

COCINEMOS

Rico y liviano



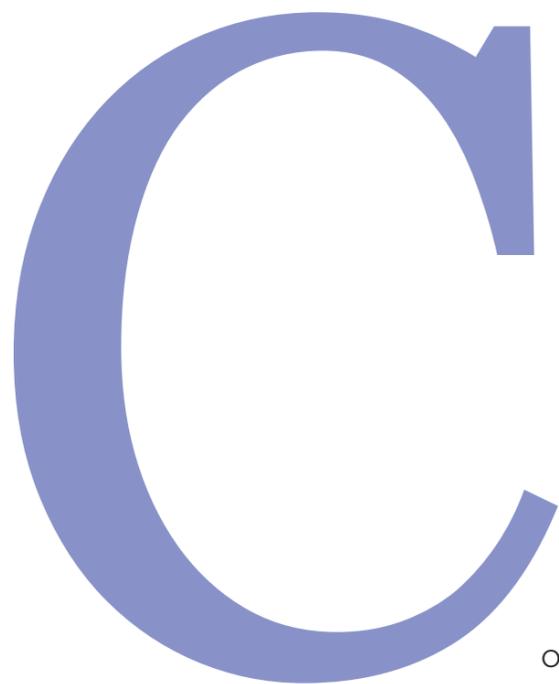


COCINEMOS

Rico y liviano



Prólogo



uando pensamos en cocinar, no a todos nos convence. Pero cuando hablamos de comer, somos los primeros en levantar la mano. Este libro viene a demostrarte que ahora cualquiera puede formar parte del mundo de la cocina.

Si este libro llegó a tus manos es porque sos de esos valientes, de esos que no tienen miedo a innovar, a probar cosas nuevas. Tal vez seas de esos que saben que compaginar el día a día con la cocina es posible.

O tal vez no. Sea como sea, este libro ahora es tuyo y eso es lo que importa.

Sabemos que son las pequeñas cosas las que nos hacen ver la vida de otra manera, las que nos aligeran la rutina. Es ese abrazo, ese mensaje inesperado, ese plato de comida casera. Creemos en el poder revolucionador de la comunidad, de sentarse alrededor de una mesa con los seres queridos y compartir una charla, un sueño, un plato de comida. Creemos que la cocina tiene el poder de transformar tu día a día, pero la rutina puede hacer que, poco a poco, se te agoten las ideas.

"Hacer de la rutina algo más liviano, algo divertido y nuevo".

Por eso, queremos ser tu aliado. Ayudarte a que tus comidas recuperen esa magia, esa mística. Queremos que juntos redescubramos la comida y todo lo que ese mundo tiene para ofrecernos. Hacer de la rutina algo más liviano, algo divertido y nuevo.

Porque sabemos que existen mil caminos, y queremos que puedas elegirlos todos.

Pongamos manos a la obra y, juntos, volvamos a enamorarnos de esas cenas entre amigos, de ese desayuno con los primeros rayos de sol mientras escuchás tu canción preferida, de esa cara de felicidad cuando tu hijo se entera de que hoy va a comer su plato preferido. Que una picada se transforme en una larga amistad. Que el pastel de papas vuelva a despertar esos recuerdos de la infancia. Que un muffin sea la excusa ideal para volverle a escribir a ese amor.

Porque queremos que la cocina vuelva a estar en el centro, donde sabemos que pertenece, te invitamos a descubrir a **Casancrem** como un aliado, un compañero de aventuras.

¿Te animás?



Desayuno

Índice

Desayuno



Pancakes con arándanos	10
Waffles con frutas	13
Muffins de frambuesas	14
Huevos revueltos	16
Pancitos de hierbas	18
Tostada con palta	21
Omelette soufflé	23
Bagel de salmón	25
Aderezos	26
Budín de banana	28
Chipás calentitos	31
Scons clásicos	32
Pan casero	34
Rolls de canela	37
Torta húmeda de chocolate	38



fácil



medio



difícil

Nivel de complejidad
de las recetas

pancakes con arándanos

280 g de harina leudante
1 cda. de azúcar impalpable
200 ml de leche
2 huevos
150 g de **Casancrem Light**
1 cdita. de esencia de vainilla
Ralladura de 1 naranja
Miel
50 g de arándanos

ESTE DESAYUNO LLEVA SOLO 5 MINUTOS DE PREPARACIÓN, Y LES GUSTA A GRANDES Y CHICOS. PODÉS IR VARIANDO LA FRUTA SEGÚN LA ESTACIÓN.



30 unidades



fácil

Mezclar la harina con el azúcar. Mezclar la leche con los huevos, el **Casancrem**, la esencia de vainilla y la ralladura de naranja. Agregar la mitad de esta preparación a los ingredientes secos y mezclar con batidor de alambre. Una vez que esté bien integrado, agregar el resto de la preparación líquida y mezclar. Cocinar de a cucharadas en una sartén antiadherente a fuego bajo hasta que estén dorados de ambos lados. Servir con miel y los arándanos.





waffles con frutas

1 taza de harina
1 cdita. de polvo para hornear
2 huevos
130 ml de leche
*100 g de **Casancrem Light***
1 cda. de manteca
4 cdas. de miel
4 cdas. de granola
Frutas frescas

PARA LOS DÍAS DE LLUVIA, NO HAY MEJOR PROGRAMA QUE PREPARAR UNOS WAFFLES CROCANTES POR FUERA Y BIEN ESPONJOSOS POR DENTRO. PODÉS SERVIRLOS CON FRUTAS, PARA EL DESAYUNO, O CON HELADO SI LOS QUERÉS TRANSFORMAR EN UN POSTRE.



6 porciones



fácil

Mezclar la harina con el polvo para hornear. Separar las claras de las yemas. Mezclar la leche con las yemas y el **Casancrem**. Agregar los ingredientes secos y volver a mezclar. Batir las claras a punto nieve. Incorporar a la preparación anterior con movimientos envolventes. Calentar la wafflera, pincelar con la manteca, echar 2 cucharadas de la preparación y cocinar durante 5 minutos o hasta que estén dorados. Servir con la miel, la granola y las frutas frescas.

muffins de frambuesas

300 g de harina
60 g de fécula de maíz
15 g de polvo para hornear
200 g de manteca
3 huevos
2 cditas. de esencia de vainilla
100 g de **Casancrem Clásico**
60 g de azúcar
60 g de miel
Jugo de limón
100 g de frambuesas

¿QUIÉN PUEDE RESISTIRSE A LAS FRAMBUESAS?
SON LOS MEJORES CARAMELOS NATURALES
DEL MUNDO. AQUÍ, EN VERSIÓN MUFFINS.



