

M a r i a n o O r z o l a

84 Recetas

para preparar

BEBIDAS



eBook
KINDLE



UNA EXQUISITA SELECCIÓN DE
COMBINACIONES PARA DEGUSTAR

84 RECETAS PARA PREPARAR BEBIDAS

COLECCIÓN COCINA PRÁCTICA – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografía de Tapa: OPIB-GIHR

Email autor: msorzola@gmail.com

Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2014, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2014, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2014-2015, OrzolaPress

Basado en “¡Hoy cocino yo!”

Primera Edición: Septiembre, 2014 (Edición en Español)

CDME: OP-CCP-84RPS-0017-23092014

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado un compendio de 84 recetas sobre bebidas frías y calientes a base de diferentes ingredientes y características, fáciles de preparar que acompañan muy bien la mesa y sobremesa de cualquier ocasión. También pueden servirse como aperitivos de manera independiente a la comida. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre

cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de “cocina casera”.



COLECCIÓN
COCINA PRÁCTICA
Ebooks KINDLE

La selección más completa de recetas de cocina populares y gourmet clasificadas según sus ingredientes, colores y sabores.

© Un producto digital OrzolaPress, 2014-2015



Venta exclusiva en tiendas



Contenidos

[Las bebidas en la gastronomía](#)

[Batidos](#)

[Cócteles](#)

[Bebidas tropicales](#)

[Bebidas intensas](#)

[Bebidas de ocasión](#)

[Bebidas calientes](#)

[Cafetería](#)

[Clasificación de los alimentos](#)

[Bibliografía](#)

[Sobre el autor](#)

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 porción = 1 plato / 1 taza / 1 vaso

Las bebidas en la gastronomía

La degustación de bebidas frías y calientes en la mesa y sobremesa es tan importante como la degustación de la comida. Las bebidas forman parte del ritual de cualquier evento culinario. Desde los tradicionales ponches, pasando por los batidos, sorbetes, cócteles y hasta el chocolate caliente, todas las recetas sirven para darle un toque perfecto a cualquier velada.

Historia de los Cócteles

El origen de la palabra “coctel” del inglés “cocktail”, es incierto, si bien existen varias teorías al respecto. Una de ellas afirma que el nombre proviene de la expresión inglesa cock-tail (cola tiesa o cola de gallo), que en la jerga de los corredores de caballos estadounidenses, en el siglo XVIII y XIX, designaba a un caballo de media sangre. Las colas de estos animales siempre estaban paradas lo que confería una apariencia similar a la de una cola de gallo.

Sea cual sea el origen de la palabra, los combinados existen desde la antigüedad. El primer coctel documentado data del siglo XVI, y algunas de las recetas más clásicas se prepararan desde hace muchísimo tiempo, ejemplo de ello es el coctel “Old fashioned”, un combinado de bourbon que apareció a finales del siglo XVIII. Se sabe que la palabra cóctel ya se utilizaba en Estados Unidos desde el 1800. Treinta y cinco años más tarde, el escritor Charles Dickens describía a uno de sus personajes, el mayor Hawkins como alguien capaz de ingerir “más cócteles que cualquier otro caballero conocido”. Apreciados por la sociedad americana, los cócteles se servían en los hogares y hoteles más exclusivos, hasta que durante la Primera Guerra Mundial pasaron de moda. Desde entonces su popularidad ha sido fluctuante.

Después de la guerra, los jóvenes en busca de nuevas experiencias, estímulos, placeres y estilos inéditos se aficionaron a una nueva gama de cócteles. Resulta irónico que justo entonces en la década de los 20 la “Ley

Seca” norteamericana prohibiera la fabricación, transportación, venta, importación o exportación de cualquier tipo de licor. En poco tiempo las bebidas alcohólicas pasaron a formar parte de la vida cotidiana y eran consumidas en tabernas clandestina; sólo basto para que la prohibieran y alcanzo un auge histórico. Con frecuencia estas bebidas alcohólicas resultaban repugnantes y resultaban tóxicas, por lo que se opto por disfrazar el sabor mediante zumos de frutas y bebidas carbonatadas. Sin duda los riesgos de beber los ilícitos cócteles alcohólicos espolearon la fascinación de los jóvenes de la época por esos brebajes.

La fiebre de los cócteles cruzó rápidamente el Atlántico y se extendió entre los mejores hoteles de París, Londres y Montecarlo, que muy pronto dispusieron de sus propios bares. El célebre bar Americano del exclusivo hotel Savoy de Londres o Harry’s Bar de Nueva York se convirtieron en el lugar de reunión de los personajes más famosos y glamurosos de la época. Algo que no sorprende, pues algunos de los cócteles más famosos de la época fueron bautizados con el nombre de iconos del cine en aquel entonces los que ayudo mucho a su popularidad en las altas esferas sociales.

La Segunda Guerra Mundial puso fin a tanta frivolidad, y los cócteles aunque su consumo no ceso, dejaron de estar de moda durante décadas, hasta su ostentoso renacimiento en los años setenta. Nacía así una nueva etapa de cócteles que incluían ingredientes modernos como el ron blanco, el vodka y el tequila que en aquel entonces comenzaba a exportarse desde México. Sin embargo la popularidad de los cócteles volvería a disminuir para recuperarse mas tarde. Hoy en día la coctelera se ha vuelto un accesorio imprescindible en todos los bares del mundo.

Los 7 tragos más populares de la historia

Esos tragos clásicos que se encuentran en las buenas barras de cualquier lugar del mundo parten de fórmulas simples, justamente las que dieron nacimiento a los cócteles tal como los conocemos. Aquí, historia de los siete cócteles más influyentes, en cualquier momento y lugar.

1. Martini

Sin duda, este es el más sofisticado de todos los cócteles, su copa evoca a los muchachos del Rat Pack o a James Bond acodado en la barra. A pesar de que su precursor fue el Manhattan (whisky, vermouth dulce y algún bitter), el reversionado Martini fue el que ganó popularidad mundial y hoy todo buen bartender tiene su propia versión.

2. Daiquiri

Aunque un poco demodé, el daiquiri es un trago estándar e iniciático por el que todo aficionado pasa. Fácil de preparar, algunos le agregan frutas como frutillas o duraznos. Sin embargo, la receta original lleva solo ron, limón y un poco de azúcar para equilibrar el sabor agrio.

3. Old Fashioned

Bautizado de esta manera por ser uno de los primeros cócteles conocidos, se trata de una bebida de sabores complejos y potentes. Rye whisky, azúcar, hielo y bitter es una fórmula que los bartenders repiten hasta hoy, variando alguno de sus ingredientes para crear nuevas versiones como, por ejemplo, el mexicano Oaxaca old fashioned (con mezcal) o el Elder Fashion (con ginebra y St. Germain).

4. Tom Collins

Es un cóctel refrescante que se usa como base para muchos otros tragos. Básicamente, se trata de un alcohol agrio como la ginebra, diluida en tónica o soda. De ahí al Cuba Libre (ron, limón y cola) o al Mojito (menta, lima, ron y soda), hay solo un paso.

5. Bloody Mary

El éxito de este trago mañanero puede verse en los extraños sabores que combina: vodka, Tabasco, salsa inglesa, jugo de limón, sal, pimienta y jugo de tomate. Muy parecido al gazpacho, realmente es como beberse una entrada. Creado por el barman Fernand “Pete” Petiot en los años 20, en el

famoso Harry's Bar de París, hoy tiene sus interpretaciones a lo largo y ancho del mundo.

6. Negroni

Como todo aperitivo, muchos afirman que el del Negroni es un gusto que se aprende. Según la tradición italiana, no hay nada mejor que pasar un trago amargo como este antes de sentarse a comer a la mesa. Su fórmula básica es: ginebra y gin en partes iguales, vermouth y Campari en su punto justo.

7. Bellini

Aunque en su receta no hay ningún spirit involucrado (mezcla de jugo o puré de melocotones con champagne o vino espumoso italiano), el bellini se escurre entre las cartas de tragos para ofrecer al público una opción burbujeante, tan sólo sumando algunas gotas de bitter a un terrón de azúcar que se sumerge en la copa y abre una nueva dimensión al champagne.

Batidos

BATIDO INTENSO DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes (para 4 vasos):

- 1 taza fresas enteras y lavadas
- 1 taza moras enteras y lavadas
- 1 taza agras enteras y lavadas
- 1 taza uvas Isabella enteras y lavadas
- Canela en polvo, cantidad necesaria
- Otros frutos rojos disponibles (opcional)

Preparación rápida:

Mezclar todos los frutos y procesar en licuadora sin utilizar agua. Servir en una copa ancha y espolvorear con canela.

