

# Recetario



**ASOCIACION LOCAL**  
DE PRODUCTORES DE FRUTAS Y HORTALIZAS  
DE LA REGION DE CABORCA









**ASOCIACION LOCAL**  
DE PRODUCTORES DE FRUTAS Y HORTALIZAS  
DE LA REGION DE CABORCA

## Productores de Frutas y Hortalizas

¿Sabías que la calidad de la uva pasa nacional es superior a la de las pasas importadas?

¡México es el 9 (novenos) productor de uva pasa a nivel mundial!

¡Así es! En Caborca, Sonora se cosecha el 95% de la producción nacional pues gracias al clima de este sitio que favorece el crecimiento y madurez de la uva pasa, se cuenta con una producción anual de 14,000 toneladas gracias a los Productores de la Región de Caborca que hacen su mayor esfuerzo para año con año para que esto sea posible!

¿Conoces el proceso para su producción?

El proceso al que se somete este alimento puede ser considerado completamente artesanal y manual, pues en las más de 3,000 hectáreas de cultivo, la uva se expone al secado al sol. Para generar un kilo de pasas se requieren de entre 4 a 5 kilos de uva, cuyo proceso tarda de entre 10 a 20 días en los que se expone el producto a una temperatura promedio de 20 °C, para después ser enviado a las diferentes plantas procesadoras en Caborca.





Procesadoras:

1. Santa Minerva, S.P.R. de R.I.
2. K-aborca
3. Roma del Desierto S.A. de C.V
4. Pasamex S.A. de C.V.

La uva pasa es muy utilizada en la industria de la panificación, en panes salados y dulces, así como en recetas tradicionales como el mole, lo que las convierte en un elemento inseparable de la dieta mexicana y también puede consumirse como snack saludable.

La uva pasa mexicana tiene calidad mundial y es parte de nuestros platillos más representativos; además, le aporta a nuestro cuerpo múltiples beneficios que muchos desconocen. Incluirla en la dieta diaria es una sabia decisión. Por sus propiedades y durabilidad es esencial en la despensa de todos los mexicanos.

Algunas propiedades nutricionales de este producto te las mencionamos a continuación:

- Ayuda a la circulación y evitar la formación de coágulos
- Previene y reduce el estreñimiento, gracias su fibra insoluble que ayuda a la digestión
- Combate la osteoporosis
- Evita la formación de cálculos en riñones
- Combate la anemia, infecciones, virus y cáncer ya que contiene vitaminas A y B, además es fuente de hierro, magnesio, calcio, potasio, cobre, fibra y proteínas
- Cada uno de estos elementos es importante para la salud: el hierro ayuda a prevenir la anemia. Mientras que el potasio ayuda a los nervios y músculos a comunicarse, también actúa como un diurético.
- Mantiene saludables los aparatos digestivo y cardiovascular.

# Índice



## INTRODUCCIÓN

pág. 1

## ÍNDICE

pág. 3

## ENSALADAS

pág. 4 Ensalada de brocoli y pasas

pág. 5 Ensalada de col morado con pasas y almendra

pág. 6 Medallón de lomo de cerdo con reducción de jerez  
(Pedro ximénez)

pág. 7 Lomo de cerdo con pasas

pág. 8 Salmón en salsa de pasas

pág. 9 Arroz hindú con azafrán

pág. 10 Tamales dulces con frijol y pasas

pág. 11 Picadillo de carne de res y puerco con pasas

pág. 12 Medallones de res con salsa de pasas y champiñones

pág. 13 Pollo con pasas y manzanas

pág. 14 Mole estilo poblano

## POSTRES

pág. 15 Pastel de zanahoría

pág. 16 Arroz con leche

pág. 17 Roles de canela glaseados con pasas

pág. 18 Helado de ron con pasas

pág. 19 Capirotada

pág. 20 Panqué de pasas con manzana

pág. 21 Muffin de manzana con pasas

pág. 22 Flan de rompopo con pasas

## BEBIDAS

pág. 23 Vino caliente

pág. 24 Licor con pasas

pág. 25 Aguardiente Islandés de pasas

pág. 26 Smoothie de mango con pasas

pág. 27 Café de olla con pasas

## SNACKS

pág. 28 Tablilla de chocolate con pasas

pág. 29 Barras de avena plátano y pasas

pág. 30 Trail mix

pág. 31 Granola

pág. 32 Galletas de avena



## ENSALADA DE BROCOLI Y PASAS

### Ingredientes

- 2 tazas de brócoli
- 2 manzanas pequeñas una verde y una roja
- ½ taza de zanahoría cortada en julianas
- ½ cebollín
- ½ calabacín
- ½ taza de pasas
- ½ taza de aceite de oliva
- Vinagre de manzana al gusto
- Sal y pimienta al gusto