12 unidades



medio

Mezclar la harina con la fécula de maíz y el polvo para hornear. Hacer una corona y colocar en el centro la manteca derretida, los huevos, la esencia de vainilla, el **Casancrem**, el azúcar, la miel y el jugo de limón. Mezclar. Incorporar las frambuesas. Rellenar los pirotines hasta las tres cuartas partes. Agregar el crumble por encima y llevar al horno a temperatura moderada por 20 minutos. Para el crumble, mezclar rústicamente 20 g de azúcar, 20 g de manteca y 30 g de harina.



huevos revueltos

2 huevos
1 cda. de **Casancrem Light**
1 cdita. de chile
2 cdas. de arvejas
1 cdita. de aceite de oliva
50 g de jamón cocido
2 tostadas de pan integral

ESTE CLÁSICO RENOVADO ES IDEAL PARA INCORPORAR A UN BRUNCH O COMPARTIR CON AMIGOS. NO DUDES EN AGREGARLE VERDURAS, LAS QUE TENGAS A MANO, PARA QUE SEA UN DESAYUNO BIEN COMPLETO.



2 porciones



fácil

Mezclar los huevos con el **Casancrem**, el chile y las arvejas. Calentar una sartén con el aceite de oliva, agregar la mezcla de huevos y cocinar a fuego bajo revolviendo suavemente. No cocinar de más: los huevos deben quedar untuosos y flexibles. Acompañar con el jamón y una tostada de pan integral.



pancitos de hierbas

150 g de harina de trigo 0000
300 g de harina integral
7 g de levadura seca
1 cda. de miel
30 g de manteca
30 g de semillas de girasol
1 cda. de perejil picado
1 cda. de ciboulette picada
1 cda. de albahaca picada
150 g de **Casancrem Light**
180 ml de agua

SIEMPRE ES UNA BUENA IDEA SUMARLES
HIERBAS A TUS RECETAS. TENELAS FRESCAS O
SECAS EN TU COCINA: SON INFALIBLES PARA
SABORIZAR Y AROMATIZAR TUS COMIDAS.

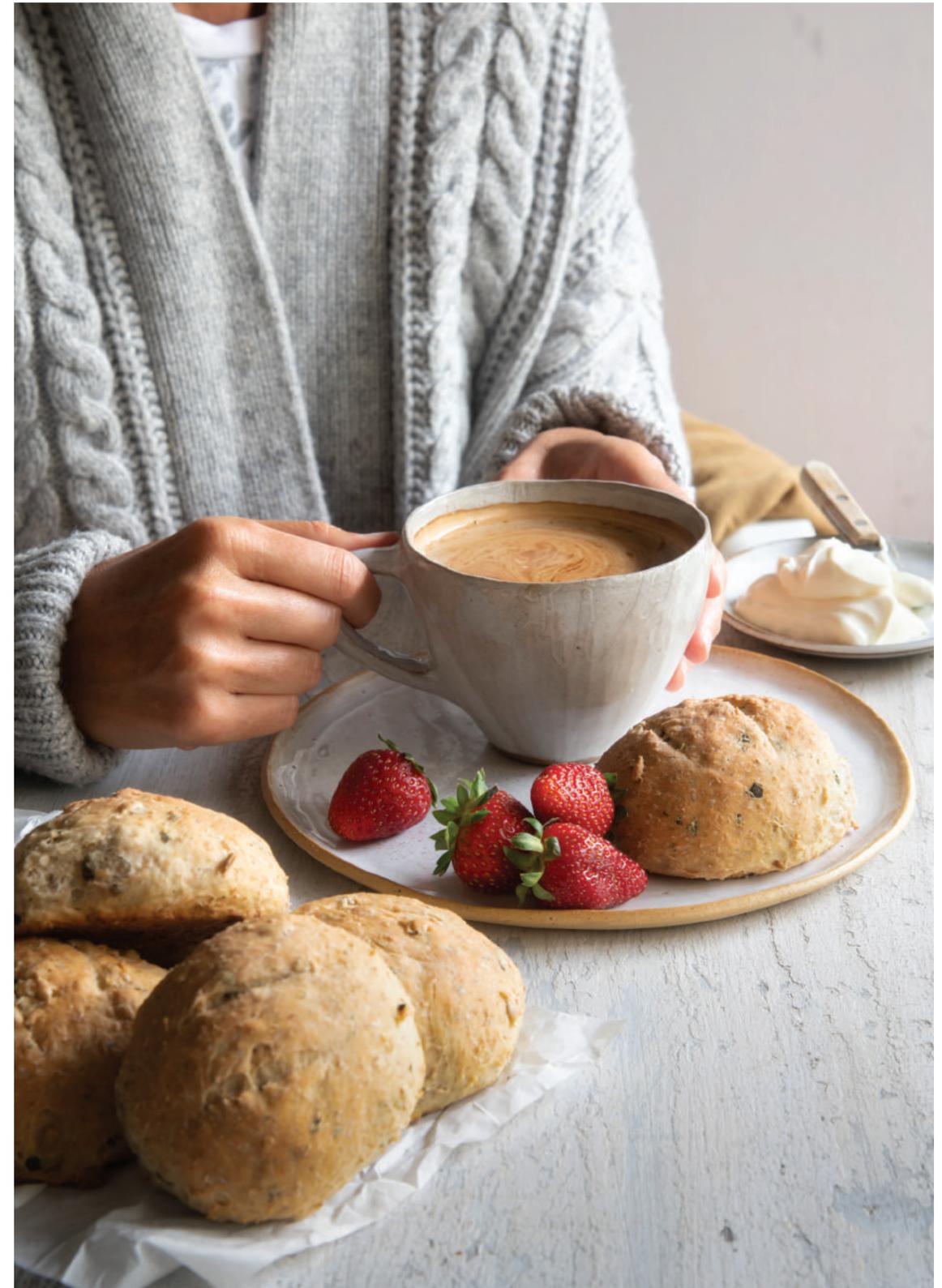


12 unidades



medio

Mezclar los dos tipos de harina, la levadura, la miel y la manteca. Agregar las semillas, las hierbas, el **Casancrem** y el agua, y amasar todo bien. Tapar la masa y dejar reposar en un lugar cálido hasta que duplique su volumen. Volver a trabajar la masa y hacer bollitos de 80 gramos. Dejar reposar hasta que dupliquen su volumen. Precalentar el horno a 220 °C y cocinar unos 30 minutos a temperatura fuerte.





SI SOS DE LOS QUE PREFIEREN LO SALADO, ESTE DESAYUNO ES TU MEJOR OPCIÓN. UNA TOSTADA QUE ES LINDA POR LOS CUATRO COSTADOS: SABOR, COLOR, AROMA Y TEXTURA.

tostada con palta



2 porciones



fácil

1 rebanada de pan de campo

1 palta

Jugo de 1 limón

*1 cda. de **Casancrem Light***

1 cda. de perejil picado

Pimienta

Rociar la rebanada de pan con aceite de oliva y tostar. Pelar la palta y retirar el carozo. Cortar una de las mitades en rodajas bien finas y rociar con una cucharada de jugo de limón. Pisar la otra mitad y mezclar con el **Casancrem**, el resto del jugo de limón, el perejil picado y pimienta. Untar la mezcla de **Casancrem** sobre la tostada, acomodar encima la media palta cortada en rodajas y decorar con perejil picado. Acompañar con tomates cherries horneados.