LASSI PICANTE

Ingredientes (1-2 vasos):

- 180 gramos de yogur
- 100 ml. de agua fría
- ½ guindilla (dependiendo del grado picante)
- 1 cucharadita de semillas de comino
- Una pizca de sal, pimienta, unos pistachos para decorar

Preparación en 3 pasos:

- 1) Tostar las semillas de comino en una sartén sin engrasar hasta que desprendan su aroma y dejarlas enfriar.
- 2) Poner en el vaso de la batidora el yogur, el agua, la guindilla, el comino y salpimentar al gusto. Triturar hasta obtener un batido, probarlo y rectificarlo si fuera necesario. Se puede hacer más denso o más claro añadiendo yogur o agua, como se prefiera tomar.
- 3) Servir en vaso alto unos cubitos de hielo y a continuación servir el Lassi

Picante. Picar unos pistachos y un poco de guindilla y repartirlos sobre el Lassi. Ya está listo para degustar y disfrutar.

BATIDO DE MANGO Y YOGUR

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 mango maduro
- 85 gr de yogur natural bajas calorías, bien frío
- 200 cc de leche desnatada, bien fría
- 1 cucharadita de miel
- Las semillas de 6 chauchas de cardamomo verde

Preparación en 3 pasos:

- 1) Pelar el mango, quitar el carozo y cortar en trozos. Colocar la pulpa en la licuadora o procesadora de alimentos. Procesar hasta que quede un puré suave.
- 2) Agregar el yogur y la leche, y continuar procesando hasta que esté bien mezclado y espumoso. Endulzar con miel.
- 3) Servir el licuado en dos vasos altos, salpicando con las semillas de cardamomo por arriba.

BATIDO ENERGÉTICO DE KIWI

Ingredientes (para 1 copa alta):

- 1 taza de jugo de naranja
- 1 kiwi, pelado y en cubos
- 1 taza de hojas de kale, limpias y trozadas finamente
- 2 sobrecitos de edulcorante, o azúcar si se prefiere
- 1 cucharadita de jugo de limón

Preparación rápida:

Colocar todo en el vaso de la procesadora de inmersión y licuar 5 minutos hasta obtener un batido sin grumos. En este paso se puede colar si se desea

un batido sin pulpa o servir directamente en un vaso alto.

BATIDO DE GROSELLAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 300 gr de grosellas
- 500 cc de leche entera
- El jugo de 1 limón
- 4 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Hojitas de menta para decorar

Preparación en 3 pasos:

- 1) Enjuagar bien las grosellas y picarlas en la licuadora. Luego pasarlas por un colador para eliminar las semillas.
- 2) Mezclar el puré de grosellas con la leche, jugo de limón, miel y esencia de vainilla.
- 3) Verter la preparación en un vaso de trago alto, y decorar con hojitas de menta.

BATIDO MIXTO TROPICAL

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 papaya
- 400 cc de jugo de zanahoria
- 4 maracuyás
- 2 cucharadas de germen de trigo
- Hielo molido, cantidad necesaria

Preparación en 3 pasos:

- 1) Cortar la papaya por la mitad y retirar las semillas con una cuchara. Pelar la papaya y picarla gruesa. Pasarla por la licuadora y hacerla puré junto con el jugo de zanahoria.

2) Cortar el maracuyá por la mitad y pasar la pulpa por un colador para eliminar las semillas.

3) Agregar el jugo y el germen de trigo a la mezcla de zanahoria y papaya. Mezclar bien y verter inmediatamente en un vaso con hielo. Listo para tomar.

BATIDO DE SANDÍA CON ALMÍBAR DE ROMERO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 500 cc de agua
- 185 gr de azúcar
- Hojas de romero de unos 10 cm de largo, picaditas
- 2 tazas de jugo de limón
- 1 sandía mediana, sin semillas y cortada en cubos
- 8 tazas de cubitos de hielo

Preparación en 3 pasos:

1) Poner agua y azúcar a hervir en una cacerola pequeña a fuego alto. Añadir el romero y dejar reposar durante 1 hora.

2) Poner la mitad del jugo de limón y la mitad de la sandía en la licuadora. Agregar el almíbar de romero y licuar hasta lograr una consistencia homogénea. Colar el licuado y volcarlo en una jarra.

3) Repetir el paso con el resto de la sandía y jugo de limón. Agregar hielo a la jarra, mezclar y servir bien frío.

SÚPER BATIDO 3 SABORES (PLÁTANO, KIWI Y POMELO)

Ingredientes (para 2 porciones):

- 100 cc de yogur bebible de vainilla
- 1 plátano (banana), cortado en cubos
- 2 kiwis chicos, pelados y cortados en cubos

- El jugo de 1 pomelo rosado
- 1 cucharada de azúcar

Preparación rápida:

Colocar todos los ingredientes en el vaso de una licuadora de mano. Agregar hielo. Licuar hasta lograr la consistencia deseada de licuado. Agregar agua si fuese necesario. Servir en vasos de trago largo.

BATIDO DE ESPINACAS CON FRUTAS

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 plátano (banana), en rodajas
- 155 gr de uvas verdes
- 200 gr de yogur de vainilla
- ½ manzana, sin semillas, pelada y picada
- 60 gr de hojas de espinacas frescas

Preparación paso a paso:

Poner el plátano, las uvas, el yogur, la manzana y las espinacas en la licuadora o procesadora. Procesar todo hasta que quede cremoso. Servir en vasos con mucho hielo.

BATIDO DE AGUACATE CON HELADO DE VAINILLA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 palta pelada, sin carozo y picada
- 5 cubitos de hielo
- 3 cucharadas de azúcar
- 330 cc de leche
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de helado de vainilla

Preparación rápida:

Colocar todos los ingredientes en una licuadora/batidora y mezclar hasta que esté cremoso. Servir en vasos altos.

BATIDO SUMMER DE SANDÍA CON FRESAS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 8 tazas de sandía, en cubos y sin semillas
- 1 taza de fresas (frutillas), cortadas a la mitad
- ½ taza de jugo de limón
- ¾ taza de azúcar
- 2 tazas de agua

Preparación rápida:

Colocar todos los ingredientes en la licuadora y procesar hasta conseguir una consistencia cremosa. Servir bien frío en vasos altos.

BATIDO DE FRAMBUESAS CON PLÁTANO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 plátano (banana)
- 1 yogur natural
- 30 gr de azúcar
- 250 gr de frambuesas frescas o congeladas

Preparación en un paso:

Pelar el plátano y cortarlo en finas rodajas. Colocar todos los ingredientes en el vaso de la licuadora y batir hasta obtener un preparado homogéneo. Servir en copas altas.

Cócteles

CÓCTEL DE CEREZAS AL COÑAC

Ingredientes (para 1,25 litros):

- 1 litro de coñac
- ½ kilo de cerezas frescas
- Azúcar granulada a gusto

Preparación paso a paso:

- 1) Quitar el tallo a las cerezas y lavar muy bien. Colocar en un recipiente de vidrio y cubrir con el azúcar y el coñac.
- 2) Tapar muy bien y dejar macerar durante dos a cuatro semanas (es mejor dejarlas más para que la maceración en el coñac sea de mejor calidad).
- 3) Pasado el tiempo de la maceración, servir el licor en copitas. Si se desea un sabor más suave agregar un poco de azúcar en cada copita.

CÓCTEL DE MENTA Y CÍTRICOS

Ingredientes (para 10 porciones):

- 600 cc de agua hirviendo
- 12 hojas de menta
- 4 saquitos de té
- 200 gr de azúcar
- 250 cc de jugo de naranja
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 1,2 litros de agua fría
- Gajos de limón y naranja, cantidad para decorar
- Hojas de menta, cantidad para decorar

Preparación paso a paso:

Colocar los saquitos de té con las hojitas de menta en una jarra grande. Rociar con el agua caliente y retirar los saquitos y hojas de menta después

de 8 minutos de haberse remojado.

Añadir el azúcar y mezclar hasta que se haya disuelto. Agregar el jugo de naranja, limón y agua helada.

Servir en vasos con hielo, y decorar con gajos de limón, naranja y hojitas de menta.