### Modo de preparación

- Cortar el brócoli en ramilletes pequeños, picar el calabacín en cuadros pequeños, poner a vapor por 15 minutos o hasta que este al dente, retirar y enfriar, cortar la manzana
- En un recipiente hacer la vinagreta y añadir las pasas, sal y pimienta al gusto, aceite de oliva y vinagre de manzana, mover bien para integrar los sabores
- Agregar la zanahoría, brócoli y manzanas
- Dejar reposar en la nevera unos minutos antes de servir
- Decorar con la cola del cebollín

*Tip. Puede agregar pechuga de pollo asada y cortada en cubitos*

### Comentarios:





## ENSALADA DE COL MORADO CON PASAS Y PIÑONES

### Ingredientes

- ½ pieza col morada
- 1½ taza de piñones
- ½ taza pasas
- 2 rebanadas de piña picadas
- 1 cucharadita de consomé de pollo en polvo

### Vinagreta

- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ taza de coco rallado
- 10 hojas de albahaca fresca
- 5 cucharadas de vinagre balsámico
- Sal y pimienta al gusto

### Modo de preparación

- Sofreír en el aceite caliente los piñones
- Retirar del fuego
- Añadir las pasas, la col y regresa al fuego por unos minutos hasta que la col esté tierna y sazonar con consomé de pollo en polvo
- En un tazón agregar todos los ingredientes, mezclar y decorar con los piñones
- Bañar con la vinagreta

*Tip. Puede sustituir los piñones por cacahuates o almendras*

### Comentarios:







## MEDALLON DE LOMO DE CERDO CON REDUCCIÓN DE JEREZ (PEDRO XIMÉNEZ)

### Ingredientes

- 6 medallones de lomo de cerdo
- 1 cebolla morada mediana
- ½ taza de jerez Pedro Ximénez
- ½ taza de agua
- ½ taza de pasas
- 1 cucharada de harina
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 tazas de champiñones laminados
- Sal y pimienta negra al gusto

### Modo de preparación

- Salpimentar los medallones
- Freír en aceite de oliva la cebolla en tiras finas, las laminas de champiñón y las pasas, reservar
- Tostar la harina y después agregar el agua junto con el jerez hasta reducir
- Integrar a la reducción el sofrito
- En una cazuela, sellar los medallones con un poco de aceite de oliva 4 minutos por lado
- Finalmente bañar los medallones con la reducción del jerez

*Tip. Servir con puré de papas o una ensalada fresca*

Comentarios:







## LOMO DE CERDO CON PASAS

### Ingredientes

- 2 kilos de lomo de caña de cerdo
- $\frac{3}{4}$  de cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 chipotles adobados
- 1 litro de coca cola
- 1 cucharada orégano
- 1 cucharada tomillo
- 3 a 4 hojas de laurel
- concentrado de pollo, el necesario
- 1 taza de pasas
- sal y pimienta al gusto

### Modo de preparación:

- Sellar en la olla express la caña previamente salpimentada
- En la licuadora moler la cebolla, ajos, chipotle, orégano, tomillo, laurel y la coca cola
- Agregar el concentrado de pollo
- Vaciar a la olla express y agregar las pasas
- Cocinar por media hora después de que suelte el primer hervor
- Rebanar y poner en un platón para horno
- Recalentar en el horno antes de servir

*Tip. Acompañar con una ensalada fresca*

### Comentarios:





## SALMÓN EN SALSA DE PASAS

### Ingredientes

#### Marinar

- 6 lomos de salmón
- 1 taza de vino blanco para marinar por 2 horas
- sal y pimienta al gusto
- paprika al gusto
- ajo en polvo al gusto

#### Salsa

- 435 g de pasas
- 1 taza de vino tinto
- 1 ½ tazas vino oporto
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla chica finamente picada
- ½ taza de vinagre balsámico
- Una pizca de sal

### Modo de preparación

- Cubra las pasas con el vino oporto y el vino tinto, dejándolas en remojo durante la noche.
- En una cacerola mediana calentar la mantequilla y añadir la cebolla picada, cocine hasta que esté suave y transparente, aproximadamente unos 5 minutos
- Añada las pasas remojadas con todo y los líquidos, el vinagre balsámico y una pizca de sal
- Haga hervir, reduzca el fuego a medio-bajo y cocine durante 25 a 30 minutos. Revuelva de vez en cuando
- Ya marinado el salmón retirar y freír en una sartén con aceite de oliva y mantequilla
- Retirar del fuego y bañar con la salsa

*Tip. Servir con arroz blanco o verduras salteadas*

Comentarios:



## ARROZ HINDÚ CON AZAFRÁN

### Ingredientes

- 3 tazas de arroz de grano largo
- 1 cucharadita de azafrán
- 1 litro de caldo de pollo
- 1 raja de canela
- ¼ cucharadita de clavo en polvo
- 1 taza de cebolla picada
- ½ taza de mantequilla clarificada
- 1 cucharada de azúcar morena
- ¼ cucharadita de cardamomo
- 1 pechuga deshuesada
- 1 taza de hojas de cilantro
- ½ taza de pasas