ES LIVIANO, ESPONJOSO Y MUY AROMÁTICO, IDEAL PARA COMPARTIR CON AMIGOS O CON TU PAREJA.

omelette soufflé

 3 porciones  medio

1 cda. de perejil
1 cda. de ciboulette
1 cdita. de orégano
3 huevos
*1 cda. de **Casancrem Clásico***
Pimienta
1 cdita. de aceite de oliva
50 g de queso cuartirolo

Picar las hierbas. Mezclar los huevos con el **Casancrem**, las hierbas y pimienta. Calentar una sartén con el aceite. Agregar la mezcla, revolver una o dos veces muy suavemente y dejar a fuego bajo para que se empiece a cocinar. Agregar el queso en trocitos y comenzar a doblar el omelette. Debe quedar cerrado y no muy dorado.



bagel de salmón

2 bagels

50 g de **Casancrem Light**

50 g de aderezo de palta

(ver pág. 27)

1/4 cebolla morada

10 hojas de albahaca

100 g de salmón ahumado

EN EL DESAYUNO, EN EL BRUNCH O EN EL ALMUERZO, ESTE SÁNDWICH ES LA MEJOR OPCIÓN PARA LOS AMANTES DE LAS PREPARACIONES SALADAS.



2 porciones

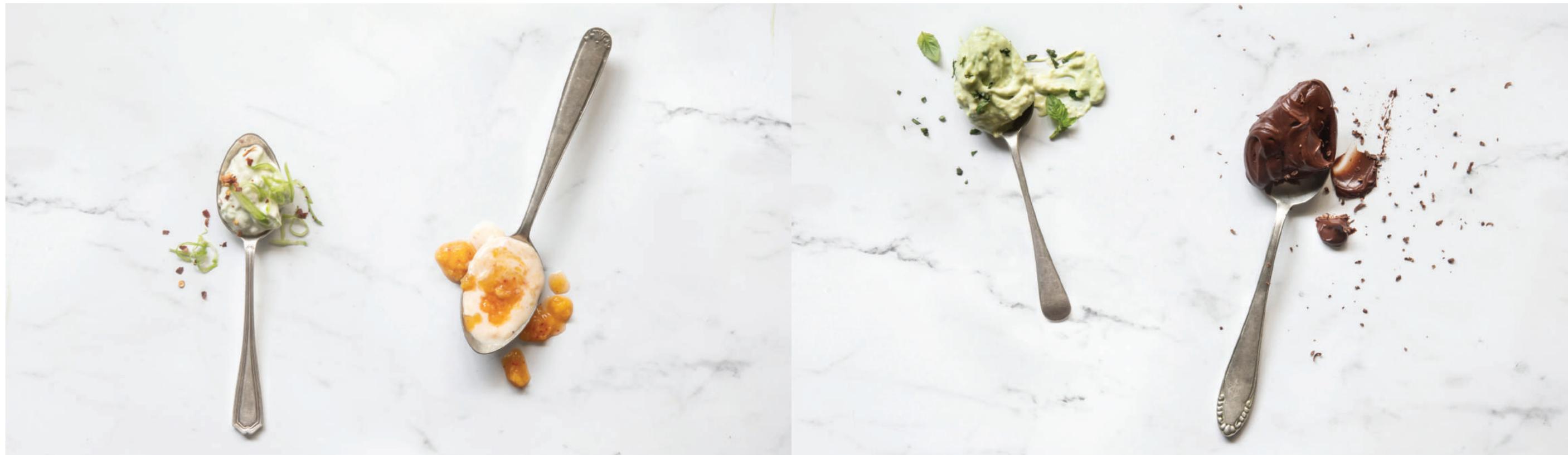


fácil

Cortar el bagel por la mitad y tostar. Untar la tapa del bagel con el Casancrem y la base con el aderezo de palta. Cortar la cebolla en juliana fina y colocar sobre el aderezo de palta. Disponer encima las hojas de albahaca y el salmón ahumado. Cerrar el bagel con la tapa.

aderezos

Dulces o salados, los podés preparar en 5 minutos con solo mezclar los ingredientes. Son perfectos para transformar tus comidas y lucirte en la cocina.



Pepino

100 g de **Casancrem Light**,
50 g de pepino rallado,
1 cda. de jugo de limón,
1 cdita. de chile seco,
1 cda. de menta picada.

Durazno

100 g de **Casancrem Light**,
1 durazno pisado,
1 cda. de azúcar,
Ralladura de 1/2 naranja.

Palta

100 g de **Casancrem Intenso Sabor Ciboulette**,
1 palta,
Jugo de 1/2 limón,
Pimienta,
1 cda. de albahaca picada.

Chocolate

100 g de **Casancrem Clásico**,
100 g de chocolate amargo derretido.

budín de banana

2 bananas bien maduras
200 g de manteca
100 g de azúcar rubia
3 huevos
*100 g de **Casancrem Clásico***
1 cda. de miel
240 g de harina
2 cditas. de polvo para hornear

CUANDO LAS BANANAS SE ESTÁN PONIENDO DEMASIADO MADURAS, ESTA ES UNA DELICIOSA PROPUESTA PARA APROVECHARLAS.



15 porciones



medio

Pelar 1 banana, cortar en rodajas y aplastar con un tenedor hasta obtener un puré. Batir la manteca con el azúcar hasta que la mezcla quede bien cremosa. Agregar los huevos, el **Casancrem**, la miel y el puré de bananas, y mezclar. Tamizar la harina con el polvo para hornear. Agregar a la preparación anterior. Colocar la mezcla en un molde alargado, tipo budín inglés, enmantecado y enharinado. Cocinar en el horno a temperatura moderada durante 40 minutos o hasta que al introducir un palillo, este salga seco. A mitad de la cocción, disponer en la superficie una banana cortada por la mitad, espolvorear con azúcar rubia y llevar de nuevo al horno durante 10 minutos más.





¿QUIÉN PUEDE RESISTIRSE A ESE OLORCITO A QUESO CALIENTE QUE INUNDA LA COCINA CUANDO PREPARAMOS ESTA DELICIA? ES UNA RECETA SALVADORA CUANDO TENÉS POCO TIEMPO Y MUCHAS GANAS DE COMER ALGO RÍQUÍSIMO.

chipás calentitos



15 unidades



fácil

250 g de fécula de mandioca
1 cdita. de polvo para hornear
50 g de manteca a
temperatura ambiente
1 huevo
125 g de queso
parmesano rallado
125 g de queso
Mar del Plata rallado
100 g de **Casancrem Clásico**

Hacer una corona con la fécula y el polvo para hornear. Colocar el resto de los ingredientes en el centro y empezar a incorporarlos hasta obtener una masa lisa y tierna. Dejar descansar 15 minutos a temperatura ambiente. Hacer bolitas del tamaño de una nuez y colocar en una placa enmantecada. Cocinar en el horno precalentado a temperatura fuerte hasta que estén apenas dorados. Servir tibios.

scons clásicos

350 g de harina leudante
200 g de manteca
100 g de azúcar impalpable
2 huevos
1 cita. de esencia de vainilla
100 g de **Casancrem Clásico**

UN CLÁSICO QUE NUNCA FALLA. SERVILOS CALENTITOS EN UNA CANASTA, TAPADOS CON UNA LINDA SERVILLETA Y, POR SUPUESTO, ACOMPAÑADOS CON CASANCREM Y UNA BUENA MERMELEDA CASERA.