CÓCTEL VIRGEN 3 SABORES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 225 cc de jugo de naranja
- 225 cc de jugo de arándanos
- 100cc de jugo de limón
- 1 litro de agua gasificada

Preparación en 2 pasos:

- 1) Sin mezclar los jugos, colocar el jugo de arándanos, de limón y naranja en una cubitera y llevar al freezer.
- 2) Una vez congelados, colocar varios cubitos de distinto sabor en un vaso de trago largo y llenarlo con agua gasificada.

CÓCTEL INTENSO CON VODKA

Ingredientes (para 1 trago):

- 30 cc de vodka
- 30 cc de licor de naranja, como Cointreau®
- 15 cc de jugo de lima
- 50 cc de jugo de arándanos

Preparación en un paso:

Colocar los 4 ingredientes en una coctelera con hielo. Agitar bien hasta que se hayan mezclado bien. Servir en vasos de cóctel fríos de la heladera.

CÓCTEL DE ANANÁ CON COCO

Ingredientes (para 1 trago):

- 45 cc de ron de coco
- 45 cc de jugo de ananá
- 1 cereza al Marrasquino
- Hielo, cantidad necesaria

Preparación exprés:

Verter el ron de coco en un vaso o copa con hielos. Agregar el jugo de ananá y decorar con una cereza. Servir de inmediato.

AGUA DE HORCHATA CON RON Y HIELO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 taza de arroz blanco
- 2 litros de agua tibia
- ½ cucharadita de canela
- 1 ¼ tazas de leche
- 1 lata de leche condensada
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ¼ de taza de ron
- 16 cubos de hielo

Preparación en 2 pasos:

1) Colocar el arroz y el agua tibia en un recipiente y dejar reposar durante 30 minutos. Pasarlo por la licuadora, colarlo, descartar el arroz y reservar el agua. Agregar la canela.

2) Agregar la leche y leche condensada, esencia de vainilla y ron, y mezclar bien hasta lograr una mezcla homogénea. Llevar a la heladera durante 2 horas. Servir luego en vasos altos con hielo.

BLOODY MARY

Ingredientes (para 12 porciones):

- 1 ½ litro de jugo de tomate
- 2 cucharaditas de sal de apio o sal
- 1 ½ cucharaditas de pimienta negra
- 3 cucharadas de salsa inglesa
- 1 ½ cucharaditas de salsa Tabasco u otra salsa de botella

Preparación en un paso:

Combinar todos los ingredientes en un recipiente o jarra. Tapar bien y agitar. Revolver hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados. Conservar en la heladera hasta el momento de servir.

CÓCTEL DE CHAMPAGNE Y AMARGO DE ANGOSTURA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 terrones de azúcar
- 3 chorritos de amargo de angostura
- 1 botella de Champagne
- 60cc de Coñac
- Fresas o cerezas al marrasquino, para decorar

Preparación en 2 pasos:

- 1) Colocar un terrón de azúcar en cada copa. Agregar un chorrito de Amargo de Angostura y un chorrito de Coñac.
- 2) Llenar el resto de cada copa con Champagne bien frío y decorar con una cereza al Marrasquino o una fresa (frutilla).

MARTINI SECO

Ingredientes (para 1 trago):

- ¼ parte de vermut seco
- ¾ partes de ginebra seca
- Varias gotas de jugo de limón
- 4 cubitos de hielo
- 1 aceituna verde

Preparación exprés:

En una copa previamente enfriada verter el vermut seco y la ginebra seca, mezclar con una cucharita. Agregar unas gotas de jugo de limón. Decorar con una aceituna.

CÓCTEL DELICADO

Ingredientes (para 1 trago):

- 3 medidas de vermut rosado (tipo Martini®)
- 2 gotas de amargo de la angostura
- 2 cucharadas de zumo de naranja
- 2 cucharadas de zumo de limón
- Cubitos pequeños de hielo al gusto
- ½ rodajita de limón
- ½ rodajita de naranja

Preparación exprés:

Poner todos los ingredientes del cóctel en un vaso de boca ancha. Remover ligeramente con cuchara larga y degustar de inmediato.

OLD FASHIONED

Ingredientes (para 1 trago):

- 1 terrón de azúcar
- Angostura, cantidad al gusto
- Soda (agua gasificada), cantidad necesaria

- Hielo, cantidad necesaria
- 60 ml de whisky
- 1 rodaja de naranja
- 1 rodaja de limón

Preparación en 2 pasos:

1) Verter en un vaso largo un golpe de Angostura (unos 30 ml) y el terrón de azúcar y esperar dos minutos. Llenar el vaso de soda. Añadir el hielo y remover para disolver el terrón de azúcar.

2) Añadir el whisky. Decorar con una varilla de cóctel, una rodaja de naranja y otra de limón.

TOM COLLINS

Ingredientes (para 1 trago):

- 6 partes de gin o ginebra
- 4 partes de jugo natural de limón
- 1 parte de almíbar
- 1 rodaja de limón
- Soda, cantidad necesaria
- Hielo, cantidad necesaria

Preparación exprés:

Mezcle el hielo el jugo de limón el almíbar y el gin en un vaso grande y ancho. Incorpore la soda hasta completar. Decore con la rodaja de limón.

Bebidas tropicales

SORBETE DE MELÓN CON PEPPERMINT

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 kilo de melón pelado y despepitado
- 2 claras de huevo
- El zumo de un limón
- 100 gramos de agua
- 100 gramos de azúcar (más o menos según lo dulce que resulte el melón)
- Una pizca de sal
- Peppermint, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Poner a cocer el agua con el azúcar para hacer un almíbar, dejar cocer durante 10-12 minutos una vez que empiece a hervir. Después dejar enfriar.

Triturar el melón con el zumo de limón y mezcla con el almíbar, llevar el recipiente bien cerrado al congelador. Cuando empiece a congelarse, montar las claras a punto de nieve con una pizca de sal y mezclarlas con el preparado de melón.

Volver a introducir el recipiente en el congelador y retirar cada media hora para volver a mezclar y que se vaya haciendo el sorbete.

Servir el sorbete de melón en copas y riega con un chorrito de peppermint o el licor que prefieras.

MOJITO CLÁSICO

Ingredientes (para 1 mojito):

- 1 cucharada de azúcar (al gusto)
- El zumo de media lima
- Unas hojas de hierbabuena o menta fresca
- 50 mililitros de ron blanco
- Un chorrito de agua con gas

- Hielo picado

Preparación en dos pasos:

1) Colocar en el vaso que se utiliza para a servir: el mojito, el azúcar y la menta. Machacar ligeramente para extraer la esencia de la menta, no destrozarse las hojas. Añadir a continuación el zumo de lima, las hojas de menta y sobre ellas el hielo picado para que no se vayan a la superficie.

2) Finalmente incorporar el ron y el agua con gas al gusto. Una rodajita de lima, unas hojas de menta para decorar y una cañita para disfrutar del Mojito.

CLERICÓ BLANCO

Ingredientes (para 8-12 vasos):

- 1 litro de vino blanco
- 1 lata de durazno
- 250 gr de ciruelas
- 3 manzanas verdes
- 1 melón
- 1 piña
- 4 naranjas
- 4 bananas
- 250 gr de uvas verdes y negras
- Azúcar, cantidad necesaria

Preparación en 3 pasos:

1) Cortar la fruta en daditos pequeños (menos la banana) y colocar en una ponchera, agregar el vino blanco y endulzar con azúcar a gusto (2 a 4 cucharadas está bien).

2) Llevar a la nevera durante por lo menos 6 horas antes de servir.

3) Servir en vasos grandes con una cuchara. Agregar la banana antes de servir el clericó. La fruta debe quedar flotando en vino.

MARGARITA CLÁSICA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 ½ tazas de jugo de limón fresco
- 1 ½ tazas de tequila
- ¾ de taza de Cointreau®
- 1 limón en 8 trozos
- Sal entrefina, cantidad necesaria

Preparación en 2 pasos:

- 1) Mezclar el agua, el jugo de limón, el tequila y el Cointreau® en una jarra de 2 litros. Revolver bien.
- 2) Para servir, frotar el borde de una copa de margarita con limón y escarchar con la sal. Poner el hielo dentro de la copa y llenar con la mezcla de margarita. Decorar con una rodaja de limón.

MARGARITA DE POMELO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 375 cc de tequila
- 375 cc de jugo de pomelo
- 4 limas cortadas en gajos
- 1 vaso de jugo de lima
- 4 cucharadas de azúcar

Preparación exprés:

Mezclar todos los ingredientes en la licuadora y batir hasta lograr una crema bien homogénea. Servir de inmediato en copas individuales.