### Modo de preparación

- Picar el pollo en cuadritos y freír en la mantequilla, reservar
- En la misma sartén agregar la cebolla hasta acitronar
- Se agrega el arroz y se incorpora el caldo de pollo
- Sazonar con clavo, cardamomo, el azafrán previamente tostado y molido, la canela, las pasas, el azúcar y sal pimentar al gusto.
- Agregar agua si es necesaria hasta que este cocido el arroz
- Añadir el pollo, y se deja terminar su cocción
- Se sirve con hojas de cilantro

*Tip. Puede agregar trozos de nuez de castilla*

### Comentarios:





## TAMALES DULCES CON FRIJOL Y PASAS

### Ingredientes

- 1 Kg de nixtamal
- 400 g de manteca vegetal
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 3 tazas de frijoles cocidos
- 1 taza de pasas
- 5 piloncillos disueltos en 1 litro de agua con 6 clavos de olor y rajas de canela colado
- Hojas para tamal

### Comentarios:

### Modo de preparación

- Suavizar la manteca con las manos o una batidora, cuando este esponjada añadir el nixtamal, el polvo para hornear y la sal
- Agregar a la masa poco a poco el piloncillo disuelto
- Amasar hasta que la masa se separe de sus manos
- Los frijoles previamente machacados se van a guisar con 2 cucharadas de manteca y agregar un poco del piloncillo disuelto
- Tomar una hoja para tamal previamente lavada y suavizada con agua caliente y distribuya 2 cucharadas de masa, agregar una cucharada de frijol y agregar las pasas
- Cerrar la hoja para cubrir el relleno
- Cocer en una vaporera por 1 hora a fuego medio
- Apagar el fuego y dejar reposar

*Tip. Acompañar con atole o chocolate caliente*







## PICADILLO DE CARNE DE RES Y PUERCO CON PASAS

### Ingredientes

- 500 g de carne molida de res
- 500 g de carne molida de puerco
- 1 taza de tocino picado
- 1 taza de pasas
- 1 taza de nuez picada
- 1 taza de apio finamente picado
- 1 taza de pimiento rojo o verde
- 1 cebolla chica picada
- 2 manzanas rojas peladas y picadas en cuadros pequeños
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 pizca de comino molido
- 1 cucharada de canela molida
- $\frac{3}{4}$  de taza de vino tinto
- $\frac{3}{4}$  litro de jugo de piña
- 1 taza de aceitunas verdes sin hueso
- Sal y pimienta molida al gusto

### Modo de preparación:

- En una sartén de tamaño mediano, cocinar el tocino a fuego medio y reservar
- En una sartén grande, freír la cebolla por 5 minutos, con fuego medio a bajo hasta que esté suave
- Agregar el ajo picado y cocinar hasta que esté casi dorado
- Agregar el pimiento, apio, comino molido, pimienta y un poco de sal no demasiado, ya que las aceitunas son saladas
- Agregar la carne molida, el vino tinto y el jugo de piña
- Cocinar hasta que el líquido se empiece a reducir
- Agregar las pasas, la manzana, la nuez y la canela
- Cocinar por 5 minutos más, luego agregue las aceitunas
- Continuar cocinando a fuego medio, revolver ocasionalmente hasta que esté totalmente seco

*Tip. Ideal para acompañar el pavo navideño*

Comentarios:



## MEDALLONES DE RES CON SALSA DE PASAS Y CHAMPIÑONES

### Ingredientes

- 6 medallones de filete de res
- $\frac{1}{2}$  taza de vino tinto
- $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 2 tazas de champiñones naturales
- $\frac{1}{3}$  taza de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$  taza de pasas
- Sal y pimienta al gusto

### Modo de preparación

- Salpimentar los medallones de res
- Sellar a fuego medio por ambos lados por aproximadamente 4 minutos y retirar del fuego
- En una sartén freír la cebolla, los ajos y las pasas
- Tostar en una sartén la fécula de maíz a fuego bajo sin que se queme
- Agregar el sofrito de la cebolla
- Licuar con poca agua con el vino tinto para darle la consistencia deseada, salpimentar al gusto
- Freír los champiñones y reservar
- Servir los medallones con la salsa y decorar con los champiñones

