abuela y las compartimos con hijos, nietos o sobrinos, estamos enseñando mucho más que repostería. Estamos transmitiendo valores: paciencia, dedicación, generosidad y la importancia de compartir. Cada vez que alguien aprende una receta familiar, se convierte en guardián de esa tradición.

Es en esos momentos, con las manos llenas de masa y risas alrededor, donde nacen los recuerdos que algún día también serán tradición.

Sin perder su esencia

Respetar las recetas clásicas no significa que no puedan adaptarse. A veces se ajustan cantidades, se cambian moldes o se presentan de forma distinta, pero la esencia permanece intacta. El sabor sigue siendo el mismo que nos reconforta y nos hace sentir en casa. Aquí te dejamos algunas recetas clásicas para que las compartas con quien amas.



Seguir preparando los postres de la abuela es una manera de decir “te recuerdo”, “te agradezco” y “aquí seguimos”. Son recetas que unen, que consuelan y que celebran. Porque mientras haya alguien dispuesto a hornear ese pastel de siempre, la tradición continúa viva.

ARROZ CON DULCE DE LECHE

 50 MIN. |  4-6

500 g de arroz

1 lata de leche evaporada

1 lata de leche condensada

1 lata de dulce de leche

1 raja de canela

1 cda. de canela en polvo

100 g de pasitas

1 cda. de esencia de vainilla

Agua para cocer

100 g de nueces picadas

Hojas de menta

1. Lava el arroz con agua caliente. Cúbrelo con agua en una olla.

2. Hierve a fuego medio, con la raja de canela, hasta que ablande un poco.

3. Añade las leches evaporada y la condensada, y reduce el fuego. Calienta 5 minutos más y vierte la esencia de vainilla.

4. Cuando el arroz se haya cocido por completo, retíralo del fuego. Agrega las pasas y deja enfriar.

5. Sirve una capa de arroz con leche, una de dulce de leche y así sucesivamente hasta rellenar el recipiente.

6. Decora con una hoja de menta, nueces picadas, dulce de leche y canela al gusto.





FLAN NAPOLITANO

 4 HRS. |  1 PIEZA

2 tazas de leche condensada
2 tazas de leche entera
8 huevos
½ taza de azúcar
1 cucharadita de extracto de vainilla

2 tazas de crema batida
1 taza de blueberries

1. Licua las dos leches con los huevos y el extracto de vainilla.

2. Quema el azúcar en un molde para flan hasta obtener un color dorado oscuro. Retira del fuego y vierte la mezcla anterior. Cubre con aluminio y hornea a baño

María a 130 °C durante 2 horas. Refrigerar hasta enfriar por completo y desmolda.

3. Decora con la crema batida y las blueberries.

NY CHEESECAKE

 5 HRS. |  8

20 galletas Graham trituradas
 4 cdas. de mantequilla
 900 g de queso crema
 1½ tazas de azúcar
 ¾ de taza de leche
 4 huevos
 1 taza de crema
 1 cda. de extracto de vainilla
 ¼ de taza de harina

1 taza de mermelada de fresa

1. Precalienta el horno a 175 °C; engrasa un molde desmoldable redondo de 23 cm y en un tazón mezcla las galletas Graham con la mantequilla; aplasta sobre

la base del molde de manera uniforme.

2. Bate el queso con el azúcar hasta acremar, agrega la leche y después los huevos uno por uno. Añade la crema, vainilla y harina; cuando se integren vierte sobre la base.

3. Hornea durante 1 hora, apaga el horno y cuece con la puerta cerrada durante 5 horas.

4. Reserva en el refrigerador una noche, desmolda y baña con mermelada de fresa antes de servir.



CARLOTA DE LIMÓN VERDE-AMARILLO
 20 MIN. |  6-8

30 galletas de vainilla
molidas
 $\frac{1}{3}$ de taza de mantequilla
 1 lata de leche
condensada
 1 lata de leche evaporada
 $\frac{1}{4}$ taza de jugo de limón
 $\frac{1}{2}$ cdita. de ralladura
de limón
 Crema batida

Rodajas de limón
amarillo
 Rodajas de limón
verde
 Hojas de menta

1. **Mezcla** las galletas con la mantequilla hasta integrar.

2. **Vierte** en un molde desmontable previamente engrasado y presiona en la base hasta tener una capa uniforme. Refrigera con 15 minutos.

3. **Licua** leche condensada, leche

evaporada, jugo de limón y ralladura de limón.

4. **Vierte** sobre la base de galleta y refrigera por 6 horas.

5. **Desmolda** y decora con crema batida, rodajas de limón y menta.





GELATINA DE QUESO CON MANGO

 15 MIN. |  8

2 tazas de leche
 1 paquete de queso crema
 2 mangos (la pulpa)
 4 cucharadas de azúcar
 2 sobres de gretina natural
 ½ taza de agua

1. Coloca en un recipiente la gretina natural y viértete media taza de agua, espera a que se hidrate perfectamente y llévala al microondas en intervalos de 10 segundos o

hasta que se disuelva por completo.

2. Pon en la licuadora la leche, el queso crema, el mango, el azúcar y la gretina hidratada.

3. Vacía la mezcla en un

molde y refrigera durante dos horas.