MARGARITA DE MANDARINA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 litro de jugo fresco de mandarinas

- 6 medidas de tequila blanco de buena calidad (y 100% de Agave)
- 2 medidas de miel de agave
- Hielo, cantidad necesaria

Preparación exprés:

Licuar todos los ingredientes hasta triturar el hielo y alcanzar un punto frappé. Servir en copas individuales de inmediato.

MOJITO DE COCO

Ingredientes (para 2 porciones):

- 4 tazas de hielo
- 2 ½ limas, sin la cáscara
- 200 cc de leche de coco dulce
- 100 cc de ron blanco
- 5 hojitas de menta

PARA DECORAR:

- 2 hojitas de menta
- 2 gajos de lima

Preparación en un paso:

Colocar el hielo, limas, leche de coco, ron y hojitas de menta en la licuadora, hasta lograr una mezcla bien suave y homogénea. Colocar en 2 vasos de trago largo y decorar con las hojitas de menta y gajos de lima.

MOJITO DE FRESAS SIN ALCOHOL

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 limones grandes, partidos en cuartos
- ½ manojo de hojas de menta
- 8 fresas (frutillas), partidas en cuartos
- ½ taza de azúcar, disuelta en agua caliente

- 4 tazas de agua mineral fría
- Cubitos de hielo, cantidad necesaria

Preparación en un paso:

Exprimir los cuartos de limón en una jarra de vidrio. Agregar el jugo de los limones junto con la menta, fresas y el agua azucarada. Triturar toda la fruta con el mortero para sacar los jugos a las fresas y a las hojas de menta. Agregar el agua mineral y mezclar todo muy bien. Servir en vasos con hielo.

DAIQUIRI DE LIMÓN

Ingredientes (para 2 porciones):

- 90 cc de Bacardi® o cualquier otro ron blanco
- El jugo de 2 limones
- 1 cucharada de azúcar
- 2 tazas de hielo

Preparación exprés:

Poner el ron, el jugo de limón, el azúcar, y el hielo en una licuadora. Licuar durante 10 segundos o hasta que el hielo se haya triturado. Servir en dos copas.

DAIQUIRI DE FRESAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 350 gr de fresas (frescas o congeladas)
- 2 latas de 7Up®
- 1 cucharada de azúcar
- 180 cc de Bacardi® o ron blanco
- 3 tazas de cubitos de hielo

Preparación exprés:

Poner todos los ingredientes en una licuadora y triturar hasta que esté suave. Servir en copas frías para cóctel.

DAIQUIRI DE MANGO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 mango maduro grande, pelado y picado
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de azúcar
- 180 cc de Bacardi ® o ron blanco
- 3 tazas de cubitos de hielo

Preparación exprés:

Poner todos los ingredientes en una licuadora y procesar hasta que esté suave. Verter en copas altas, bien frías.

CAIPIRINHA

Ingredientes (para 1 trago):

- ½ limón, cortado en 4 gajos
- 1 cucharadita de azúcar
- 70 cc de cachaza
- 1 taza de hielo

Preparación exprés:

En un vaso de trago largo o corto, colocar el limón. Agregar el azúcar, pisar y moler, y luego mezclar con una cuchara. Agregar la cachaca y mucho hielo. Revolver y servir.

Bebidas intensas

BEBIDA ESCARLATA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 atados de ataco (amaranto negro)
- 1 litro de agua
- 2 tazas de ron blanco
- ½ taza de azúcar
- 1 astilla de canela
- 3 estrellas de anís

Preparación paso a paso:

- 1) En una olla o cacerola colocar el agua con el ataco, el anís y la canela. Dejar hervir por 10 minutos.
- 2) Incorporar el azúcar y dejar hervir por 5 minutos más. Apagar el fuego.
- 3) Disponer el ron en 8 vasos refractarios y completar con la bebida, si se desea beber caliente. Si se desea beber fría, dejar enfriar y añadir hielo al servir.

BEBIDA NÓRDICA

Ingredientes (para 6-8 porciones):

- 1 botella de vino tinto
- 140 gr de azúcar
- 1 naranja
- La piel de un limón
- 6 clavos de olor
- 1 palo de canela
- 4 semillas de cardamomo
- 1 trozo de raíz de jengibre

Preparación en 3 pasos:

- 1) La noche anterior a la preparación, poner a macerar el vino con la naranja entera con los clavos de olor y los demás ingredientes.
- 2) Antes de servir colocar en una olla a fuego suave durante 10 minutos, pero sin que llegue a hervir en ningún momento y removiendo de tanto en tanto con cuchara de madera.
- 3) Luego colar y lo servir en tazas altas de porcelana o loza.

NEGRONI

Ingredientes (para 1 trago):

- 1 parte Campari®
- 1 parte Ginebra
- 1 parte Vermut Cinzano Rosso®

Preparación exprés:

Servir en un vaso con doble de hielo. Decorar con una rodaja de naranja.

TEQUILA SUNRISE

Ingredientes (para 1 trago):

- 3 cucharadas de tequila
- 175 cc de jugo de naranja
- 1 vaso de cubitos
- 2 chorritos de granadina
- 1 rodaja de naranja para decorar
- 1 cereza para decorar

Preparación en un paso:

Mezclar el tequila y el jugo de naranja en una coctelera. Llenar un vaso frío grande con hielo, y cubrirlos con la mezcla de jugo de naranja. Rociar la granadina y dejar que se asiente. Decorar con la naranja y la cereza.

SÉPTIMO REGIMIENTO

Ingredientes (para 1 trago):

- 2 partes de whisky
- 2 partes de coñac
- 2 partes de jerez
- 2 partes de ron
- 2 partes de jugo de frutas de estación
- Hielo, cantidad necesaria

Preparación exprés:

Mezclar todos los ingredientes en una coctelera, batir durante 1 minuto. Servir en vasos de trago largo.

COSMOPOLITAN

Ingredientes (para 1 trago):

- 60 ml de vodka
- 30 ml de licor de naranja (triple sec o Cointreau®)
- 60 ml de jugo de arándano
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- 1 rebanada de cáscara de limón para adornar

Preparación en un paso:

Verter todos los ingredientes, a excepción del la cáscara de limón, en una coctelera con mucho hielo. Agitar enérgicamente durante varios segundos y verter el contenido, sin el hielo, en un vaso para cóctel. Adornar con la rebanada de cáscara de limón.

GIN FIZZ CLÁSICO

Ingredientes (para 1 trago):

- 60 cc de gin
- 30 cc de jugo de limón

- 1 cucharada de azúcar
- 4 o 5 hielos
- 120 cc de soda
- 1 gajos de limón

Preparación en un paso:

Agregar el jugo de limón, azúcar y hielo a la coctelera. Agitar bien. Servir en un vaso. Añadir la soda y el gajo de limón.

CHAMPAGNE CON TEQUILA

Ingredientes (para 1 trago):

- 150 cc de Champagne
- 50 cc de tequila
- 50 cc de almíbar
- 50 cc de Campari®
- Ralladura de naranja, cantidad al gusto

Preparación exprés:

En una copa, agregar los ingredientes en el orden dado. Servir frío de inmediato.

MANHATHAN

Ingredientes (para 2 porciones):

- 200 ml de whisky
- 200 ml de vermut seco
- 4 marrasquinos
- Jugo de marrasquino (el que viene en el frasco)
- Hielo, cantidad necesaria

Preparación en 2 pasos:

1) En un jarro o coctelera mezclar el whisky con el vermut. Agregar hielo,

jugo de los marrasquinos y revolver bien. Una vez que está helado, añadir un par de marrasquinos.

2) En cada copa colocar un marrasquino y un poco de jugo del frasco en el que vienen. Servir helado.

SANGRÍA INTENSA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 litro de vino negro (tinto)
- 1 lata de Fanta® de limón (o bebida similar)
- 75 cc de coñac
- 75 cc de ron
- 75 cc de Cointreau®
- 3 o 4 cucharadas soperas de azúcar
- La piel de un limón
- La piel de una naranja

Preparación en un paso:

Mezclar todos los productos sobre todo bien fríos, la piel de la naranja y del limón si puede ser en 1 ó 2 trozos, es para decorar. Poner todo en una jarra de cristal y a la nevera.