14 unidades



fácil

Hacer un arenado con la harina, la manteca y el azúcar impalpable. Agregar los huevos, la esencia de vainilla y el **Casancrem**. Unir sin amasar. Colocar la masa de a cucharadas sobre una placa y cocinar en el horno a temperatura fuerte hasta que estén dorados.



pan casero

500 g de harina integral

300 ml de agua

2 cdas. de aceite de oliva

5 g de levadura

100 g de **Casancrem Clásico**

EL OLORCITO A PAN CASERO ES UNO DE LOS GRANDES PLACERES DE LA VIDA. ESTA RECETA DE PAN DE MOLDE ES PERFECTA PARA HACER TOSTADAS.



20 porciones



medio

Hacer una corona con la harina. Colocar en el centro el agua, el aceite, la levadura y el **Casancrem**. Mezclar hasta integrar. Amasar hasta obtener una masa lisa. Dejar leudar, tapada, en un lugar cálido. Estirar, dar forma de cilindro y colocar en una budinera apenas aceitada. Dejar leudar de nuevo hasta que duplique su tamaño. Cocinar en el horno a temperatura fuerte durante 30 o 40 minutos.





rolls de canela



16 unidades



difícil

MASA

500 g de harina

120 ml de leche

100 g de **Casancrem Clásico**

5 g de levadura seca

80 g de manteca

1 huevo

100 g de azúcar

RELLENO

20 g de manteca derretida

50 g de chocolate

amargo picado

2 cdas. de canela en polvo

50 g de azúcar rubia

GLASEADO

100 g de azúcar impalpable

50 g de **Casancrem Clásico**

SI TE GUSTA LA CANELA, NO VAS A PODER RESISTIRTE. ES UNA DE LAS MEJORES RECETAS DEL LIBRO, FÁCIL, RICA Y MUY RENDIDORA. NO DUDES EN HACERLA CUANDO INVITES A TUS AMIGOS... TE LO VAN A AGRADECER.

Hacer una corona con la harina. Colocar en el centro la leche, el **Casancrem**, la levadura, la manteca, el huevo y el azúcar. Mezclar hasta unir bien todos los ingredientes y amasar hasta obtener una masa lisa. Dejar leudar, tapada, en un lugar cálido hasta que duplique su volumen. Estirar en forma de rectángulo y pincelar con la manteca derretida, el chocolate rallado, la canela y el azúcar. Enrollar. Cortar porciones de 2 cm de ancho. Disponer los rolls apenas separados en una fuente enmantecada. Dejar leudar de nuevo hasta que dupliquen su tamaño. Cocinar en el horno a temperatura moderada durante 30 minutos. Dejar enfriar y rociar con el glaseado.

torta húmeda de chocolate

120 g de chocolate amargo
200 g de harina
2 cditas. de polvo para hornear
40 g de cacao en polvo
200 g de manteca a temperatura ambiente
200 g de azúcar mascabo
2 cditas. de esencia de vainilla
4 huevos
100 g de **Casancrem Clásico**
2 cdas. de agua hirviendo

ESTA TORTA, HÚMEDA Y ESPONJOSA, TIENE MUCHO SABOR A CHOCOLATE. PODÉS COMERLA EN EL DESAYUNO O EN EL TÉ, USARLA PARA HACER CAKE POPS O TRIFFLES, O RELLENARLA Y TRANSFORMARLA EN UNA TORTA DE CUMPLEAÑOS.



16 porciones



medio

Picar y derretir el chocolate a baño de María. Tamizar la harina con el polvo para hornear y el cacao. Batir la manteca con el azúcar y la esencia de vainilla. Agregar los huevos de a uno y continuar batiendo hasta integrar por completo. Incorporar el **Casancrem** y mezclar. Es importante que todos los ingredientes estén a temperatura ambiente. Agregar el chocolate derretido a la preparación de manteca y mezclar. Incorporar la mitad de los ingredientes secos tamizados. Agregar el resto de los secos y, por último, el agua. Integrar bien y verter en un molde enmantecado y enharinado, cubierto con papel manteca en la base. Cocinar en horno precalentado a 180 °C durante 35 minutos o hasta que al insertar un palillo, este salga apenas manchado. Dejar enfriar. Desmoldar y espolvorear con cacao.





Almuerzo

Índice

Almuerzo



Ensalada de la huerta	44
Sándwich vegetariano	47
Ensalada de lentejas	48
Sopa de espinaca	50
Ensalada Caesar	53
Sándwich de lomito	54
Sopa de calabaza	56
Aderezos	58
Brótola con salsa de hierbas	61
Budín de zanahorias	62
Tarta de calabaza	64
Nuggets de pollo	66
Hamburguesa veggie	69
Ensalada de salmón	70
Tarta de atún	73



fácil



medio



difícil

Nivel de complejidad
de las recetas

ensalada de la huerta

2 tazas de verdes
2 zanahorias
6 cherries
4 papines
1 choclo
1 palta fileteada en cubitos
2 cdas. de pickles
de cebollas moradas
2 cdas. de aderezo de
garbanzos (ver pág. 58)

ESTA RECETA ES PERFECTA PARA CUANDO
TENÉS POCA CANTIDAD DE DIFERENTES VER-
DURAS EN LA HELADERA. PODÉS APROVE-
CHARLAS TODAS Y LUCIRTE EN LA COCINA.



2 porciones



fácil

Lavar muy bien los verdes. Cortar las zanahorias en bastones y hornear hasta que estén tiernas y apenas doradas. Cortar los cherries por la mitad. Hervir los papines y cortar por la mitad. Hervir el choclo y desgranar. Disponer los verdes en el plato, acomodar el resto de los ingredientes en forma de abanico y colocar en el centro el aderezo de garbanzos.





UNA BOMBA DE SABOR PARA LOS AMANTES DE LAS VERDURAS. EL ÚNICO DETALLE IMPORTANTE ES ELEGIR UN PAN CROCANTE Y SUAVE. OTRA OPCIÓN ES TOSTARLO.

sándwich vegetariano



1 porción



fácil

100 g de brócoli hervido
50 g de **Casancrem Intenso**
Sabor Ciboulette
1 cda. de ralladura de limón
40 g de zapallitos
30 g de berenjenas
60 g de tomates
1 pan integral
40 g de queso fontina
en láminas
5 hojas de rúcula

Procesar el brócoli con el **Casancrem** y la ralladura de limón. Cortar en rodajas los zapallitos, las berenjenas y los tomates, y hornear. Cortar el pan por la mitad y untar con el aderezo de **Casancrem**. Rellenar con el queso, la rúcula y los vegetales.

ensalada de lentejas

50 g de **Casancrem Light**

Jugo de 1 limón

Pimienta

4 cdas. de aceite de oliva

6 cebollas de verdeo

1 morrón rojo

3 tazas de lentejas hervidas

2 cdas. de perejil picado

2 berenjenas

1/2 taza de pistachos picados

FRESCA Y CROCANTE, ESTA ENSALADA ES MUY COMPLETA. SI QUERÉS SUMAR PROTEÍNA, UN HUEVO POCHÉ ES UNA BUENA OPCIÓN.