4. Desmolda y decora con trocitos de mango en cubitos.



STRUDEL DE MANZANA CON CARDAMOMO

 1 HR. |  8

4 manzanas, peladas y cortadas en medias lunas
1 cucharadita de canela en polvo
2 cucharaditas de cardamomo molido
2 cucharadas de harina
¼ de taza de azúcar estándar
¼ de taza de nueces tostadas y picadas
300 g de pasta hojaldre

1 huevo batido con dos cucharadas de agua

1. Precalienta tu horno a 180 °C.
2. Combina las manzanas junto con especias, harina, azúcar y nueces en un tazón. Asegúrate que las manzanas estén completamente cubiertas.

3. Enharina tu superficie de trabajo y con un rodillo, enharinado también, extiende la masa hojaldre hasta alcanzar un rectángulo de 30x25 cm aproximadamente.

4. Coloca al centro todo el relleno y corta unas tiras en los extremos, dobla una orilla hacia el centro y después la del otro lado, continúa

asi alternando a manera de formar una trenza. Pon el strudel en una charola para horno con papel encerado. Barniza con huevo.

5. Hornea por 35 minutos aproximadamente o hasta que se encuentre dorado. Deja reposar por cinco minutos antes de cortar y servir.

POLVORONES DE NARANJA

 35 MIN. |  4

250 g de harina tamizada
125 g de manteca vegetal
100 g de azúcar
2 cucharadas de
ralladura de
naranja
½ taza de jugo
de naranja

1 yema
¼ cucharadita de
bicarbonato de sodio

1. Bate la manteca con el azúcar; agrega el jugo, la ralladura de naranja y la yema de huevo. Incorpora

la harina tamizada y el bicarbonato.

2. Forma bolitas pequeñas con la masa y colócalas sobre una charola con papel encerado.

3. Hornea a 190°C hasta

que doren (aproximadamente 15 minutos).

4. Permite que enfríen. Espolvoréalas con azúcar glas y sirve.



PANQUÉ DE LIMÓN CON CHÍA

 60 MIN. |  6

1 $\frac{3}{4}$ tazas de harina integral
 $\frac{2}{3}$ de taza de aceite de oliva
2 cucharaditas de ralladura de limón
1 taza de azúcar
 $\frac{1}{2}$ taza de crema ácida baja en grasa
3 cucharadas de jugo de limón
3 huevos
1 cucharadita de royal

$\frac{1}{4}$ de cucharadita de bicarbonato
 $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
5 cucharadas de chía

Glaseado:

1 taza de azúcar glas
3 cucharadas de jugo de limón

1. Combina el azúcar con la ralladura de limón, integra la crema, jugo de limón, aceite de oliva y huevos.

2. Integra la harina, bicarbonato, royal y sal.

Envuelve en la otra preparación y vierte a un molde previamente engrasado y enharinado.

3. Hornea durante 40 minutos a 180 °C. Deja enfriar un poco y desmolda.

4. Mezcla el azúcar glas con el jugo de limón: añade un poco de agua si es necesario para obtener una consistencia de miel. Vierte sobre el panqué y deja endurecer.





Dulce frío

YUM
MMI

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegam
O escanea el código QR:



QUE NO PASE LA PRIMAVERA SIN QUE TE REFRESQUES CON UN RICO POSTRE HELADO, DENTRO DE TUS RECETAS DULCES FAVORITAS.



PAY HELADO DE LIMÓN CON FRUTOS ROJOS

15 MIN. | 8

1 base para pay
1 litro de helado de limón
1 taza de frambuesas
½ taza de zarzamoras
½ taza de moras azules
10 hojas de menta



1. Entibia un poco el helado, suavízalo en un tazón con un tenedor y viértelo sobre la base para pay. Emparéjalo con una espátula para que quede liso.

2. Congela durante una hora, acomoda los frutos rojos sobre el pay y decora con las hojas de menta. Sirve de inmediato.







CONITOS DE CEREAL CON HELADO DE FRESA

 20 MIN. |  4

2 tazas de malvaviscos blancos
2 tazas de cereal de chocolate
1 ½ tazas de helado de fresa
¼ taza de mantequilla
Papel encerado

- 1. Corta** cuadrados de 10 cm de ancho de papel encerado, enróllalos formando un cono, dobla la orilla para que no se deshagan.
- 2. Funde** a baño María la mantequilla con los malvaviscos; una vez que se hayan fundido calienta dos minutos más sin dejar de mover; agrega el cereal y revuelve.
- 3. Coloca** la mezcla en los conos, aplástalos un poco con una cuchara engrasada para hacer una pequeña hendidura para que no se caiga el helado. Deja enfriar algunos minutos, saca una bola de helado y sírvela sobre el cono.

BOLITAS DE HELADO DE TÉ VERDE EN TEMPURA

 3 HRS. |  4

1 litro de helado de té verde
1 taza de harina
3/4 taza de agua muy fría
1 taza de panqué de vainilla desmoronado
Aceite suficiente para freír

1. Coloca una charola en el congelador durante una hora.

2. Con un “scoop” saca bolitas chicas de helado, empanízalas ligeramente con el panqué desmoronado;

coloca las bolitas en la charola fría.



