

Sazón



EDICIÓN RECETAS INFANTILES



**UNA
NUEVA
SELECCIÓN
DE RECETAS
INFANTILES**

PÁG. 2

**Muffins
de Banano**

PÁG. 7

ÍNDICE

PÁG. 3 **MINI PANQUEQUES**
PÁG. 4 **NUGGETS DE POLLO**
PÁG. 5 **MINI CUPCAKES DE MAÍZ**
PÁG. 6 **TAQUITOS DE POLLO**
PÁG. 7 **MUFFINS DE BANANO**

STAFF

PRODUCCIÓN EJECUTIVA
LACTHOSA SULA

DIRECTORA EJECUTIVA
VIVIAN KAFIE

JEFA DE MARCA
KAREN ZUNIGA

JEFA DE PRODUCCIÓN
STEPHANY RIVERA

DIRECTOR DE ARTE
OSCAR ARDÓN

CHEF
ISAAC ARBAÑIL

FOTÓGRAFO
DANIEL MENDOZA



SAZONSULA.COM



SAZÓN SULA



SAZONSULAHN



• Nuevo •



Dale UN
YOGURT
SULA
A TU DÍA.



iPruébalo!

Mini Panqueques



Dificultad
Baja



Porciones
2 - 3



Tiempo
30 Minutos

Ingredientes

- 1 taza de fresas para decorar

Ingredientes para masa de panqueques

- 1 taza de harina
- 1 huevo
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA derretida
- $\frac{3}{4}$ de Leche Entera SULA
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharadas de esencia de vainilla

Ingredientes para miel

- $\frac{1}{2}$ taza de Jugo de Manzana SULA
- $\frac{1}{2}$ taza de Néctar de Pera SULA
- $\frac{1}{4}$ taza de azúcar blanca
- $\frac{1}{2}$ taza de miel de abeja

Procedimiento

1. En un bowl disponer la harina tamizada, agregar el resto de los ingredientes, mezclar con ayuda de un batidor de mano hasta obtener una masa homogénea sin grumos.
2. Dejar reposar la masa obtenida por 30 minutos en el refrigerador.
3. En una olla pequeña disponer todos los ingredientes para la miel y llevar a cocinar a temperatura media por 20 minutos, moviendo de cuando en cuando para que la preparación no se pegue al fondo, dejar enfriar y reservar.
4. Engrasar ligeramente una sartén antiadherente con Mantequilla Amarilla SULA, agregar la masa de panqueques de 1 o 2 cucharadas cada uno para que queden pequeños.
5. Cocinar 1 minuto máximo por lado.
6. Servir los panqueques acompañados de fresas y la miel preparada.



NUGGETS DE POLLO



Dificultad
Baja



Porciones
2 - 3



Tiempo
1 Hora

Ingredientes

- 1 libra de pechuga de pollo cortada en cubos
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de Jugo de Naranja SULA
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de mostaza
- 2 tazas de harina de trigo
- ½ taza de Queso Parmesano SULA
- 3 huevos
- ¼ taza de Leche Entera SULA
- 3 tazas de panko
- 1 libra de camote naranja
- Aceite para freír

Procedimiento

1. Sazonar la pechuga de pollo con sal, pimienta, mostaza, jugo de limón y Jugo de Naranja SULA.
2. En un bowl mezclar la harina de trigo con el Queso Parmesano SULA.
3. En otro bowl batir los huevos y mezclar con la Leche Entera SULA.
4. Empanizar la pechuga marinada pasándola primero por la harina preparada, luego por el huevo y terminando con el panko, freír en abundante aceite a temperatura media por 12 minutos.
5. Cortar el camote en bastones, lavar en abundante agua, escurrir y freír hasta dorar.
6. Servir los nuggets con los camotes.