4 porciones



medio

Mezclar el **Casancrem** con el jugo de limón, pimienta y 1 cucharada de aceite de oliva.

Picar y saltear las cebollas de verdeo y el morrón.

Agregar a las lentejas y condimentar con 2 cucharadas de aceite de oliva, el perejil picado y pimienta. Cortar las berenjenas por la mitad a lo largo y disponer en una asadera con 1 cucharada de aceite de oliva. Cocinar en el horno hasta que estén bien doradas.

Colocar las lentejas en una fuente, agregar las berenjenas, rociar con el aderezo de **Casancrem**, y terminar con los pistachos y hojitas de perejil.



sopa de espinaca

2 cebollas
1/2 diente de ajo
2 tazas de arvejas
4 paquetes de espinaca
1/4 vaso de vino blanco
2 tazas de caldo de verduras
100 g de **Casancrem Light**
50 g de queso parmesano
Pimienta
4 rodajas de pan integral
1 puerro cortado en rodajas

LAS SOPAS SON UN EXCELENTE RECURSO PARA UN ALMUERZO RÁPIDO Y LIVIANO. PODÉS ACOMPAÑARLAS CON UNA TOSTADA CON QUESO GRATINADA O UNA ENSALADITA VERDE.



4 porciones



fácil

Saltear las cebollas y el ajo hasta que estén apenas dorados. Agregar las arvejas y la espinaca lavada y cortada rústicamente. Agregar el vino y cocinar 3 minutos; incorporar el caldo y cocinar 5 minutos más. Licuar y pasar a una cacerola. Agregar el **Casancrem** y el queso parmesano, condimentar con pimienta y mezclar. Cocinar hasta obtener la consistencia deseada. Cortar el pan en cubos pequeños, disponer en una asadera y cocinar en el horno hasta que estén dorados. Decorar la sopa con los croûtons y el puerro salteado.





UNA RECETA CLÁSICA, QUE NUNCA FALLA,
PARA QUE LA PREPARES EN TU CASA.

ensalada caesar



1 porción



fácil

1 taza de hojas de rúcula
1 taza de lechugas varias
1/2 pera
1/2 pechuga
4 nueces
10 g de queso parmesano
2 cdas. de aderezo Caesar
10 croûtons

VINAGRETA

1 cdita. de mostaza de Dijon
Unas gotas de jugo de limón
1 cda. de aceto
1 cda. de azúcar
Pimienta
2 cdas. de aceite de oliva

ADEREZO CAESAR

*4 cdas. de **Casancrem Light***
1/2 diente de ajo
Jugo de 1 limón
1/2 cda. de mostaza de Dijon
1 cda. de atún en lata
Pimienta

Lavar muy bien las hojas verdes y escurrir con delicadeza. Cortar la pera en rodajas finas. Preparar una vinagreta con la mostaza de Dijon, el jugo de limón, el aceto, el azúcar, pimienta y el aceite de oliva. Condimentar la pera. Condimentar también el pollo con pimienta y aceite, y grillar. Mezclar todos los ingredientes del aderezo. Acomodar los verdes en una fuente, agregar el pollo, la pera con parte de la vinagreta, las nueces, el queso, el aderezo Caesar y, por último, los croûtons.

sándwich de lomo

1 cda. de **Casancrem Intenso**
Sabor Ciboulette

1 cda. de mostaza de Dijon

1 cdita de ciboulette picada

1 cdita. de pimienta molida

100 g de lomo

1 baguetín

1 cda. generosa de cebollas
caramelizadas

40 g de queso fontina

10 hojas de rúcula

CUANDO LOS CHICOS INVITAN AMIGOS A ALMORZAR, ESTOS SÁNDWICHES SON LOS MEJORES.



1 porción



fácil

Mezclar el **Casancrem** con la mostaza, la ciboulette y la pimienta. Aplastar el lomo hasta que quede bien finito y cocinar a la plancha. Untar el pan con el aderezo de **Casancrem**. Rellenar con el lomo, las cebollas, el queso y la rúcula.



sopa de calabaza

1 calabaza o zapallo cabutia
2 puerros
1/2 diente de ajo
1 cdita. de tomillo
500 ml de caldo de verduras
100 g de **Casancrem Light**
Pimienta
2 choclos hervidos
y desgranados
2 cdas. de perejil picado
30 g de almendras picadas

UNA RECETA IDEAL PARA GUARDAR POR PORCIONES EN EL FREEZER Y SACARLAS CUANDO NO TENÉS MUCHAS GANAS DE COCINAR.



8 porciones



fácil

Cocinar el zapallo entero en el horno hasta que esté tierno. Cortar por la mitad y retirar las semillas y la pulpa. Picar los puerros y saltearlos con el ajo. Poner la pulpa de zapallo con los puerros, el ajo y el tomillo en la licuadora, y licuar. Agregar el caldo de a poco hasta obtener la consistencia deseada. No debe quedar demasiado líquida. Pasar a una cacerola, incorporar el **Casancrem**, condimentar con pimienta y calentar. Decorar con el choclo, el perejil y las almendras.



aderezos

Ideales para usar como dips, aderezar ensaladas, acompañar vegetales o en los mejores sándwiches.



Garbanzos

1 cda. de **Casancrem Clásico**, 1 taza de garbanzos cocidos, 1/4 diente de ajo, jugo de 1/2 limón, pimienta, 1 cda. de aceite de oliva, 1 pizca de comino.

Cítrico

1 cda. de **Casancrem Light**, 1 cdita. de ralladura de lima, 1 cdita. de ralladura de naranja, jugo de 1/2 limón, 1 cda. de aceite de oliva, 1 cdita. de pimienta, 1 cdita. de ciboulette.

Oriental

1 cda. de **Casancrem Clásico**, 1 cdita. de la parte verde de la cebolla de verdeo cortada bien finito, 1 cda. de salsa de soja, 1 cdita. de aceite de sésamo, 1 cdita. de ajo en polvo.

Curry

1 cda. de **Casancrem Intenso Sabor Original**, 1 cdita. de curry en polvo, 1 cdita. de cúrcuma.



LA BRÓTOLA ES UN PESCADO RIQUÍSIMO. AL SER MÁS FIRME QUE LA MERLUZA, ES PERFECTO PARA COCINAR A LA PLANCHA.

brótola con salsa de hierbas



4 porciones



fácil

800 g de brótola

1 cda. de harina de avena

Pimienta

200 g de **Casancrem Light**

1 cda. de ciboulette picada

1 cda. de eneldo picado

1 cda. de albahaca picada

Ralladura de 1 limón

Jugo de 1 limón

2 batatas

Secar muy bien la brótola y espolvorear con la harina. Calentar una plancha y dorar el pescado de ambos lados. Condimentar con pimienta. Preparar una salsa con el **Casancrem**, las hierbas, la ralladura de limón, el jugo de limón y pimienta. Mezclar, calentar y rociar sobre el pescado. Acompañar con chips de batata.