3. Congela durante dos horas.

4. Calienta el aceite; mezcla en un tazón la harina con el agua fría, toma las

bolitas de helado con un palillo, pásalas por la masa de tempura y fríelas en aceite hasta que doren. Sirve inmediatamente.



CUPCAKES RELLENOS DE HELADO

 45 MIN. |  4

3 tazas de harina
1 cucharada de polvo para hornear
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
1 taza de mantequilla a temperatura ambiente
 $1\frac{3}{4}$ tazas de azúcar
4 huevos
2 cucharadas de extracto de vainilla
 $1\frac{1}{4}$ de taza de leche
 $\frac{1}{2}$ litro de helado de fresa

1. Precalienta el horno a 180° C.

2. Revuelve la harina con la sal y el polvo para hornear. Acrema la mantequilla con el azúcar.

Agrega los huevos uno por uno y después el extracto de vainilla.

3. Incorpora alternadamente la leche y la mezcla de harina.

4. Vierte en moldes para cupcakes con capacillo y hornea durante 30 minutos o hasta que al introducir un palillo en uno de ellos salga limpio.

5. Enfría por completo. Levanta con cuidado la tapa de los cupcakes con una cuchara y rellena con un poco de helado. Disfruta al instante.



Trucos para un Chocolate



Irresistible

TRABAJAR CON CHOCOLATE PUEDE PARECER COMPLICADO SI NO SE CONOCEN ALGUNOS PRINCIPIOS BÁSICOS. LA BUENA NOTICIA ES QUE, CON PEQUEÑOS CUIDADOS, CUALQUIER AMA DE CASA PUEDE USARLO COMO TODA UNA EXPERTA.



El chocolate es uno de los ingredientes más queridos en la repostería. Su aroma, sabor y textura lo convierten en el protagonista de pasteles, brownies, gelatinas, trufas y un sinfín de postres que alegran cualquier mesa. Aquí te enseñamos todo lo que debes saber para que domines el chocolate en tus postres.



Elige el chocolate correcto

No todo el chocolate sirve para repostería. Para obtener buenos resultados, es importante fijarse en la etiqueta:

- **CHOCOLATE DE COBERTURA:** Ideal para derretir, bañar y decorar. Tiene mayor contenido de manteca de cacao, lo que le da brillo y suavidad.
- **CHOCOLATE AMARGO, SEMIAMARGO O CON LECHE:** Elige según el dulzor del postre. Para recetas equilibradas, el semiamargo suele ser el favorito.
- **EVITA CHOCOLATES “SABOR CHOCOLATE”,** ya que contienen menos cacao y no se comportan igual al derretirse, pueden perjudicar las texturas de tus postres.



¿Cómo derretir el chocolate sin que se quemé?

Uno de los errores más comunes es calentar el chocolate de más. Estos son dos métodos seguros:

A BAÑO MARÍA:

- Coloca el chocolate picado en un recipiente resistente al calor.
- Ponlo sobre una olla con agua caliente (sin que el recipiente toque el agua).
- Derrite lentamente, moviendo con una espátula.



EN MICROONDAS:

- Calienta en intervalos de 20 a 30 segundos.
- Remueve cada vez para evitar que se quemé.
- Ten paciencia: el chocolate sigue derritiéndose aunque ya no esté en el microondas.



Regla de oro:

El chocolate y el agua no se llevan. Una sola gota de agua puede arruinar el chocolate, volviéndolo espeso y granuloso. Asegúrate de que los utensilios estén completamente secos y evita el vapor directo al derretirlo.

Tips básicos para un mejor resultado

1

Pica el chocolate en trozos pequeños para que se derrita de manera uniforme.

2

No lo calientes a fuego alto: el chocolate es delicado y necesita calor suave.

3

Si se espesa, puedes agregar un poco de manteca de cacao o crema caliente (según la receta) para recuperar su textura.

4

Prueba antes de usar: el sabor puede cambiar según la marca y el porcentaje de cacao.

Conservación adecuada

Guarda el chocolate en un lugar fresco y seco, lejos del sol y de olores fuertes. No es recomendable refrigerarlo, ya que la humedad puede afectar su textura y sabor.

Paso a paso

VOLCÁN DE CHOCOLATE

40 MIN. | 4-8



220 g de chocolate semiamargo 70% cacao, en trozos
220 g de mantequilla fundida
6 huevos enteros a temperatura ambiente
120 g de azúcar ($\frac{3}{4}$ de taza)
90 g de harina de trigo cernida ($\frac{3}{4}$ de taza)

ADQUIERE
Los ingredientes.



FUNDE
El chocolate y la mantequilla en un tazón.



MEZCLA
El huevo con el azúcar y la harina.

**INTEGRA**

La mezcla de chocolate.

**ENGRASA**

8 moldes refractarios individuales con un poco de mantequilla y espolvoréalos con harina y un poco de cacao. Vierte la mezcla hasta $\frac{3}{4}$ partes de la altura del molde.

**HORNEA**

Los volcanes a 190° C por 8 a 10 minutos hasta que se vea cocida la superficie pero se sienta blanda al tocarla.