### Comentarios:

*Tip. Se sugiere acompañar con papas gratinadas o pasta*





## POLLO CON PASAS Y MANZANAS

### Ingredientes

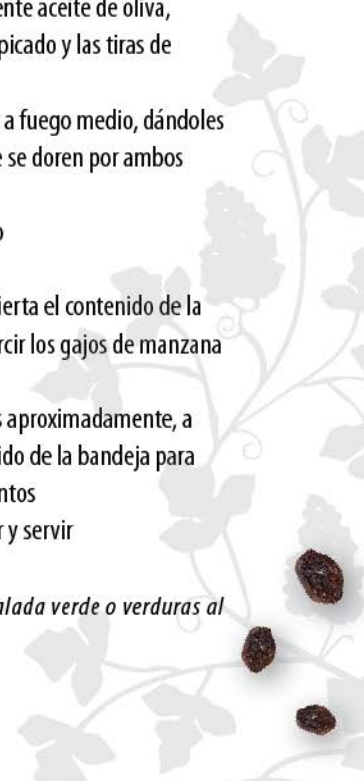
- 4 piezas de pollo sin hueso
- 3 dientes de ajo
- 1 taza de pasas
- ½ cebolla mediana
- 1 manzana grande
- Aceite de oliva el necesario
- Sal y pimienta negra al gusto

### Modo de preparación

- Precalentar el horno a 180°C.
- Picar el ajo y cortar la cebolla en tiras
- En una sartén amplia añadir suficiente aceite de oliva, cuando esté caliente agregar el ajo picado y las tiras de cebolla, saltear de 2 a 3 minutos
- Añadir las piezas de pollo y cocinar a fuego medio, dándoles vueltas de vez en cuando, hasta que se doren por ambos lados
- Sazonar con sal y pimienta al gusto
- Cortar en gajos la manzana
- En un recipiente apto para horno vierta el contenido de la sartén (incluyendo el aceite) y esparcir los gajos de manzana y las pasas, y meter en el horno
- Cocine a 180°C durante 20 minutos aproximadamente, a mitad de cocción revolver el contenido de la bandeja para que se cocinen bien todos los alimentos
- Cuando el pollo esté cocido, apagar y servir

### Comentarios:

*Tip. Se sugiere acompañar con ensalada verde o verduras al vapor*





## MOLE ESTILO POBLANO

### Ingredientes

- Manteca de cerdo para freír (la necesaria)
  - 6 chiles mulatos sin semillas y desvenados
  - 6 chiles pasilla sin semillas y desvenados
  - 6 chiles anchos sin semillas y desvenados
  - 5 chiles chipotles sin semillas y desvenados
  - 6 chiles guajillos sin semillas y desvenados
  - 100 g de cacahuates dorados en manteca
  - 100 g de almendras peladas doradas en manteca
  - 100 g de pasas doradas en manteca
  - 100 g de ajonjolí tostado a fuego bajo
  - 100 g de nueces
  - 2 plátanos machos maduros y fritos en manteca
  - 2 piloncillos chicos triturados
    - 1 pizca de mejorana
    - 1 pizca de comino
  - ½ cucharada de semillas de anís
    - 5 pimientas de bola
    - 5 clavos de olor
    - 2 bolillos tostados
  - 1 ½ tabletas de chocolate de mesa
    - 2 dientes de ajo
  - 1 cebolla rebanada y desflepada
- Azúcar y sal al gusto

### Modo de preparación

- Calentar la manteca en una cacerola grande de fuego medio a alto
- Freír todos los chiles cuidando que no se quemem, el chile chipotle debe quemarse ligeramente para evitar que el mole salga muy picoso
- Retirar del fuego y reservar en un tazón grande
- Agregar al mismo sartén las almendras, cacahuates, ajonjolí y dorar uniformemente cuidando que no se quemem
- Pasar al tazón de los chiles
- Seguir el mismo procedimiento con los plátanos machos, las pasas, el anís, pimienta, clavos de olor, mejorana, comino, cebolla y los ajos
- Freír en la misma sartén las rebanadas de pan y finalmente, el chocolate de mesa
- Pasar los ingredientes al tazón de los chiles conforme se saquen de la sartén
- Tostar el azúcar y el piloncillo en una sartén limpia de fuego medio a bajo, cuidando que no se queme y colocar dentro del tazón con el resto de los ingredientes
- Moler todos los ingredientes de poco a poco en un procesador de alimentos (o metate, si prefiere).
- Mezclar bien hasta formar una pasta homogénea.
- Puede preparar con el ingrediente de su preferencia ya sea pollo o carne de puerco previamente cocido, puede darle la consistencia que desee a la pasta con el caldo de pollo o el de la carne de puerco

*Tip. Servir con arroz y también puedes hacer enmoladas*





## PASTEL DE ZANAHORIA

### Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria rallada
- 4 huevos
- 2 tazas de azúcar morena
- 1 ½ tazas de aceite vegetal
- 1 taza de pasas
- 1 taza de nuez picada
- 1 taza de piña en almíbar picada y bien escurrida
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 3 tazas de harina todo uso
- 1 cucharada de canela en polvo
- 1 cucharada de vainilla