EN ESTA RECETA, PODÉS REEMPLAZAR LAS ZANAHORIAS POR CALABAZA, REMOLACHA O ESPINACA. IDEAL COMO ALMUERZO O COMO GUARNICIÓN PARA UNA CARNE.

budín de zanahorias



8 porciones



fácil

4 zanahorias grandes
3 huevos
150 g de **Casancrem Clásico**
1 cda. de curry
Pimienta
1 cda. de azúcar mascabo
2 tomates
1 cda. de orégano
1 pizca de ajo picado
1 cda. de azúcar común
1 cda. de aceite de oliva

Hervir las zanahorias hasta que estén bien tiernas y licuar. Agregar los huevos y el **Casancrem**, y mezclar. Condimentar con el curry y pimienta. Poner el azúcar mascabo en la base de un molde alargado. Agregar el relleno y llevar al horno precalentado a temperatura media durante 40 minutos. Dejar enfriar, pasar un cuchillo por los bordes y desmoldar. Rallar los tomates y condimentar con pimienta, el orégano, el ajo, el azúcar y el aceite de oliva. Disponer la salsa sobre el budín.



tarta de calabaza

1 calabaza
1 cebolla
1 diente de ajo
1 cdita. de orégano
1 cdita. de tomillo
Pimienta
Aceite de oliva
2 huevos
100 g de **Casancrem Clásico**
1 tapa de masa hojaldrada
50 g de queso parmesano
rallado
20 g de almendras picadas

SI VAS A ALMORZAR UNA TARTA, UNA BUENA OPCIÓN ES ACOMPAÑARLA CON UNA ENSALADITA DE VERDES.



8 porciones



fácil

Pelar la calabaza y la cebolla, y cortarlas en cubos. Acomodar en una asadera junto con el ajo, y condimentar con el orégano, el tomillo y pimienta. Rociar con aceite de oliva y hornear durante 1 hora hasta que todos los vegetales estén tiernos, dorados y caramelizados. Procesar los ingredientes y dejar enfriar. Agregar los huevos y el **Casancrem**, y mezclar.

Forrar un molde con la masa para tarta, colocar el relleno, decorar con circulitos de masa en el borde y cocinar en el horno durante 40 minutos. A mitad de la cocción, espolvorear la superficie con el queso rallado. Al sacarla del horno, agregar las almendras picadas. Servir con una ensalada verde.



nuggets de pollo

2 pechugas de pollo
2 cdas. de **Casancrem Clásico**
1 cda. de jugo de limón
1 cda. de aceite de oliva
1 cdita. de perejil picado
1 pizca de ajo en polvo
1 pizca de pimienta
2 cdas. de harina de avena
2 huevos
2 tazas de pan rallado

PENSADOS PARA LOS MÁS CHICOS PERO IRRESISTIBLES PARA LOS MÁS GRANDES. CROCANTES POR FUERA Y BIEN TIERNOS POR DENTRO, SON IDEALES PARA UNA GRAN MESA FAMILIAR.



24 unidades



fácil

Cortar el pollo en cubos grandes. Preparar una marinada con el **Casancrem**, el jugo de limón, el aceite de oliva, el perejil picado, el ajo y la pimienta. Colocar el pollo en la marinada y llevar a la heladera durante 30 minutos. Retirar el pollo de la marinada, pasar por la harina, el huevo y el pan rallado. Colocar en una asadera y llevar al horno. A mitad de la cocción, rociar con unas gotas de aceite de oliva y seguir cocinando hasta que estén dorados.





CUANDO EL FREEZER SE CONVIERTE EN TU ALIADO, TENÉS LISTO PARTE DEL MENÚ SEMANAL. SI QUERÉS COMER ALGO RICO Y SANO TODOS LOS DÍAS, ESTAS HAMBURGUESAS NO PUEDEN FALTAR.

hamburguesa veggie



6 porciones



medio

2 tazas de arroz yamaní cocido
2 tazas de lentejas cocidas
1/2 taza de cebollas caramelizadas
1/4 taza de hongos secos de pino molidos
2 cdas. de semillas de chía
1 huevo
Pimienta
1 cdita. de ajo en polvo
1 cda. de orégano
1 cdita. de comino

ADEREZO DE PALTA

3 paltas
Jugo de 1 limón
Ralladura de 1 limón
Pimienta
1 cda. de cilantro picado
*50 g de **Casancrem Light***

Procesar el arroz con las lentejas y las cebollas. Agregar el resto de los ingredientes, mezclar bien, dar forma de hamburguesas y llevar al freezer. Cocinar en una sartén antiadherente con unas gotas de aceite de oliva.

Aderezo de palta: Pisar las paltas, condimentar con el resto de los ingredientes, agregar el **Casancrem** y mezclar.

ensalada de salmón

30 hojas de espinaca
4 champiñones crudos
fileteados
25 g de queso feta
desgranado
150 g de salmón
Pimienta
1/2 palta
1 cda. de semillas
de sésamo tostadas

ADEREZO

50 g de **Casancrem Light**
1 cda. de ciboulette picada
1 cda. de eneldo
Jugo de 1/2 limón
Pimienta
1 cda. de aceite de oliva

SI QUERÉS INVITAR AMIGOS A ALMORZAR Y NO MORIR EN EL INTENTO, ESTA ENSALADA ES UN VERDADERO SALVAVIDAS. SOLO TENÉS QUE COCINAR EL SALMÓN POR 5 MINUTOS... Y EL RESTO ES MEZCLAR.