MARGARITA DE TEQUILA CON CERVEZA

Ingredientes (para 2 tragos):

- 140 ml de tequila
- 60 ml de triple seco
- 30 ml de zumo de lima
- Hielo de cóctel (troceado)
- Sal, cantidad necesaria
- Rodajas de lima, al gusto
- 2 botellas pequeñas de cerveza Corona® o Coronita Extra®

Preparación paso a paso:

Poner todos los ingredientes (menos la sal y la cerveza) en una coctelera con hielo. Remover un minuto en sentido circular.

Mojar el borde de dos copas con un poco de zumo de lima y untar en sal fina (solo el borde). Servir en la copa con el borde con sal y decorar si se quiere con una rodaja de lima.

Después de hacer la Margarita, introducir la cerveza, previamente abierta, boca abajo en la copa.

CÓCTEL DE HALLOWEEN

Ingredientes (para 1 trago):

- 1 shot (30 ml) de ron oscuro
- 1 shot (30 ml) de ron claro
- 1 shot (30 ml) de ron Bacardi 151®
- 30 ml de jugo natural de ananá
- 30 ml de jugo natural de naranja
- 30 ml de jugo natural de lima
- 25 ml de brandy
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharada de granadina
- Hielo, cantidad necesaria

Preparación en un paso:

Mezclar todos los ingredientes (a excepción del ron Bacardi 151®) en una coctelera llena de hielo agitando con fuerza durante unos 20 segundos. Servir en un vaso de tipo Zombie (Collins) y añadir el azúcar morena por encima, el ron Bacardi y la granadina por último para que parezca sangre. Este cóctel está listo para la fiesta de Halloween.

Bebidas de ocasión

PONCHE DE CREMA CASERO

Ingredientes:

- 3 latas de agua
- 2 latas de leche condensada
- 8 yemas de huevo
- 1 y ½ tazas de un buen ron

Preparación paso a paso:

Colocar dentro de una olla las latas de leche condensada, el agua y las yemas, llevar a fuego suave y revolver con cuchara de madera, solo hasta que espese ligeramente (es importante que no hierva para que no se corte).

Una vez que llegue a tener la textura, retirar la olla del fuego y agregar el ron, mezclar bien.

Lavar bien las botellas para el ponche primero con agua y luego con un poquito de ron.

Colar bien la mezcla para descartar cualquier grumo y dejar enfriar.

Embotellar el ponche ya frío con ayuda de un embudo, llevar a la heladera para consumir bien frío y disfrutar de todo el sabor de esta deliciosa tradicional bebida venezolana.

BAILEYS CASERO

Ingredientes:

- 300 gr de dulce de leche
- 1 cucharada y media de café instantáneo disuelto en una cucharada de agua hirviendo
- 300 ml de coñac o brandy
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 420 ml de nata líquida

Preparación paso a paso:

Poner el dulce de leche en un bol. Añadir el café, la vainilla y el coñac hasta que estén todos los ingredientes perfectamente incorporados.

Añadir la nata y remover bien, con una cuchara de madera, hasta que se forme un líquido espeso y uniforme color caramelo (como el famoso licor Baileys).

Verter en una botella de cristal grande (o varias pequeñas) debidamente esterilizadas. Guardar en la parte más fría del frigorífico. Cuánto más fría, más rica es esta bebida.

Servir solo en vasitos para licor, o en un vaso más grande con cubitos de hielo. Ideal para degustar luego de los postres navideños.

**Importante:* Debe conservarse en la nevera todo el tiempo. Cada vez que se saca, antes de servir hay que agitar muy bien la botella, para que todos los ingredientes se mezclen perfectamente.

SORBETE DE OCASIÓN

Ingredientes:

- ½ litro de helado de sorbete de limón
- 1 benjamín de cava (ó 1 vaso y medio)
- 8 mandarinas
- Guindas ó unos granos de granadina
- Unas hojas de hierbabuena (menta)

Preparación en 3 pasos:

1) Pelar las mandarinas, quitarle las pipillas y todo lo blanco, colocar en la batidora y hacer un batido. Colar para que no quede ninguna pipa o algo de pulpa. Con licuadora es mejor ya que deben quedar 2 vasos de zumo limpio.

2) Batir el zumo de mandarina con el helado y los 250 ml de cava.

3) Servir en copas de cava altas y adornar con la granadina ó la guinda y la hoja de hierbabuena.

**Importante:* Decorar en el último momento y remover antes de servirlo.

Mantener previamente en la nevera durante un par de horas. Se puede reemplazar la mandarina por mango u otro cítrico.

COPA FRAPPÉ

Ingredientes:

- 1 taza de frutillas
- 2 mitades de limón
- ½ litro de jugo de pomelo natural
- ¼ litro de vino Oporto
- Azúcar, cantidad necesaria
- Jugo de pomelo exprimido, cantidad necesaria

Preparación en un paso:

Colocar en el congelador o freezer el jugo de pomelo, junto con el de limón, cuando esté parcialmente congelado, batirlo para que quede granizado. Agregar el Oporto, azúcar a gusto y las frutillas bien frías. Servir en copas altas, humedecidos los bordes y pasadas por azúcar.

PONCHE ALMENDRADO

PUERTORRIQUEÑO

Ingredientes:

- 1 lata de 480 ml de crema de coco
- 1 lata de 480 ml de leche evaporada
- 1 lata de 480 ml de leche de coco
- 1 huevo entero crudo
- 1 lata de 240 ml de leche condensada endulzada
- Ron blanco al gusto
- Una pizca pequeña de canela
- 1 cucharada sopera de extracto de almendras

Preparación en 2 pasos:

1) En una licuadora mezclar todos los ingredientes, menos el ron, el cual se añade al final removiendo con una cuchara de madera y probando para encontrar su punto "borracho" particular.

2) Colocar con la ayuda de un embudo en botellas en el refrigerador. Servir bien frío, siempre agitando fuerte la botella antes de servir en cada copita de licor.

PONCHE TRADICIONAL

Ingredientes:

- 60 ml de licor de café
- 120 ml de crema de leche
- 1 yema de huevo
- Media taza de hielo
- Canela en polvo (opcional)

Preparación rápida:

Licuar todos los ingredientes y servir en un vaso para ponche. Añadir unas gotas de crema de leche en el centro de la bebida y un toque de canela en polvo.

CÓCTEL FESTIVO PARA NIÑOS

Ingredientes:

- 1 vaso de zumo de tomate
- 1 vaso de zumo de melocotón
- 1 vaso de zumo de naranja
- 4 cucharadas de jarabe de arándanos
- Unas gotas de limón

Preparación en un paso:

Mezclar bien todos los ingredientes y distribuirlo en vasos o copas. Preparar en el momento de servir para que no pierda sus vitaminas.

CÓCTEL ESPUMA DE MENTA

Ingredientes (para cada vaso):

- 50 ml de vodka de calidad
- 30 ml de licor de menta
- 15 ml de jarabe simple
- 15 ml de crema de leche
- 2 a 3 cubitos de hielo

Preparación en un paso:

En una coctelera agregar todos los ingredientes y mezclar enérgicamente uno a dos minutos. Servir en trago largo y decorar con barras de caramelo o de chocolate.

COPA MERENGADA

Ingredientes (para cada copa):

- 3 cucharaditas de café instantáneo
- ½ taza de agua caliente
- ¼ taza de brandy
- 2 claras
- 150 gramos de azúcar

Preparación paso a paso:

Preparar el café con el agua caliente, mezclar con el brandy y dejar enfriar. Batir las claras a punto nieve e ir agregando el azúcar de a poco, seguir batiendo hasta obtener el merengue. Añadir el preparado ya frío y mezclar bien. Llevar a heladera aproximadamente 1 hora. Servir en copas.

PONCHE DE CAVA

Ingredientes:

- 1 botella de cava o champaña
- 1 copita de coñac
- 1 copita de ron oscuro
- 1 copita de whisky
- 1 copita de Cointreau
- 1 copita de Martini blanco seco
- 4 rodajas de piña natural
- 4 melocotones en almíbar escurridos
- El almíbar de los melocotones
- 1 naranja en rodajas
- 1 lima en rodajas
- Cubitos de hielo a gusto

Preparación paso a paso:

Por la mañana colocar en una ponchera la piña y los melocotones troceados con la naranja, la lima, el almíbar y los licores.

Tapar y guardar en la nevera hasta la noche.

Un momento antes de servir, agregar el cava bien frío y el hielo. Remover bien y presentar en copas de cava.