### Frosting

- 180 g de manteca vegetal Crisco
- 190 g de queso crema
- 1 ½ tazas de azúcar glass
- 1/3 taza de leche para diluir
- 2 cucharadas de vainilla cristalina

Comentarios:

### Modo de preparación

- Precalentar el horno a 180°C
  - Batir el azúcar con el aceite
  - Agregar uno a uno los huevos y la vainilla hasta formar una mezcla homogénea
  - En otro recipiente unir la harina, el polvo para hornear, la canela y la nuez
  - Agregar la mezcla anterior a la mezcla homogénea
  - Incorporar la zanahoria y la piña bien escurrida con movimientos envolventes
  - Engrasar el molde para horno con mantequilla y harina
  - Agregar las pasas (hasta el final para que las pasas no se vayan al fondo)
  - Hornear por 45 minutos
  - Dejar enfriar
- ### Frosting
- En una batidora esponjar la manteca
  - Añadir el queso crema y seguir batiendo
  - Agregar el azúcar glass
  - Agregar la vainilla
  - Agregar la leche poco a poco hasta obtener la consistencia deseada

*Tip. Se le puede agregar coco rayado ya sea para decorar o en la mezcla*



## ARROZ CON LECHE

### Ingredientes

- 2 tazas de arroz blanco
- 2 latas de leche evaporada
- 1 lata de leche condensada
- 2 cucharadas de vainilla
- 1 rama de canela
- $\frac{3}{4}$  taza de pasas

### Modo de preparación

- Lavar el arroz varias veces
- Poner agua a hervir con la canela a fuego alto
- Cuando comience a hervir, agregar el arroz bien escurrido y cocinar hasta que el arroz esté blando, revolviendo de vez en cuando para evitar que se pegue en el fondo
- Añadir la leche evaporada, la cual habrá calentado previamente, con esto se evitará romper el proceso de cocción del arroz
- Bajar el fuego de medio a bajo
- Agregar la leche condensada, la vainilla y las pasas, mover constantemente el tiempo necesario hasta que el arroz con leche haya espesado
- Retirar del fuego y quitar la rama de canela

### Comentarios:

*Tip. Servir frío y se puede decorar con canela o una bola de helado de vainilla*



## ROLES DE CANELA GLASEADOS CON PASAS

### Ingredientes

#### Masa

- $\frac{3}{4}$  taza leche tibia
- 3 cucharaditas de levadura de pan
- 750 g de harina
- $\frac{1}{4}$  taza de azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 huevo batido

#### Relleno

- $\frac{3}{4}$  taza de mantequilla
- 1 taza azúcar morena
- 2 cucharadas de canela en polvo
- $\frac{1}{2}$  taza de nueces
- $\frac{1}{4}$  taza de pasas
- 1 huevo batido para untar

#### Glaseado

- 1  $\frac{1}{2}$  tazas de azúcar glass
- 1 barra de queso crema
- Leche para diluir

### Comentarios:

#### Modo de preparación

- Masa:** Colocar en un recipiente la leche tibia con la levadura y dejarla reposar por 10 minutos
- Poner en la mesa, la harina con el azúcar se mezcla y se hace un agujero en el centro, poner el huevo, la mantequilla derretida y la leche con levadura
- Mezclar con las manos
- Empezar amasar por 10 minutos, si la masa se pega en las manos aplicar un poco de harina para limpiar las manos
- Dejar reposar la masa en un recipiente grande engrasado con aceite se tapa con un paño limpio por 1 hora o hasta doblar su volumen
- Relleno:** Batir la mantequilla para suavizarla, agregando el azúcar morena con la canela poco a poco hasta que se integre y reservar
- Agregar las nueces y las pasas
- Ya lista la masa enharinar la mesa, se extiende con el rodillo para hacer un rectángulo de 60 cm de largo por 30 cm de ancho dejando de 2 cm de grosor
- Esparcir la mantequilla en la masa con una espátula y espolvorear las nueces y las pasas
- Enrollar de izquierda a derecha cuidando las orillas
- Cortar de 2 pulgadas cada rol
- Colocar en un molde engrasado y dejar crecer por 20 minutos
- Precalentar el horno a 180°C
- Hornear por 25 minutos
- Sacar del horno y dejar enfriar
- Decorar con el glaseado
- Glaseado**
- En una batidora agregar queso crema y seguir batiendo
- Agregar el azúcar glass, la vainilla y la leche poco a poco hasta obtener la consistencia deseada

*Tip. Se puede usar el frosting del pastel de zanahoria y comer recién salidos del horno*



## HELADO DE RON Y PASAS

### Ingredientes

- 1½ taza de leche
- 2 cucharada de vainilla
- 1 huevo
- 2 yema de huevo
- ½ taza de azúcar
- 1½ taza de crema para batir lyncott
- 1 taza de pasas
- 3 cucharadas de ron obscuro