Mini Cupcakes de Maíz



Dificultad
Baja



Porciones
8 - 12



Tiempo
45 Minutos

Ingredientes

- 2 tazas de maíz dulce desgranado
- 4 huevos
- 150 gr de Mantequilla Amarilla SULA (a temperatura ambiente)
- 150 gr de azúcar
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 2 cucharadas de Néctar de Manzana SULA
- 4 cucharadas de Crema SULA
- Pizca de sal

Procedimiento

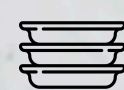
1. Mezclar la Mantequilla Amarilla SULA con el azúcar con ayuda de una batidora, mezclar hasta integrar por completo.
2. Añadir los huevos a la mezcla e integrar.
3. Mezclar la harina con el polvo de hornear y la pizca de sal, integramos y añadimos esto a la primera mezcla.
4. Licuar el maíz dulce y agregar a la mezcla anterior.
5. Mezclar todo bien hasta integrar.
6. Dividir en moldes para cupcakes (8 a 12).
7. Hornear a 350°F por 25 minutos.



Taquitos de Pollo



Dificultad
Baja



Porciones
4



Tiempo
45 Minutos

Ingredientes

- 12 tortillas de harina pequeñas
- 1 olla o sartén con aceite abundante para freír
- ¼ de taza de Queso Parmesano SULA
- 2 tazas de lechuga picada

Ingredientes para el pollo

- 1 taza de pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- ½ taza de tomate picado
- ½ taza de chile verde picado
- 1 cucharada de culantro picado
- ½ taza de caldo de pollo
- ¼ taza de Jugo de Piña SULA

Ingredientes para salsa de aguacate

- 1 aguacate
- 2 cucharadas de Crema SULA
- 2 cucharadas de Néctar de Pera SULA
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para la salsa roja

- ½ taza de Jugo de Naranja SULA
- ½ taza de pasta de tomate
- 1 cucharada de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

Ingredientes para el chismol

- ½ taza de cebolla roja picada
- ½ taza de tomate picado (sin semillas)
- 1 cucharada de culantro picado
- 2 limones
- Sal, pimienta y comino al gusto

Procedimiento para el pollo

En una sartén sofreír ligeramente el tomate y chile verde, agregar el pollo, culantro picado, Jugo de Piña SULA y caldo de pollo, sazonar con sal y pimienta al gusto y dejar cocinar por 10 minutos.

Procedimiento para salsa de aguacate

Disponer todos los ingredientes en una licuadora y procesar hasta integrar por completo.

Procedimiento para salsa roja

En una olla mezclar todos los ingredientes y llevar a cocinar a temperatura media hasta romper hervor, una vez lista dejar reposar.

Procedimiento para el chismol

Mezclar todos los ingredientes y sazonar con jugo de limón, sal, pimienta y comino al gusto.

Procedimiento para el armado

1. Rellenar cada tortilla de harina con el pollo, envolver y asegurar con ayuda de 2 palillos de dientes, una vez armados todos los taquitos freír en abundante aceite.
2. Disponer una base de lechuga, agregar los tacos, bañar con la salsa roja, Queso Parmesano SULA y acompañar con salsa de aguacate y chismol.



Muffins de Banano



Ingredientes

- 2 tazas de harina de trigo
- 125 gr de azúcar
- 1 cucharada de Néctar de Pera SULA
- 1 cucharada de Néctar de Melocotón SULA
- 3 cucharaditas de levadura seca
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 4 bananos maduros
- 100 gr de Mantequilla Amarilla SULA derretida
- 85 ml de aceite vegetal
- ½ cucharada de extracto de vainilla
- 3 huevos
- 200 gr de chispas de chocolate

Procedimiento

1. Disponer la harina, azúcar, levadura, bicarbonato, sal y canela en un bowl y mezclar bien.
2. En otro bowl, colocar los bananos, aceite, Mantequilla Amarilla SULA, Néctar de Pera SULA, Néctar de Melocotón SULA, vainilla y huevos.
3. Aplastar y mezclar todo hasta integrar.
4. En un bowl aparte mezclar las chispas de chocolate con 1 cucharada de la mezcla de ingredientes secos, esto para evitar que los chips se hundan en el fondo de la mezcla.
5. Colocar los ingredientes secos en la mezcla del banano, integrar bien.
6. Añadir las chispas de chocolate y mezclar nuevamente.
7. Colocar la mezcla en los moldes para muffin (de 12 a 15 aproximadamente), hornear a 400°F por 15 minutos, o a 350°F por 25 minutos.
8. Dejar enfriar sobre una rejilla y servir.



Dificultad
Baja



Porciones
12 - 15



Tiempo
1 Hora

• Nuevo •



Dale UN
YOGURT
SULA
A TU DÍA.



¡Pruébalo!