BATIDO CREMOSO DE DULCE DE LECHE AL WHISKY

Ingredientes:

- 1 litro de leche tibia
- 250 gr de dulce de leche
- Crema chantilly, cantidad necesaria
- Cacao amargo, cantidad necesaria

Preparación en dos pasos:

1) Colocar la leche tibia en el vaso de la licuadora, agregar el dulce de leche

y licuar, retirar e incorporar el whisky.

2) Tener preparadas las copas con un fondo de crema chantilly y cubrirla con el batido de dulce de leche, y sobre éste otro copete de crema, espolvorear con cacao amargo. Listo para degustar.

SANGRÍA DE CAVA

Ingredientes:

- 1 botella de cava brut nature
- ½ litro de refresco de naranja
- Cointreau (cantidad al gusto, suficiente para cubrir la fruta)
- Fruta natural o en almíbar (al gusto) principalmente naranja, melocotón y piña
- Se pueden añadir también pera, fresas, uva
- Hielo (opcional)
- Azúcar (opcional)

Preparación paso a paso:

Las bebidas tienen que estar bien frías, así que horas antes de preparar la sangría de cava, todos los ingredientes deben estar en el frigorífico, incluida la fruta.

Empezar sirviendo la fruta en la jarra de la sangría y el Cointreau. Este es el momento de añadir mucho hielo si así se desea.

A continuación añadir el refresco de naranja, también reducir la cantidad a unos 280 ml., pero eso va a gustos, así que la primera vez que se haga lo mejor es ir probando.

Finalmente añadir el cava procurando que el carbónico no se pierda, para lo que será conveniente no mover mucho la sangría. Añadir el cava que quepa en la jarra.

En caso de querer añadir azúcar, será ideal hacerlo antes de añadir el cava. Servir la sangría de cava en copas altas, en copas de cava o champagne.

Bebidas calientes

PONCHE CALIENTE DE GRANADA

Ingredientes:

- 1 botella de 64 onzas de jugo de arándanos con manzana (1,9 litros)
- 2 tazas de jugo de manzana
- 1 taza de jugo de granada
- 2/3 taza de miel de abeja
- 2 cucharaditas de cáscaras de naranja
- 3 palos de canela
- 10 clavos

Preparación en 3 pasos:

- 1) Colocar los 5 ingredientes en una olla de cocción lenta por 2 horas.
- 2) Agregar las especias (canela y clavos) envueltas en una bolsa de tela, dejar cocer y al terminar, retirar las especias.
- 3) Servir caliente en tazas. Acompañar con algún budín o pan dulce.

PONCHE DE MANZANA Y NARANJA

Ingredientes:

- 2 tazas de jugo de naranja
- 2 tazas de jugo de arándanos
- 4 tazas de jugo de manzana
- 2 rajas de canela
- 4 clavos de olor
- Rajas de canela para decorar

Preparación en dos pasos:

- 1) Calentar en una cacerola todos los ingredientes, cuando suelte el hervor bajar el fuego y dejar por 10 minutos.
- 2) Refrigerar y calentar a la hora de servir. Adornar cada taza con las rajitas de canela restantes.

CHOCOLATE CALIENTE CLÁSICO

Ingredientes (para 3 a 4 tazas):

- 1 tableta de 100 gr de chocolate para taza
- 1 taza con agua
- 2 tazas de leche (preparada con leche en polvo)
- 2 cucharadas de Maicena (fécula de maíz)
- Azúcar al gusto
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de sal
- Canela en polvo a gusto
- Nueces picaditas

Preparación paso a paso:

- 1) En una olla colocar la tableta de chocolate con el agua y cocinar a fuego medio durante 15 minutos hasta que se derrita bien el chocolate y se convierta en una crema un tanto espesa. Agregar la leche, remover constantemente y luego añadir una pizca pequeña de sal.
- 2) En un recipiente disolver la maicena en un poquito de leche, y luego agregar al chocolate revolviendo durante 1 ó 2 minutos aproximadamente.
- 3) Cuando esté bien espesa la preparación, retirar del fuego y agregar la vainilla, el azúcar y la canela.
- 4) Servir caliente en tazas (mugs), y rociar con las nueces bien picaditas.

*Nota: Para realzar un poco el sabor a la hora de agregar la leche, se puede colocar canela entera y un clavo de olor, que luego se retira antes de agregar la maicena.

MULLED WINE

Ingredientes (para 12 porciones):

- 2 naranjas
- 2 botellas de vino tinto
- 1 botella de vino blanco
- 1 trozo (6 cm) de raíz de jengibre fresco, pelado y en rodajas finas
- 3 ramitas de canela
- ½ cucharadita de clavo de olor molido
- 5 cucharadas de azúcar rubia, o a gusto
- 4 cucharadas de brandy (opcional)

Preparación paso a paso:

Utilizar un cuchillo afilado o un pela-patatas para quitar la cáscara de las naranjas en tiras, teniendo cuidado de sacar únicamente la parte de color naranja, dejando detrás de la piel blanca. Luego, exprimir el jugo de las naranjas dentro de una cacerola grande de teflón.

Verter el vino tinto y vino blanco en la cacerola junto al jugo de naranja. Colocar la cáscara de naranja, el jengibre, el clavo de olor, la canela en rama y el azúcar en la cacerola y revolver para disolver el azúcar.

Tapar la cacerola y cocinar a fuego medio alto hasta que esté caliente, pero no hirviendo, bajar el fuego a medio-bajo y calentar por una hora para combinar bien todos los sabores. Ajustar el sabor añadiendo más azúcar, si fuese necesario. Colar y servir caliente con un chorrito de brandy, si se desea.

ATOLE DE CANELA

Ingredientes (para 5 porciones):

- ½ taza de avena arrollada, cruda
- 5 tazas de agua
- 1 cucharada de canela molida
- 5 cucharadas de azúcar negra

- 1 cucharada de esencia de vainilla

Preparación en 3 pasos:

- 1) Colocar la avena, el agua, la canela y el azúcar negra en la licuadora. Licuar hasta lograr una consistencia cremosa, aproximadamente 3 minutos.
- 2) Volcar en una olla chica y calentar a fuego medio sin dejar de batir, hasta que suelte el hervor. Reducir el fuego a bajo y continuar batiendo durante 5 minutos.
- 3) Retirar el atole del fuego y agregar la vainilla. Servir caliente.

PONCHE TIBIO DE ARÁNDANOS

Ingredientes (para 16 porciones):

- 2 litros de jugo de arándano
- 2 naranjas, ralladas
- 14 clavos de olor enteros
- 175 gr de arándanos secos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 300 gr de miel
- 2 ramitas de canela

Preparación en un paso:

Verter el jugo de arándano en una olla de cocción lenta. Agregar los ingredientes restantes para el jugo y calentar revolviendo ocasionalmente, hasta que esté caliente y humeante, más o menos unos 20 minutos.

PONCHE TIBIO CON RON

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 naranjas
- 3 limones
- 125 cc de coñac
- 2 cucharaditas de té negro en hebras (o 2 saquitos de té)

- 150 gr de miel
- 250 cc de ron

Preparación paso a paso:

Lavar, secar y pelar 1 naranja formando una tira larga de cáscara.

Exprimir las naranjas y los limones. Mezclar los jugos con el coñac, agregar la cáscara de naranja y tapar para que se macere durante 3 horas.

En una cacerola, preparar el té con agua hirviendo y dejar reposar 3 minutos. Agregar la miel y la mezcla de ron pero sin la cascarita de naranja. Calentar sin hervir y servir en vasos.

PONCHE DE VINO ESPECIADO

Ingredientes (para 1 bol grande):

- 2 mandarinas
- 1 limón
- 1 ramita de canela
- 3 cm de jengibre, pelado y cortado al medio
- 1 puñado de clavos de olor
- 150 gr de azúcar
- 500 cc de agua
- 2 botellas de vino tinto

Preparación paso a paso:

Separar una cacerola grande y agregar la ralladura de las mandarinas. Agregar los gajos de 1 mandarina. Pinchar los 15 clavos de olor en la otra mandarina y ponerla en la cacerola. Incorporar la ralladura de limón, la canela y el jengibre.

Aparte, calentar el agua con el azúcar hasta disolverla, luego agregar a la cacerola. Finalmente incorporar el vino.

Tapar y calentar a fuego bajo sin que hierva. Colar antes de servir tibio en copas.