### Comentarios:

### Modo de preparación

- Poner las pasas en un tazón, agregar el ron y dejar macerar durante una hora y reservar
- Añadir la leche en una olla con la vainilla, antes de hervir retirarla del fuego y dejarla reposar por 15 minutos
- Batir el huevo con las yemas y el azúcar hasta que la mezcla esté cremosa
- Poner la leche en un tazón, vaciar la mezcla de huevo y mezclar
- Colocar el tazón sobre una olla medio llena de agua apunto de hervir (baño María) y cocer sin dejar de remover hasta que la mezcla quede espesa
- Retirar el tazón, taparlo con plástico transparente y dejar que se enfríe
- Batir la crema punto de nieve e incorporarla a la mezcla
- Incorporar las pasas a la mezcla
- Vaciar en un recipiente y congelar por una hora
- Volver a batir y tapar,
- Congelar durante otras 2 horas más y listo

*Tip. Se puede acompañar con galletas o bizcocho*







## CAPIROTADA

### Ingredientes

- 8 panes birote partidos en rebanadas
- 2 tazas de cacahuete pelados naturales
- 4 piloncillos prietos
- 2 tazas de pasas
- 2 tazas de queso regional fresco
- 2 rajas de canela
- 1 tazas de biznaga picada en cuadros pequeños
- 2 tazas de plátano rebanado
- 2 tazas de manzana rebanada en media luna
- 1taza de coco rayado
- Mantequilla para untar las rebanadas de pan

### Modo de preparación

- Hervir el piloncillo con la canela en 4 tazas de agua para formar la miel
- Dorar las rebanadas de pan con mantequilla
- En un refractario coloque una capa de rebanadas de pan, cúbralos con todos los ingredientes y así sucesivamente, bañando con la miel cada capa aproximadamente son 3 a 4 capas dependiendo del refractario
- Meter al horno a 180° C por 40 minutos para que se suavice el pan y se caliente, tapar con papel aluminio

*Tip. Disfrutar caliente o frío según su preferencia*

Comentarios:





## PANQUÉ DE PASAS CON MANZANAS

### Ingredientes

- 60 g de pasas
- 3 cucharadas de ron oscuro
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 45 g de mantequilla suave
- 1 taza de azúcar glass
- 3 huevos
- 2 manzanas rebanadas en medias lunas delgadas
- $\frac{1}{4}$  de taza de mermelada de chabacano

### Modo de preparación

- Pelar las manzanas y rebanarlas. Calentar el horno a 180° C engrasar y enharinar un molde largo de panqué
- Hervir en agua las pasas, escurrir y remojar en el ron, reservar
- Cernir la harina con el polvo para hornear
- Con la batidora mezclar la mantequilla con azúcar a velocidad media, agregar los huevos de uno en uno
- Agregar las pasas con todo y ron, añadir poco a poco la harina hasta obtener una pasta suave
- Poner la mitad de la pasta en el molde, acomodar casi todas las manzanas, reservando unas 6 rebanadas, poner el resto de la pasta distribuyéndola bien y adornar con las rebanadas de manzana
- Meter al horno a 180° C por 50 minutos
- Sacar del horno. Enfriar en una rejilla 15 minutos y desmoldar, poniéndolo con las manzanas de adorno encima
- Con una brocha untar la mermelada y dejar enfriar completamente

### Comentarios:

*Tip. Servir caliente con una bola de helado*





## MUFFIN DE MANZANA CON PASAS

### Ingredientes

- ½ taza de harina
- ½taza de avena
- 1 huevo
- ¼ taza de leche
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de manzana rallada
- ¼ taza de pasas

### Modo de preparación

- En un recipiente mezclar el huevo, azúcar, y la leche hasta espumar
- Agregar la manzana rallada
- Agregar la harina poco a poco
- Incorporar las pasas
- Colocar la mezcla hasta  $\frac{3}{4}$  partes de los capacillos para muffin
- Precalentar horno a 180°C
- Hornear por 30 minutos

*Tip. Se puede cambiar la manzana por durazno o pera*

### Comentarios:





## FLAN DE ROMPOPE CON PASAS

### Ingredientes

- <sup>3</sup>/<sub>4</sub> taza de rompope
- 1 lata de leche condensada
- azúcar
- 6 huevos
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- <sup>1</sup>/<sub>4</sub> taza de brandy
- 100 g de pasitas
- 1 lata de leche evaporada

### Modo de preparación

- En un tazón colocar las pasitas y bañar con el brandy para que se maceren.
- En una sartén añadir el azúcar y dejar a flama baja hasta que se derrita y se haga un caramelo color ámbar. Tratar de no mover para que no se le formen cristales.
- Verter el caramelo en el fondo de las flaneras y dejar que se enfríe.
- En una licuadora mezclar los huevos, la leche condensada, la leche evaporada, la vainilla y el rompope.
- Añadir las pasitas y mezclar para que se incorporen perfectamente.
- Verter la mezcla en las flaneras, taparlas con papel aluminio y colocarlas en una charola con agua para cocerlas a baño María.
- Meterlas al horno a 180°C por 30 minutos o hasta que esté firme el flan.
- Dejar que enfríe y desmoldar.