**DESMOLDA**

Y decora con azúcar glas y frutos rojos.




Pastel de crepas

Receta en la página

59

CHEESECAKE DE CHOCOLATE

 30 MIN. + 3 HRS. DE REFRIGERACIÓN |  10

30 galletas de chocolate
con relleno molidas
400 g de queso crema
1 taza de azúcar
4 huevos
½ taza de crema
1 cdita. de esencia
de vainilla

200 g de chocolate de
leche fundido
300 g de chocolate
amargo fundido
½ taza de crema para
batir caliente
2 cdas. de mantequilla
¼ de taza de mantequilla

1. Muele las galletas con relleno y cubre con ellas un molde para pay.
2. Hornea a 180 °C durante 10 minutos.
3. Bate el queso crema con el azúcar y vierte los huevos uno por uno.
4. Añade la crema, la esencia de vainilla y el chocolate de leche.

5. Vierte en el molde y hornea 45 minutos más; luego refrigera 3 horas.
6. En un tazón aparte revuelve el chocolate amargo y la crema. Agrega la mantequilla y combina. Deja reposar 20 minutos y decora el pastel con esta mezcla.



TIRAMISÚ DE CHOCOLATE

60 MIN. | 15

8 claras de huevo
½ taza de azúcar
6 yemas de huevo
1 cda. de vainilla
½ taza de harina cernida
400 g de queso mascarpone
1 taza de azúcar glas
1 cda. de vainilla
½ taza de café expreso
¼ de taza de cocoa
¼ de taza de chocolate rallado

- 1. Precalienta** el horno a 180 °C.
- 2. Bate** las claras y el azúcar hasta formar picos firmes. Agrega suavemente las yemas, la vainilla y la harina.
- 3. Hornea** en 1 charola rectangular a 180 °C durante 15 minutos y deja reposar 5 minutos. Enrolla el bizcocho y deja enfriar.
- 4. Bate** el queso crema, el azúcar glas y la vainilla. Desenrolla el bizcocho y moja con el café toda la superficie; unta la crema de queso y vuelve a enrollar. Cubre la superficie con crema y decora con una duya.
- 5. Refrigera** 2 horas. Espolvorea cocoa y decora con el chocolate rallado.





**Gelatina de
frutos rojos
y chocolate**

Receta en la página

59



Pastel de chocolate

Receta en la página

59

Recetas



PASTEL DE CREPAS

 10 MIN. |  8

- 2 tazas de crema para batir
- 5 cdas. de azúcar glas
- 150 g de chocolate de leche fundido
- 30 crepas de chocolate
- 1 taza de palomitas de chocolate
- $\frac{1}{4}$ de taza de palomitas de caramelo

Para las palomitas de chocolate:

- 3 cdas. de cacao en polvo
- 3 cdas. de mantequilla
- $\frac{1}{2}$ taza de maíz palomero

- 1. Bate** la crema con el azúcar y cuando esté firme, vierte el chocolate y mezcla con movimientos suaves.
- 2. Para formar el pastel** coloca 1 crepa y unta crema de chocolate. Continúa hasta terminar.
- 3. Decora** con las palomitas de chocolate y caramelo.

Palomitas de chocolate:

- 1. Mezcla** la mantequilla con 2 cucharadas de cacao.
- 2. Calienta** la mantequilla en una olla y pon algunos granitos de maíz palomero.
- 3. Cuando truenen**, agrega el resto del maíz, tapa la olla, agita y vuelve a poner a fuego alto. Apaga cuando ya no se escuche que truenan las palomitas.
- 4. Pon las palomitas** en un tazón y espolvorea 1 cucharada de cacao en polvo.



GELATINA DE FRUTOS ROJOS Y CHOCOLATE

 30 MIN. |  4

- 50 g de queso crema
- $\frac{1}{4}$ de taza de leche condensada
- 100 g de chocolate amargo fundido
- 1 cda. de grenetina hidratada y disuelta en 1 taza de agua
- 1 taza de crema batida
- 2 tazas de gelatina cristalina sabor piña disuelta en agua
- Colorante vegetal rojo
- 2 tazas de frutos rojos (1 taza para la gelatina y 1 para decorar)
- Hojas de menta

- 1. Licua** el queso crema con la leche condensada, chocolate y grenetina.
- 2. Vierte** la crema batida con movimientos suaves y vierte en un molde redondo. Refrigerera 30 minutos, pero no llenes el molde porque encima van otras capas de gelatina.
- 3. Añade** 2 o 3 gotas de colorante rojo a la gelatina cristalina y espera a que esté a temperatura ambiente.
- 4. Coloca** sobre la gelatina de chocolate 1 capa de frutos rojos y agrega gelatina hasta casi cubrirlos; refrigera por 10 minutos, repite el proceso hasta terminar con 1 taza de frutos rojos y la gelatina y refrigera 3 horas.
- 5. Decora** con la taza restante de frutos rojos y las hojas de menta.