1 porción

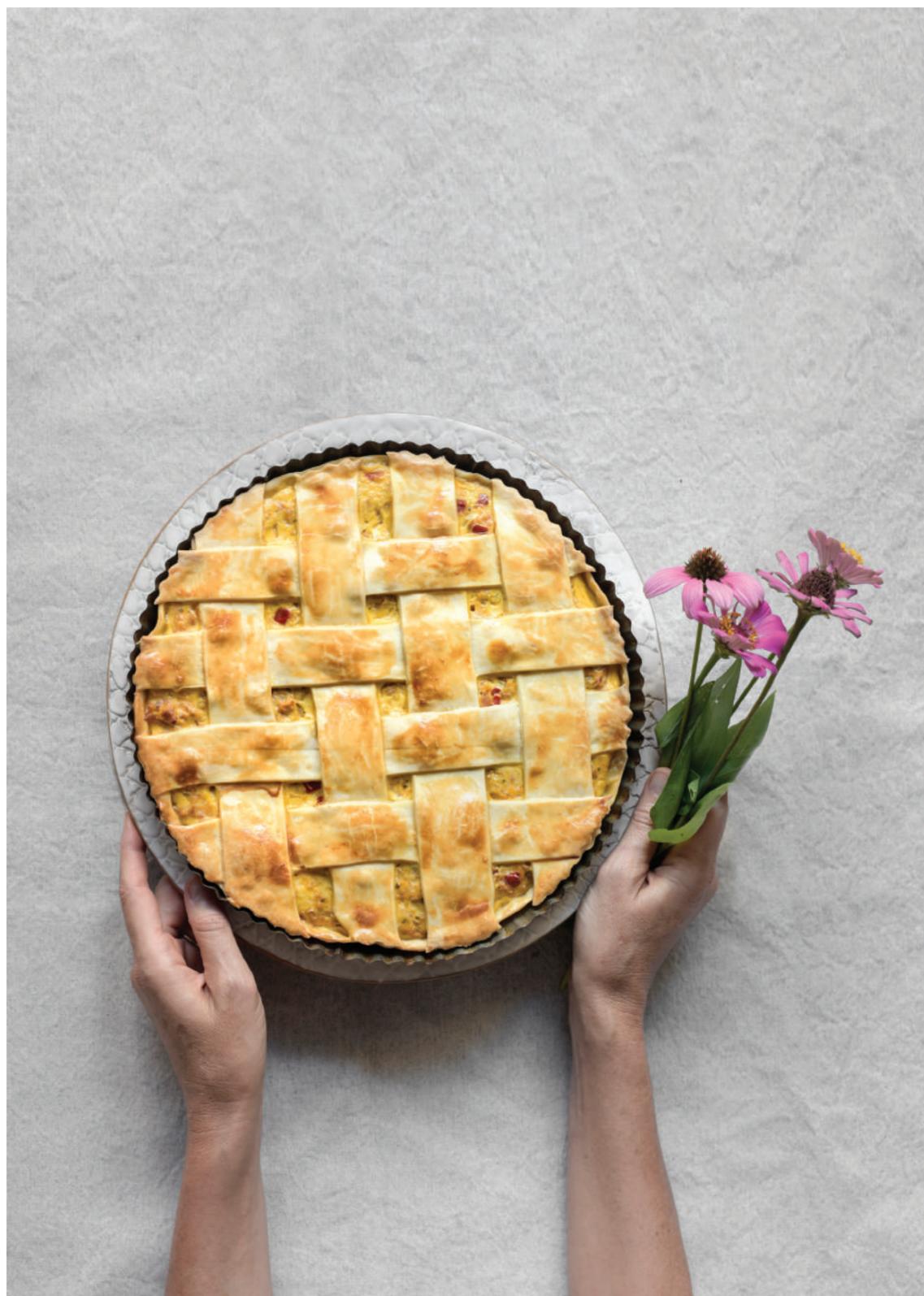


fácil

Lavar y secar la espinaca. Colocar en un plato. Distribuir los champiñones y el queso feta.

Para el aderezo, mezclar el **Casancrem** con la ciboulette, el eneldo, el jugo de limón, pimienta y el aceite de oliva. Cocinar el salmón en una plancha bien caliente 3 minutos de cada lado. Condimentar con pimienta, cortar en trozos y agregar a la ensalada. Cortar la palta en rodajas y disponer a un costado. Rociar con el aderezo y decorar con las semillas de sésamo tostadas.





CUANDO A TUS TARTAS LES SUMÁS CASANCREM,
SE TRANSFORMAN EN UNA COMIDA RICA Y
SALUDABLE.

tarta de atún



4 porciones



fácil

1 cebolla picada
1/2 morrón picado
1 zanahoria rallada
Pimienta
Orégano
Ciboulette
2 latas de atún
3 huevos
*100 g de **Casancrem Clásico***
Masa para tarta

Saltear la cebolla en una sartén con un chorrito de aceite de oliva hasta que esté transparente. Agregar el morrón y la zanahoria. Condimentar con pimienta, orégano y ciboulette. Cocinar durante 5 minutos. Retirar del fuego y agregar el atún, los huevos y el **Casancrem**. Rectificar la sazón y mezclar. Forrar un molde de tarta con la masa, colocar el relleno, decorar con tiras de masa cruzadas y llevar al horno hasta que la masa esté dorada.



Cena

Índice

Cena



Pastel de papas	78
Colita a las hierbas	81
Wraps de carne	82
Brochettes de pollo	85
Risotto de hongos	86
Strogonoff clásico	89
Merluza con puré de papa	90
Aderezos	92
Pasta con champiñones	94
Canelones de verdura	96
Salmón agridulce	99
Pasta con tomates asados	101
Chicken Pie	102
Papas rellenas	104
Polenta cremosa	106



fácil



medio



difícil

Nivel de complejidad
de las recetas

pastel de papas

1 kg de papas

1/2 taza de leche

100 g de **Casancrem Clásico**

Pimienta

1 cdita. de nuez moscada

1 huevo

1 cebolla

1/2 morrón

1/4 diente de ajo

1 zanahoria rallada

1 cda. de aceite de oliva

1 kg de carne picada

1 cda. de pimentón dulce

1 cdita. de ají molido

UN CLÁSICO FAMILIAR QUE QUEDA INCREÍBLE
CON ESTE PURÉ CREMOSO Y DORADO.



6 porciones



medio

Hervir las papas. Cuando estén tiernas, pisar muy bien. Agregar la leche, el **Casancrem**, pimienta y la nuez moscada, y mezclar hasta integrar. Incorporar el huevo y volver a mezclar.

Picar la cebolla, el morrón y el ajo. Rallar la zanahoria. Calentar una sartén con el aceite de oliva y agregar las verduras. Cuando estén tiernas, incorporar la carne y condimentar con pimienta, el pimentón y el ají molido. Cocinar bien la carne revolviendo para que se separe por completo.

Disponer la carne en una fuente para horno y cubrir con el puré de papas. Cocinar en el horno a temperatura fuerte hasta que el puré tome color.





SI QUERÉS QUE LA CARNE DE SIEMPRE QUEDE DISTINTA, DEJATE SORPRENDER CON ESTA RECETA. LA CLAVE ES TENER UNA ALACENA BIEN PROVISTA DE HIERBAS Y ESPECIAS.

colita a las hierbas



8 porciones



fácil

1 colita de cuadril
Pimienta
2 cdas. de orégano
1 cda. de romero
1 cda. de tomillo
1 cda. de perejil
1 cdita. de chile seco
en escamas
1 cdita de pimentón
2 cdas. de **Casancrem Light**

Retirar la grasa de la carne y condimentar con pimienta. Mezclar todas las hierbas y especias, y cubrir la colita haciendo presión. Forrar una asadera con papel de aluminio. Colocar encima la colita de cuadril y acercar los bordes del papel a la carne para que quede contenida, pero sin cerrarlo del todo. Llevar al horno a temperatura fuerte durante 30 a 40 minutos según el tamaño de la carne. Cuando esté lista, retirar de la asadera y mezclar el **Casancrem** con los jugos que desprendió la carne. Cortar la carne en rodajas finas y salsear. Acompañar con bastones de zucchini rebozados con queso y harina de maíz y cocinados al horno.

wraps de carne

1/2 morrón verde
1/2 morrón rojo
1 cebolla morada
1/2 kg de milanesas de nalga
2 cdas. de aceite de oliva
1 cda. de mostaza
*2 cdas. de **Casancrem Light***
2 cdas. de perejil picado
6 tortillas de harina de trigo
2 tomates en cubos
bien chiquitos
1 lima

RICOS, FÁCILES DE HACER Y MUY RENDIDORES,
RESULTAN IDEALES PARA UNA COMIDA INFOR-
MAL CON AMIGOS.