CHOCOLATE CALIENTE AL RON

Ingredientes (para 4 porciones):

- 75 gr de cacao amargo en polvo
- 50 gr de azúcar blanco
- 400 ml de leche desnatada
- 4 cucharadas de ron oscuro
- 2 cucharadas de azúcar mezclada con canela en polvo
- 4 bastoncitos de canela

Preparación paso a paso:

Poner el cacao con la leche en un cacito al fuego. Incorporar el azúcar y remover. Calentar a fuego bajo. Apartar del fuego cuando esté bien caliente y reservar.

Pasar el borde de los vasos, previamente mojado con ron, por el azúcar y la canela.

Poner la cucharada de ron en el vaso y verter el chocolate bien caliente.

Adornar con la canela en rama.

PONCHE DE MANDARINAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 mandarinas enteras
- 4 clavos de olor
- 2 mandarinas con cáscara, lavadas y cortadas en medias rodajas
- 1 litro de zumo de manzana de buena calidad
- 1 ramita de canela
- 1 trocito de haba tonka (optativo)
- 1 copa grande de ron tostado

Preparación en 2 pasos:

1) Pinchar un clavo en cada mandarina y poner en el microondas durante 2'. Retirar y exprimir las mandarinas.

2) Calentar a fuego bajo el zumo de manzana con la canela y el haba tonka, añadir el zumo de mandarina y el ron. Servir la bebida caliente acompañada de rodajitas de mandarina.

TÉ IRLANDÉS

Ingredientes (para 4 porciones):

- ½ litro de té negro (recién hecho)
- 4 cucharadas de azúcar
- 120 ml de whisky
- 8 cucharadas de nata (crema de leche)

Preparación exprés:

Distribuir 30 ml de whisky en cuatro vasos largos. Añadir el azúcar, el té caliente y la nata en partes iguales (en ese orden). Servir de inmediato.

QUEIMADA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 litro de agua ardiente
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 limón (corteza)

Preparación paso a paso:

Utilizar una cazuela de barro cocido grande. Poner la corteza del limón y el azúcar y luego verter el aguardiente, reservando un cucharón donde se pondrá en el fondo azúcar sin corteza de limón.

Mojar los bordes del cucharón con el aguardiente y encender. Cuando comience arder sumergir en la cazuela de barro y flamear, moviendo con tino y lentamente hasta que suban las llamas para que todo el contenido arda.

Cada tanto retirar el cucharón y colocar un poco de azúcar, y llevar sobre la quemada hasta caramelizar el azúcar, vertiendo el mismo sobre el aguardiente y removiendo. Realizar este paso varias veces.

Revolver hasta que se consuma el alcohol y quede solo encendido en los bordes, verificar su punto y servir caliente. Cuidado antes de tomar, a veces llegan algunas llamas encendidas que hay que apagar antes de beber.

Cafetería

CAFÉ IRLANDÉS (IRISH COFFEE)

Ingredientes (para 1 porción):

- 1 medida de licor Baileys®
- 1 medida de whisky irlandés
- 1 taza de café recién hecho
- 1 cucharada de nata montada (crema chantilly)

Preparación en un paso:

En un vaso, mezclar el whisky y el licor. Incorporar al café y luego colocar el copete de nata montada en la parte superior. Si se desea se puede espolvorear cacao en polvo o ralladura de chocolate antes de servir, por encima de la nata.

CAFÉ FRANCÉS (LIÉGEOISE CAFÉ)

Ingredientes (para 6 porciones):

- 300 cc de café bien fuerte
- 500 cc de nata (crema de leche), bien fría
- 25 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 500 gr de helado de café

Preparación paso a paso:

Hacer el café bien fuerte, dejarlo enfriar por unos minutos y luego llevarlo a la heladera por lo menos durante 1 hora.

Poner 6 vasos de trago largo en el freezer por 30 minutos para que estén bien fríos.

Agregar la nata al café al bol frío. Batir con batidora hasta que empiece hacer picos duros. Agregar la esencia de vainilla y el azúcar. Batir hasta lograr una buena consistencia.

Distribuir en partes iguales la crema de café en los vasos. Agregar el helado de café y decorar con copete de nata montada (crema chantilly) y rulos de chocolate.

FRAPPÉ MOCHA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 ½ tazas (375 cc) de café frío
- 2 tazas (500 cc) de leche desnatada (descremada)
- 3 cucharadas de chocolate derretido
- 2 cucharadas de azúcar
- Nata montada (crema chantilly), cantidad necesaria
- Salsa de chocolate (comprada), cantidad necesaria

Preparación en 2 pasos:

- 1) Colocar el café en una cubitera y llevar al freezer hasta el día siguiente.
- 2) Licuar los cubitos de café, la leche, el chocolate y el azúcar en una licuadora hasta lograr una consistencia cremosa. Servir en vasos individuales.

CAFÉ EXPRESO CON CREMA DE VAINILLA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 200 cc de leche
- 200 cc de crema de leche
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 120 ml de café

Preparación en 2 pasos:

1) Calentar la leche. Mientras tanto, batir la nata a punto chantilly. Una vez que empieza a ponerse más espesa y hacer picos, agregar la esencia de vainilla y batir hasta que esté bien firme.

2) Servir el café en una taza, luego verter la leche caliente. Por último, agregar 1 o 2 cucharadas de crema de vainilla sobre el café.

COPA DE LICOR DE CAFÉ Y CHOCOLATE CON VODKA

Ingredientes (para 1 porción):

- 1 medida de Vodka
- 1 medida de licor de café Kahlua® (o similar)
- 2 medidas de licor Baileys®
- ½ taza de leche
- 6 cubitos de hielo

Preparación exprés:

Colocar todos los ingredientes en una coctelera y sacudir con fuerza durante 20 o 30 segundos. Servir en copas bien frías y decorar a gusto con nata montada y ralladura de chocolate.

FRAPUCCINO DE DULCE DE LECHE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 350 cc de café frío
- 200 cc de leche desnatada (descremada)
- 4 cucharadas de salsa de chocolate
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de nata montada (crema chantilly)
- 3 cucharadas abundantes de helado de dulce de leche

Preparación en 2 pasos:

- 1) Poner el café a temperatura ambiente en unas cubiteras y llevarlas al freezer hasta que estén firmes los cubos de café.
- 2) Poner los cubos de hielo en la licuadora, la leche, el helado, la salsa de chocolate y el azúcar. Licuar hasta lograr un batido bien homogéneo y suave. Servir en vasos largos y decorar con un copete de nata y espolvorear con cacao.

MILKSHAKE DE AMARETTO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 175 cc de licor de amaretto
- 175 cc de leche desnatada (descremada)
- 250 gr de helado de vainilla con almendras

Preparación exprés:

Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora/licuadora hasta lograr una crema suave y homogénea. Servir de inmediato en 4 vasos o copas altas.

CAPPUCCINO DE YOGUR

Ingredientes (para 1 porción):

- 1 yogur natural
- 1 cucharadita de café soluble
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- Azúcar o edulcorante al gusto
- Un copo de nata (de espray)
- Canela en polvo al gusto

Preparación paso a paso:

En un bol, mezclar bien el yogur para que no queden grumos, a continuación agregar el café soluble y batir con un tenedor o cucharilla, seguidamente el cacao en polvo.

Volver a batir bien hasta que no queden puntos negros y por último azúcar o edulcorante al gusto.

Repartir en una taza o dos según la cantidad que se quiera consumir. Reservar en la nevera hasta la hora que se vaya a tomar. Al servir poner un poco de nata de espray y espolvorear la nata con canela en polvo.

CAFÉ CARIBEÑO SÚPER INTENSO

Ingredientes (para 1 porción):

- 25 cc de ron dorado
- 25 cc de ron blanco
- 25 cc de ron Añejo o Premium
- 75 cc de café expreso ya preparado
- 25 cc de whisky irlandés para flamear
- Nata montada (crema chantilly), al gusto
- Espuma de leche (opcional)

Preparación en 2 pasos:

- 1) Colocar en recipientes individuales y calentar el ron y el café en el microondas unos minutos. Llevar luego al vaso de la batidora junto con la espuma de leche y batir a velocidad media por medio minuto.
- 2) En una copa de vidrio para café irlandés agregar un poco de café con el whisky, y flamearla, agregar el preparado licuado encima, colorar la nata montada apunto de nieve casi helada. Servir de inmediato.