### Comentarios:

*Tip. Se puede decorar con unas fresas o cerezas*







## VINO CALIENTE

### Ingredientes

- 1 litro de vino tinto
- 1 taza de agua
- ½ taza de azúcar moscabado
- 1 cucharada de canela
- 4 clavos de olor
- 1 cucharadita de cardamomo
- una pizca de jengibre
- 4 pimientas gordas
- 1 limón exprimido
- 1 taza de pasas

### Modo de preparación

- En una olla hervir el agua, azúcar, hasta que se disuelva, Agregar la canela, clavos, cardamomo, jengibre y pimienta dejar hervir después de 10 min agregar el jugo de limón
- Ya que está lista agregar el vino
- Dejar que de un pequeño hervor,
- Colar y añadir las pasas dejar reposar unos 5 minutos
- Servir caliente

*Tip. Ideal para navidad*

Comentarios:





## LICOR DE PASAS

### Ingredientes

- 1 botella de vino agrio
- 2 tazas de pasas
- 1 rama de canela
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharadas de vainilla

### Modo de preparación

- En una olla añadir el vino junto con la rama de canela, el azúcar y la vainilla, a fuego bajo y cuando rompa el hervor, añadir las pasas
- Hervir por 10 minutos y luego dejar reposar otros 10 minutos
- Después se vacía la mezcla en un frasco hermético y se macera durante un mes y medio
- Transcurrido ese tiempo, se cuela y se vierte en una botella
- Listo para tomar

Comentarios:

*Tip. Servirlo como digestivo*





## AGUARDIENTE ISLANDÉS DE PASAS

### Ingredientes

- 15 bayas de enebro
- 1 cucharada de cardamomo
- 5 cucharadas de pasas
- 50 ml de jugo de cereza
- 50 ml de brandy
- 250 ml de agua destilada
- 4 gotas de aceite de almendras para repostería
- 250 ml de alcohol etílico apto para el consumo

### Modo de preparación

- Machaque las bayas de enebro
- Ponga las enebrinas, el cardamomo y las pasas junto con los líquidos en una botella abombada
- Tápela bien y luego agítela con energía.
- Coloque la botella durante 3 semanas al sol y sacúdala todos los días
- Por último, filtre y vierta el contenido en su botella favorita

*Tip. Dejarlo reposar por un mes para obtener un mejor sabor*

Comentarios:





## SMOOTHIE DE MANGO CON PASAS

### Ingredientes

- 2 tazas leche descremada o de almendra o de coco
- 2 tazas mango ataulfo o de temporada en cubos
- $\frac{1}{3}$  taza pasas
- 1 cucharada de linaza
- 1 cucharada de semillas de girasol
- hielo al gusto
- hojas de menta fresca para decorar

### Modo de preparación

- Remojar las pasas en agua hasta que se ablanden
- Licuar el mango, las pasas, las semillas de girasol, la linaza y la leche
- Agregar el hielo
- Servir y decorar con las hojas de menta

*Tip. Ideal para una tarde calurosa*

Comentarios:







## CAFÉ DE OLLA CON PASAS

### Ingredientes

- ¼ taza de café de grano molido
- 1 taza de uvas pasas
- 2 piloncillos güeros
- 1 ½ litro de agua
- 1 vaso de aguardiente de caña o ron
- un trozo de canela

### Modo de preparación:

- En una olla grande, poner al fuego el agua con la canela, las uvas pasas y el piloncillo
- En cuanto suelte el primer hervor agregar el café y retirar la olla del fuego,
- Añadir el aguardiente o ron
- Se cuela, se sirve bien caliente y si lo desea más dulce añadir más piloncillo

### Comentarios:

*Tip . Acompañar con pan o con tamales dulces*





## TABLILLA DE CHOCOLATE CON PASAS

### Ingredientes

- 1 taza de pasas
- 1 taza de chocolate con leche (trozos o chispas)
- 5 pretzels
- 25 g de nuez
- 25 g de almendras fileteadas
- 25 g coco rallado

### Modo de preparación

- Fundir el chocolate a baño María
- En una charola con papel encerado o con un tapete de silicón
- Con una espátula hacer una cama de chocolate de 3mm aproximadamente y rápidamente agregar los ingredientes
- Refrigerar hasta que el chocolate se endurezca
- Sacar y cortar en trozos con la mano