PASTEL DE CHOCOLATE

 30 MIN. |  12

- 300 g de queso crema
- 1 taza de azúcar glas
- 4 cdas. de mantequilla
- 150 g de chocolate blanco fundido
- 150 g de chocolate semiamargo fundido
- 1 panqué de chocolate blanco con galletas de chocolate redondo
- 1 brownie redondo
- 1 panqué de chocolate con caramelos inflados cubiertos de chocolate
- 15 galletas cubiertas de chocolate
- 1 taza de frutos rojos
- 1 taza de nueces garapiñadas picadas

- 1. Bate** el queso crema, azúcar glas y mantequilla hasta tener una consistencia cremosa.
- 2. Divide** en 2 la mezcla y agrega los chocolates fundidos a cada una de las partes. Mezcla muy bien hasta integrar por completo y deja enfriar por 10 minutos.
- 3. Arma** el pastel con los panqués y el brownie. Unta betún de chocolate entre cada uno de ellos y refrigera 20 minutos.
- 4. Cubre** el pastel con el betún de chocolate y refrigera por 1 hora.
- 5. Decora** las galletas de chocolate y los frutos rojos y coloca en la orilla las nueces garapiñadas.

Innovar para



enamorar

LA MAGIA ENTRA POR LOS OJOS, APRENDE EL ARTE DE PRESENTAR POSTRES CASEROS COMO UN EXPERTO.



En el mundo de la repostería actual, el sabor ya no camina solo. La vista es el primer sentido que prueba un postre, y una presentación cuidada puede transformar una receta sencilla en una experiencia digna de vitrina profesional. Basta observar las tendencias que han popularizado programas como **Nailed It!** o **The Great British Bake Off** para confirmar que la creatividad y la técnica en el emplatado son tan importantes como la receta misma. Incorporar técnicas novedosas y un toque personal no significa complicarse; significa entender los principios básicos del emplatado y atreverse a jugar con formas, texturas y colores. Aquí te contamos cómo lograrlo.



¿Por qué innovar en la presentación?

DESPIERTA EL APETITO VISUAL:

Un postre atractivo genera expectativa y deseo.

ELEVA RECETAS SENCILLAS:

Un brownie casero puede lucir como de restaurante con el montaje adecuado.

REFLEJA TU ESTILO PERSONAL:

La presentación es tu firma.

AUMENTA EL VALOR PERCIBIDO:

Ideal si vendes postres o recibes invitados especiales.

Técnicas básicas de emplatado que debes dominar

1

LA REGLA DE LOS TRES ELEMENTOS. UN EMPLATADO EQUILIBRADO SUELE COMBINAR:

- Elemento principal (pastel, tartaleta, mousse).
- Salsa o coulis.
- Textura complementaria (crumble, frutos secos, teja crujiente).

La clave está en no saturar el plato: deja espacios en blanco para que el postre respire.

2

USO ESTRATÉGICO DE SALSAS.

Éstas no solo aportan sabor, también estructura visual. Puedes aplicarlas de distintas formas:

- **Lágrima:** Coloca un punto de salsa y arrástralo con una cuchara.
- **Espejo:** Cubre parcialmente la base del plato.
- **Punteado artístico:** Pequeños puntos distribuidos con precisión.
- **Salpicado moderno:** Con brocha o cuchara para un efecto dinámico.

CONSEJO: utiliza colores que contrasten. Una panna cotta blanca con coulis rojo crea un impacto inmediato.

3

ALTURA Y VOLUMEN.

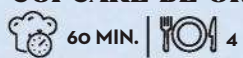
Un postre plano luce menos atractivo. Añadir altura genera sofisticación. Puedes lograrlo:

- Apilando capas.
- Inclinando ligeramente una galleta o teja.
- Incorporando quenelles de helado o crema.



La creatividad nace de experimentar. Observa tendencias, inspírate en restaurantes o redes sociales, pero adapta todo a tu estilo. Recuerda: la perfección técnica es importante, pero la emoción que transmite tu postre lo es aún más. ¡Suéltate e impacta con tus creaciones!