MOUSSE DE CAFÉ

Ingredientes (para 5 copas):

- 7 barritas de chocolate tipo Nestlé® postres
- 7 cucharaditas de café instantáneo tipo Nescafé®
- 7 cucharadas de azúcar glas (impalpable)
- 6 huevos

- 2 cucharadas de mantequilla

Preparación paso a paso:

En un bol o recipiente fundir el chocolate con la mantequilla en el microondas. Añadir el café y mezclar todo muy bien hasta que se deshaga por completo, añadir el azúcar y calentar hasta que se disuelva.

Poner las yemas de huevo (una a una) y luego las claras batidas a punto de nieve mezclándolo de abajo a arriba con cuidado hasta obtener un preparado homogéneo.

Tapar el recipiente con papel film y ponerlo en la nevera hasta obtener la consistencia deseada. Servir bien frío en copas individuales. También antes de enfriar ya se puede colocar en copas individuales, queda mejor presentado.

BATIDO DE CAFÉ A LA CREMA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 2 tazas de café fuerte y frío
- ½ pote de leche condensada
- ¼ kg de helado (crema americana, vainilla, o chocolate)
- 1 copita de coñac, brandy o un licor al gusto
- Hielo molido, cantidad necesaria
- Nata montada (crema chantilly), cantidad necesaria
- Cacao amargo en polvo, cantidad necesaria

Preparación exprés:

Colocar en el vaso de la licuadora el café, helado, leche condensada, licor y hielo, batir unos minutos. Servir en vasos largos, en la superficie colocar la nata montada al gusto y espolvorear con el cacao.

CAFÉ AL COINTREAU FLAMBEADO

Ingredientes:

- Una taza de café negro
- Un chorrito de Cointreau caliente
- Azúcar glasé (glass) al gusto
- Nata líquida, cantidad necesaria

Preparación en dos pasos:

- 1) En una copa grande poner un chorro de Cointreau caliente y azúcar a gusto, mezclar y flambear, siempre con la cucharilla dentro, pues eso evita que la copa se pueda romper.
- 2) Cuando se apague, añadir el café bien caliente y cubrir con una nube de nata. Servir inmediatamente.

Clasificación de los alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)

Ananá

Arándanos

Banana

Cereza

Ciruela

Coco

Dátil

Frambuesa

Frutilla

Grosella

Higo

Kiwi

Limón

Mandarina

Mango

Melocotón (Durazno)

Níspero

Manzana

Melón

Membrillo

Mora

Naranja

Papaya

Pomelo

Pera

Sandía

Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)

Ají

Ajo

Alcachofa (Alcaucil)

Apio

Berenjena

Boniato (Batata)

Brotes de Soja

Brotes de Alfalfa

Brócoli (Brécol)

Calabacín

Calabaza

Cebolla

Coliflor

Champiñón

Chaucha

Choclo

Espárrago

Gírgolas (hongos)

Hinojo

Nabo

Patata (papa)

Perejil

Pimiento morrón

Remolacha

Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)

Repollo (Col)

Setas de hongos comestibles

Tomate (Jitomate)

Zanahoria

Zapallito (Zucchini)

Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga
Achicoria
Berro
Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (todas las variedades)
Puerro
Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fideos (al huevo)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz

Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)
Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral
Pasta
Sémola de trigo candeal
Turrón de arroz
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas
Garbanzos
Granos de soja
Judías secas (porotos o frijoles)
Lentejas

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pepas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Arenque
Atún

Caballa
Calamar
Carne de cerdo
Carne de novillo (sin grasa)
Carne de ternera magra
Huevo
Jamón cocido (jamón York)
Jamón crudo
Langosta de mar
Mariscos de mar (gambas)
Merluza
Pollo desgrasado (sin piel)
Salmón rosado
Sardina
Trucha

Productos lácteos y derivados

Crema de leche descremada (desnatada)
Leche descremada (desnatada)
Queso blanco descremado (desnatado)
Queso Cottage
Queso Port Salut
Quesos semiduros descremados
Requesón
Ricota magra
Yogur descremado (desnatado)
Yogur descremado con cereales (desnatado)
Yogur descremado con frutas (desnatado)

Aceites vegetales

Aceite de oliva (todas sus variedades)

Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva

Condimentos naturales

Aceto balsámico
Ajo y perejil (provenzal)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)
Jugo de limón
Mostaza
Nuez moscada
Orégano
Pimentón (Páprika)
Pimienta blanca
Pimienta negra
Sal baja en sodio
Salsa de soja (soya)
Salsas naturales (no fritas)
Vinagre blanco
Vinagre de manzana
Vinagre de vino

Dulces

Cacao
Canela
Chocolate de taza
Edulcorante
Miel
Vainilla

Bebidas

Agua mineral

Agua natural

Batido de cacao con leche descremada

Batidos de frutas con agua

Batidos de frutas con leche descremada

Brandy

Café negro molido

Café descafeinado

Cava

Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)

Jeréz

Jugo de naranja

Jugo natural de frutas

Limonada

Malta

Malta torrada

Oporto

Té blanco

Té negro

Té rojo

Té verde

Vino blanco

Vino dulce

Vino espumante

Vino tinto

Bibliografía

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Ha publicado numerosos artículos en revistas españolas como Cuerpo de Mujer y se desempeñó como consultor en varios proyectos editoriales relacionados con el bienestar, la nutrición y el fitness. Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado más de 2.000 artículos. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros *"Un abdomen plano para toda la vida - El*

método X ABS” y “Conviértete en un Consumidor Inteligente”.

Actualmente escribe libros en formato digital sobre bienestar desde una perspectiva más holística y práctica, y es el director general de OrzolaPress, una agencia editorial que él mismo fundó.

SIGUE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER: [Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

BLOG: [Http://bienestarymuchomas.blogspot.com/](http://bienestarymuchomas.blogspot.com/)

TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com

El libro que nos protege de la
Industria Alimenticia y nos
convierte en auténticos
"consumidores inteligentes"

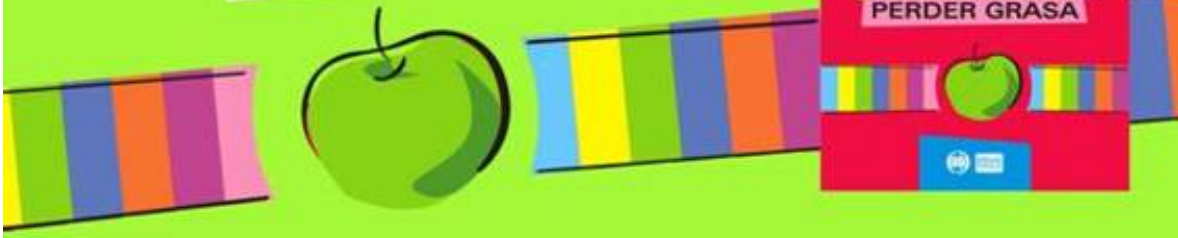


amazon.es



BAJAR DE PESO NUNCA FUE
TAN FÁCIL Y DIVERTIDO

amazon.es



Disponibile en **amazon.es**

MARIANO ORZOLA
40 ALIMENTOS MEDICINALES
PARA UNA SALUD DE ACERO

This advertisement features a smiling woman with long brown hair on the left, looking towards a large glass bowl filled with fresh fruits like grapes, apples, and oranges. To the right is the book cover for '40 Alimentos Medicinales' by Mariano Orzola, which shows a variety of fruits and vegetables. The Amazon.es logo is prominently displayed above the fruit bowl.

MARIANO ORZOLA
92 RECETAS DE 250KCAL.
PARA COMER SIN ENGORDAR

ENSALADAS, SOPAS, SÁNDWICHES, PIZZAS, PLATOS CALIENTES Y POSTRES

CUIDAR LA SILUETA AHORA ES MUCHO MAS FACIL

Colección **+E** Más Bienestar

amazon.es

NOVEDAD

This advertisement features a woman with long dark hair sitting on a green surface, surrounded by fresh fruit. She is holding a bunch of grapes. To her left is the book cover for '92 Recetas de 250 kcal' by Mariano Orzola, which includes a list of recipe types like salads and soups. The text 'CUIDAR LA SILUETA AHORA ES MUCHO MAS FACIL' is written in large white letters. A circular logo with a green cross and the letter 'E' is in the center, and a yellow banner with the word 'NOVEDAD' is at the bottom right. The Amazon.es logo is at the bottom left.



OrzolaPress

Por una vida feliz.