### Comentarios:

*Tip . Se pueden hacer con chocolate blanco o semiamargo o mezclados*





## BARRAS DE AVENA PLÁTANO Y PASAS

### Ingredientes

- 2 taza de avena
- 2 plátanos maduros
- ¼ taza de pasas
- ¼ taza de nueces
- ½ taza de coco
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de vainilla

### Comentarios:

### Modo de preparación

- Batir el plátano en un recipiente hasta formar un puré
- Una vez lograda la consistencia añadir el resto de los ingredientes excepto el coco
- Colocar la mezcla sobre un molde engrasado o papel encerado
- Hornear por 30 minutos a 180°C hasta que los bordes estén crujientes
- Retirar del horno
- Cortar en forma de barra
- Colocar el coco por encima

*Tip . Se puede cubrir con un poco de chocolate*





## TRAIL MIX

### Ingredientes

- ¾ taza de coco rallado (sin endulzar)
- ½ taza de almendras cortadas
- ½ taza de nuez cortada
- ½ taza de nuez de la India
- 4 cucharadas de semillas de chía
- 4 cucharadas de semillas de linaza
- 4 cucharadas de semillas de ajonjolí
- 1 cucharadita de extracto de vainilla natural (asegúrate de no comprar el artificial)
- 2 cucharadas de aceite de coco derretido
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ¼ cucharadita sal de mar

### Modo de preparación

- En un plato hondo, combina el coco, almendras, nuez, nuez de la India, semillas (excepto las de chía), canela y sal.
  - En un plato hondo pequeño, mezcla el aceite de coco y la vainilla. Vierte los ingredientes líquidos sobre los ingredientes secos. Mezclar bien hasta que estén bien integrados. Vaciar y extender sobre una lámina alargada de aluminio apta para horno.
  - Meter al horno por 5 -8 minutos. OJO es muy importante que cada ciertos minutos las revuelvas o las voltees para que no se quemen y queden bien tostadas por todos lados. Asegurar que queden bien secas y color tostado.
  - Dejar enfriar completamente. Agregar las semillas de chía (la chía pierde parte de su Omega 3 al calentarse, por tal motivo se agrega hasta el final).
5. Guardar en un tarro de vidrio bien sellado. Dura hasta 1 mes

*Tip. Sabe delicioso con tu yogur o sólo como botana*

Comentarios:





## GRANOLA

### Ingredientes

- 2 tazas de hojuelas de avena
- 1 taza de nueces  
(almendras, nuez, cacahuates)
- 1 taza de semillas (pepita, girasol)
  - ½ taza de amaranto
  - <sup>3</sup>/<sub>4</sub> cucharadita de sal marina
  - <sup>1</sup>/<sub>8</sub> cucharadita de canela molida
- <sup>1</sup>/<sub>3</sub> taza de miel abeja o miel de agave
- 2 cucharadas de aceite de coco
  - 1 cucharadita de vainilla
  - 1 taza pasas
- <sup>1</sup>/<sub>4</sub> taza de hojuelas de coco

### Modo de preparación

- Precalentar el horno a 180°C.
- En un tazón colocar la avena, las nueces y semillas, sal, canela y mezclar
- Agregar la miel, aceite de coco y la vainilla, revolver con las manos para impregnar los ingredientes secos
- En una charola para hornear no muy profunda vaciar la mezcla
- Hornear y cada 15 minutos sácar y mover la granola con una paleta de madera para asegurar un horneado parejo y no se hagan cúmulos
- Agregar el coco después de los primeros 15 minutos para que no se tueste mucho, puede dejar la granola en el horno un poco más de los 30 minutos dependiendo de cuán tostada se quiera
- Retirar del horno y agregar las pasas y mezclar
- Dejar enfriar para luego almacenarla en envases herméticos y conserve a temperatura ambiente

### Comentarios:

*Tip. Se puede añadir 2 cucharadas de cacao para darle otro sabor*



## GALLETAS DE AVENA

### Ingredientes

- $\frac{2}{3}$  taza de azúcar blanca
- $\frac{2}{3}$  taza de azúcar morena
- $\frac{1}{2}$  taza de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de vainilla
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de polvo para hornear
- 1 taza de pasas
- $\frac{1}{2}$  taza de nuez
- 2 huevos
- 3 tazas de avena
- 1 taza de harina de todo uso
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal

### Modo de preparación

- Batir todos los ingredientes, excepto la avena, la harina y las pasas, en un tazón grande
- Agregar la avena, la harina, las nueces, las pasas y mezclar
- Preparar la charola de horno con papel encerado
- Colocar una cucharada de masa dejando una separación entre cada una
- Precalentar el horno 180°C
- Hornea de 9 a 12 minutos o hasta que se doren un poco
- Retirar las galletas de la charola y dejar enfriar en una parrilla metálica

*Tip . Disfrutar con un vaso de leche fría*

Comentarios:







[www.profyh.com](http://www.profyh.com)

---