CUPCAKE DE OREO HELADO



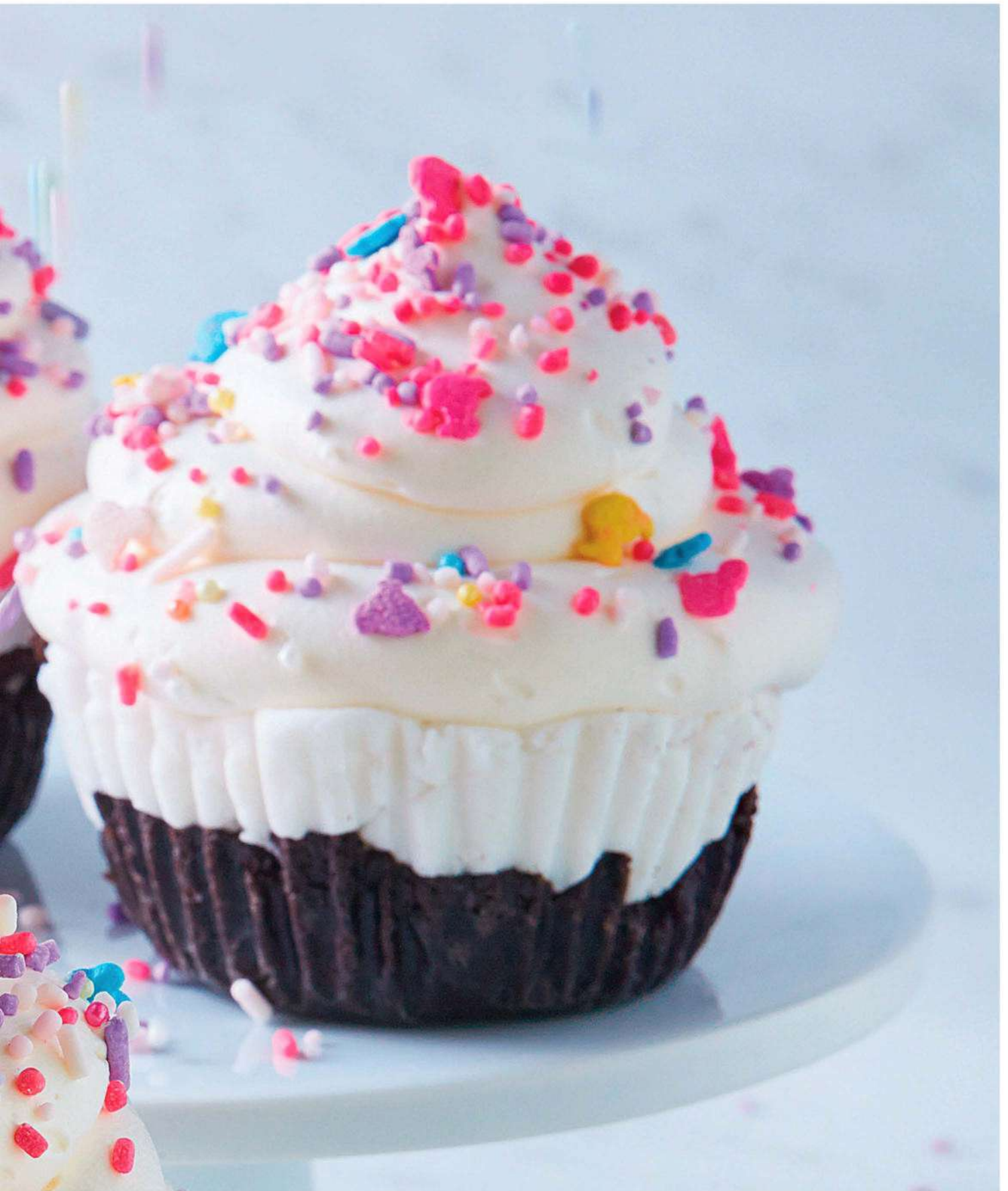
- 2 tazas de galletas Oreo molidas
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 5 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 litro de helado de vainilla
- 1 taza de crema para batir
- ½ pieza de queso crema
- ½ taza de azúcar glas
- ½ taza de chispas de colores

1. Mezcla las galletas con la mantequilla y extracto de vainilla. Cubre la base de moldes para cupcake con capacillo. Rellena con helado y congela.

2. Bate la crema con el queso y azúcar hasta que monte, coloca en una manga y decora los cupcakes.



3. Termina con las chispas de chocolate.







SÁNDWICH HELADO DE COOKIE DOUGH



 90 MIN. |  4

- 1 litro de helado de vainilla
- 2 tazas de harina
- 1 taza de azúcar mascabado
- 1 taza de mantequilla
- 2 cucharadas de leche
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de chispas de chocolate
- ½ taza de chispas de azúcar

1. **Esparce** la harina sobre una charola y hornea a 180 °C durante cinco minutos.
2. **Mezcla** con el azúcar, mantequilla, leche y extracto de vainilla.
3. **Integra** las chispas de chocolate y extiende sobre una charola.
4. **Cubre** la mitad con helado de vainilla y aplasta con la otra mitad. Adorna con las chispas de azúcar.
5. **Congela** durante 1 hora, corta y sirve.



PASTEL CON BETÚN DE COLORES

 90 MIN. |  4

500 g de harina
10 g de polvo
para hornear
320 g de mantequilla
540 g de azúcar glas
8 huevos
160 ml de leche
2 tazas de betún blanco
Colorantes vegetales
½ taza de chochitos
de azúcar

- 1. Bate** la mantequilla con el azúcar glas hasta que doble su volumen, integra los huevos uno por uno y agrega alternadamente la leche y harina con polvo para hornear.
- 2. Divide** la mezcla en tres moldes de rosca, hornea a 180 °C durante 30 minutos.
- 3. Pinta** el betún de colores, unta sobre las rosca y apila. Termina con chochitos de azúcar.





MALTEADA FESTIVA

 20 MIN. |  4

- 1 litro de helado de vainilla
- $\frac{1}{4}$ litro de leche
- $\frac{1}{3}$ taza de cajeta
- $\frac{1}{2}$ taza de chochitos de azúcar
- 1 taza de bombones
- 1 taza de almendras cubiertas de azúcar
- 2 tazas de crema batida



1. Escarcha los vasos con la cajeta y chochitos de azúcar. Licua el helado con la leche y sirve.

2. Termina con la crema batida, bombones, almendras y chochitos de azúcar.





CONO AGOLDÓN DE AZÚCAR CON HELADO DE CHICLE AZUL

 10 MIN. |  4

- 4 bolas de helado de chicle
- 1 algodón de azúcar rosa
- ½ taza de chochitos de colores
- 10 chicles de bola
- 4 barquillos

1. Toma un poco del algodón de azúcar y coloca en el barquillo.
2. Sirve una bola de helado de chicle, termina decorando con chicles de bola y chochitos de colores.

Pays de lujo



TE ENSEÑAMOS A PREPARAR 4 TOPPINGS QUE INCREMENTARÁN TUS VENTAS Y HARÁN A TUS PAYS LOS FAVORITOS DE TODOS.

Los pays caseros tienen algo irresistible: combinan sabor, tradición y una presentación que enamora a primera vista. Desde el clásico pay de limón hasta opciones de chocolate, queso o frutas, este postre se ha convertido en uno de los favoritos para compartir... y también en una excelente oportunidad para emprender desde casa. Con una base sencilla y una variedad de toppings hechos en casa —frutas frescas, mermeladas, cremas, chocolate o crocantes—, un solo pay puede transformarse en muchas versiones únicas que conquisten a distintos clientes. Te mostramos cómo la repostería de pays no solo endulza momentos, sino que puede ser el primer paso para iniciar tu propio negocio casero, creativo y rentable.





Base del Pay

20 MIN. | 8

- 30 galletas Marías
- 1 taza de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de canela
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de azúcar

1. Tritura las galletas en el procesador de alimentos con la canela, sal y azúcar.
2. Añade la mantequilla mientras se muelen y, una vez integrada por completo.
3. Vierte sobre un molde de pay, aplana y refrigera una hora.

TOPPING LIMÓN

- 1 taza de jugo de limón amarillo
- 4 cdas. de ralladura de limón
- 1 taza de mantequilla a temperatura ambiente
- 5 yemas de huevo
- 1 cda. de maicena
- ½ taza de azúcar
- 2 barras de queso crema
- 1 taza de crema para batir

1. Calienta el jugo de limón con la ralladura, yemas de huevo, maicena y azúcar.
2. Cuece sin dejar de mover hasta que la mezcla espese y cambie de color.
3. Retira del fuego y añade la mantequilla; bate hasta integrar y deja enfriar por completo.
4. Bate el queso crema hasta acremar, añade la crema y bate hasta que monte; envuelve la preparación de limón y vierte sobre la base de pay. Mete al refrigerador.



TOPPING CHOCOLATE

- 2 barras de queso crema
- 1 lata de leche condensada
- ⅓ de taza de cocoa en polvo

1. Bate el queso crema hasta acremar, integra la leche condensada y cocoa.
2. Vierte sobre la base de pay y refrigera.



TOPPING BLUEBERRY

- 2 barras de queso crema
- 1 taza de blueberries
- $\frac{1}{3}$ de taza de azúcar
- 1 taza de crema para batir

1. **Acrema** el queso crema, agrega la crema para batir y mezcla hasta que monte.
2. **Licua** las blueberries con el azúcar, envuelve en la crema y vierte sobre la base de pay. Refrigerera y decora con más berries y crema batida.



TIP

Puedes usar fresas también.

TOPPING FRAMBUESA

- 2 barras de queso crema
- 1 taza de crema para batir
- 1 taza de frambuesas
- $\frac{1}{2}$ lata de leche condensada
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar glas
- 1 cucharadita de ralladura de limón

1. **Bate** el queso crema con la crema para batir y azúcar glas hasta que monten.
2. **Mientras**, licua las frambuesas con la leche condensada y ralladura de limón.
3. **Vierte** sobre la mezcla de queso crema y marmolea con ayuda de un palillo.
4. **Vacía** sobre la base de pay y refrigera durante 1 hora.



Dulce equilibrio



NO TE LIMITES, LOGRA UNA REPOSTERÍA LIGERA Y SIN AZÚCAR PARA CUIDAR LA SALUD SIN RENUNCIAR AL SABOR.

La repostería también puede ser aliada del bienestar. Cada vez más personas buscan disfrutar postres caseros sin azúcar, ya sea por salud, por elección personal o por llevar una alimentación más equilibrada. Lejos de ser una limitación, esta forma de cocinar abre la puerta a nuevas técnicas, ingredientes y sabores que demuestran que un postre ligero puede ser igual de rico, vistoso y reconfortante.



Endulzar sin azúcar: una nueva forma de crear

El primer paso en la repostería sin azúcar es cambiar la manera en la que entendemos el dulce. En lugar de depender del azúcar refinada, se aprovechan ingredientes que aportan dulzor natural o endulzantes alternativos que respetan el sabor y la textura de los postres.

Entre los más utilizados están:

STEVIA:

Muy concentrada, ideal para bebidas, gelatinas y cremas.

FRUTA DEL MONJE (MONK FRUIT):

Endulza sin aportar calorías y no deja sabor residual.

ERITRITOL:

Excelente para hornear, ya que resiste el calor y da cuerpo a las masas.

XILITOL:

Aporta dulzor similar al azúcar, ideal para galletas y bizcochos.

Cada endulzante tiene su función y aprender a usarlos correctamente es clave para lograr buenos resultados. Es importante que si vives con Diabetes, preguntes a tu médico la mejor opción.

Técnicas básicas para lograr postres ligeros y sabrosos

Uno de los secretos de la repostería saludable está en la técnica. Algunas de las más importantes son:

1

REALZAR EL SABOR NATURAL:

Usar vainilla, canela, cacao puro, ralladura de cítricos o café intensifica el dulzor sin añadir azúcar.



2

EQUILIBRAR TEXTURAS:

Combinar cremosos con crujientes o esponjosos con frescos hace que el postre sea más satisfactorio.



3

CONTROLAR LA HUMEDAD:

Al no usar azúcar, es importante cuidar la cantidad de líquidos para evitar postres secos o densos.



4

COCCIONES SUAVES:

Hornear a temperaturas moderadas ayuda a conservar sabor y textura.



Sustituciones inteligentes en casa

Sustituir el azúcar no significa eliminar el placer. Algunas ideas prácticas:

- En pasteles, usar eritritol o mezclas especiales sin azúcar para mantener la estructura.
- En mousses y cremas, preferir stevia o monk fruit, ajustando poco a poco.
- En postres fríos, aprovechar el dulzor de frutas maduras como plátano, mango o manzana cocida.
- Para dar brillo y color, usar purés de fruta o geles sin azúcar añadida.

Postres que cuidan y conquistan

Gelatinas naturales, cheesecakes ligeros, brownies sin azúcar, pays con base de avena o frutos secos y copas de yogurt con fruta fresca son solo algunos ejemplos de que la repostería saludable también puede ser espectacular.



Dulzura consciente, disfrute total

Cocinar sin azúcar es una forma de cuidar a quienes amamos, sin dejar de consentirlos. Con las técnicas adecuadas y los ingredientes correctos, los postres caseros pueden seguir siendo un momento de alegría, ahora con un enfoque más consciente y balanceado.



+ Café + Cuerpo y aroma

HAY PLACERES QUE SE DISFRUTAN MEJOR EN COMPAÑÍA, Y UNO DE ELLOS ES, SIN DUDA, EL ENCUENTRO ENTRE UN BUEN CAFÉ Y UN DELICIOSO POSTRE.



El aroma intenso que despierta los sentidos, el cuerpo cálido que reconforta y las notas tostadas que acarician el paladar convierten cada sorbo en el complemento perfecto para lo dulce. Desde una tarde lluviosa hasta el cierre ideal de una comida especial, el café tiene ese encanto que transforma cualquier momento en una experiencia memorable.





CARAJILLO

 05 MIN. |  1

1 shot de café expreso
1 caballito de licor 43

1. **Coloca** el licor del 43 en una taza con dos cubos de hielo.
2. **Vierte** sobre él el expreso caliente.
3. **Ofrece** al momento.

CAFÉ ESPRESSO ESCARCHADO

 07 MIN. |  1

1 shot de café espresso
1 cucharada de betún de vainilla
3 cucharadas de chocolate blanco rallado



1. Unta el betún en la orilla de un vaso pequeño.
2. Coloca el chocolate blanco en un plato chico,

voltea el vaso sobre el chocolate para que se pegue. Hazlo suavemente y con mucho cuidado.

3. Vierte lentamente el café dentro del vaso y sirve de inmediato.



CAPUCHINO CON CAJETA

 07 MIN. |  1

2 cucharadas de cajeta
½ taza de leche
1 shot de café espresso

1. Vierte la cajeta en el fondo de una taza para capuchino.

2. Espuma la leche con

una espumadera. Viértela con cuidado en la taza.

3. También con cuidado,

vierte por un lado el café sobre la leche para que no se mezclen y se formen las fases. Ofrece.



ESPRESSO CON HELADO DE VAINILLA

07 MIN. | 1

1 shot de café espresso
1 bola de helado de vainilla

1. **Vierte** el shot en una taza o molde pequeño.
2. **Coloca** sobre él una

bola de helado de vainilla.
3. **Lleva** a la mesa en el momento.



SUSCRÍBETE

Y recibe 6 ejemplares en la comodidad de tu hogar
por sólo \$479

(Pago único por suscripción anual)



LA AVENTURA COMIENZA AQUÍ
EXPLORA, CONOCE Y
DESCUBRE EL MUNDO

20% OFF



CONTÁCTANOS



55-9085-9000



55-5075-6670

BENEFICIOS AL SUSCRIBIRTE



Garantía del mejor precio



Entrega anticipada a exhibición



Compra segura garantizada



Servicio al cliente exclusivo



Procesos sostenibles

Disponible en toda la República Mexicana | Oferta exclusiva para nuevos suscriptores | Pago en una sola exhibición de \$479
Promoción válida al 15 de mayo 2026 | Atención a suscriptores: 55-9344-0404 de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.



VISÍTANOS

CURQSEN®

Curcumina - Arginina Vitamina D3



REG. NO. 213300CO360566 SSA

DISMINUYE
el dolor e inflamación crónica

MEJORA
los niveles de glucosa
en la sangre

FORTALECE
el sistema inmune

LA **Q** DEL
BIENESTAR

CONSULTE A SU MÉDICO, ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO, EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y QUIEN LO USA.

Senosiain®