6 porciones



fácil

Cortar los morrones y la cebolla en juliana fina, al igual que la carne. Saltear las verduras con 1 cucharada de aceite hasta que estén tiernas pero crujientes, sin sobrecocinar. Saltear la carne con el resto del aceite y, una vez dorada, agregar la mostaza, el **Casancrem** y el perejil picado. Rellenar las tortillas con la carne, los vegetales, los tomates y un toque de perejil. Acompañar con rodajas de lima.





brochettes de pollo

100 g de maní picado
100 g de **Casancrem Intenso**
Sabor Original
Ralladura de 1 naranja
Ralladura de 1 limón
2 cdas. de salsa de soja
2 cdas. de miel
Jugo de 1 limón
1 cdita. de chile seco
1/2 cdita. de jengibre rallado
1/2 diente de ajo picado
2 pechugas de pollo
20 g de maní tostado picado

DULCES Y PICANTES, SON UNA BOMBA DE SABOR PARA HACER UNA Y MIL VECES. LAS PODÉS ACOMPAÑAR CON ARROZ, PURÉ O VEGETALES SALTEADOS.



10 porciones



medio

Procesar el maní hasta obtener una pasta, agregar el **Casancrem** y condimentar con la ralladura de naranja y de limón.

Preparar una marinada con la salsa de soja, la miel, el jugo de limón, el chile seco, el jengibre y el ajo.

Cortar las pechugas en tiras y sumergir en la marinada. Colocar las tiras de pollo en palitos de brochette. Calentar una plancha y cocinar 5 minutos de cada lado rociándolas con la marinada. Tienen que quedar bien glaseadas y doradas. Disponer junto con el aderezo de **Casancrem** en una fuente y espolvorear con el maní tostado.

risotto de hongos

400 g de portobellos
1 cebolla
1/4 vaso de vino blanco
4 pocillos de café de
arroz carnaroli
1 l de caldo de verduras
1 cda. de **Casancrem Clásico**
3 cdas. colmadas de
queso parmesano
Pimienta
3 cdas. de perejil picado

EL RISOTTO ES UNO DE LOS PLATOS MÁS FÁCILES Y RÁPIDOS DE HACER: LLEVA SOLO 20 MINUTOS. LA CLAVE ES TENER UN MUY BUEN CALDO DE VERDURAS Y EL ARROZ ADECUADO.



4 porciones



fácil

Cortar los hongos en láminas. Picar la cebolla bien chiquito y saltear junto con los hongos en una sartén con un chorrito de aceite de oliva. Incorporar el vino blanco y cocinar hasta que se evapore el alcohol. Agregar el arroz y cocinar 1 minuto. Incorporar el caldo caliente de a cucharadas hasta que el arroz esté al dente, aproximadamente 18 minutos.

Agregar el **Casancrem** y revolver. Añadir el queso, pimienta y el perejil picado, y revolver de nuevo.





EL CLÁSICO GUISO DE CARNE, PERO CON UNA VUELTA DE TUERCA. NO TE PREOCUPES SI TE SOBRA PORQUE ES MUCHO MÁS RICO AL DÍA SIGUIENTE. TAMBIÉN PODÉS GUARDARLO EN EL FREEZER.

strogonoff clásico



4 porciones



fácil

1 cebolla picada
1 penca de apio picado
1 zanahoria en cubitos
1 cda. de aceite
2 kg de carne magra
(lomo o nalga)
1 lata de tomates
1 cda. de extracto de tomate
1 hoja de laurel
Pimienta
1 cda. de azúcar
1 vaso de vino blanco
300 g de champiñones
1 cda. de fécula de maíz
*200 g de **Casancrem Clásico***

Saltear la cebolla, el apio y la zanahoria con el aceite en una cacerola. Cocinar 5 minutos, incorporar la carne y cocinar 10 minutos más. Agregar la lata de tomates con su jugo y el extracto de tomate, y condimentar con el laurel, pimienta y el azúcar. Agregar el vino y cocinar 15 minutos. Incorporar los champiñones fileteados y cocinar 10 minutos más. Disolver la fécula de maíz en medio vaso de agua y agregar a la cacerola. Revolver hasta espesar. Incorporar el **Casancrem** y cocinar 10 minutos más. Retirar la hoja de laurel. Servir con arroz.

merluza con puré de papa

800 g de filetes de merluza

1 cda. de harina

Pimienta

4 papas grandes

200 g de **Casancrem Clásico**

1 cdita. de nuez moscada

1 taza de leche

4 cdas. de albahaca picada

EL PURÉ QUEDA MÁS CREMOSO SI LO PREPARÁS
CON CASANCREM Y LA ALBAHACA LE DA UN
TOQUE ESPECIAL.



4 porciones



fácil

Secar muy bien el pescado y pasar por la harina. Calentar muy bien una plancha, agregar unas gotas de aceite de oliva y cocinar los filetes de merluza 3 minutos de cada lado hasta que estén dorados. Condimentar con pimienta. Hervir las papas. Cuando estén tiernas, escurrir muy bien. Agregar el **Casancrem**, pimienta, la nuez moscada y la leche, y pisar hasta obtener un puré sin grumos y cremoso. Incorporar la albahaca y mezclar.



aderezos

Casancrem va con todo y te permite experimentar con distintos sabores para sorprenderte con mezclas originales y novedosas.



Mostaza y miel

100 g de **Casancrem Clásico**,
2 cdas. de mostaza,
1 cda. de miel.

Albahaca

100 g de **Casancrem Light**,
1 atado de albahaca picado,
jugo de 1/2 limón y pimienta.

Arvejas y menta

100 g de **Casancrem Intenso Sabor Original**,
100 g de arvejas cocidas, 10 hojas de menta
picadas, ralladura de 1/2 limón, pimienta.

Ajos horneados

100 g de **Casancrem Intenso Sabor Ciboulette**, 1 cabeza de ajo horneada, pimienta.

pasta con champiñones

400 g de champiñones
1 cebolla
1/4 vaso de vino blanco
200 g de **Casancrem Light**
Pimienta
50 g de queso parmesano
400 g de pasta seca
1 cda. de ciboulette picada

TODOS VAN A AMAR ESTA RECETA, SOBRE TODO EL QUE LA HACE, PORQUE MIENTRAS SE COCINA LA PASTA, PREPARA LA SALSA. EN SOLO 15 MINUTOS... ¡TODOS FELICES!



4 porciones



fácil

Filetear los champiñones. Calentar una sartén con unas gotas de aceite de oliva y cocinar los champiñones a fuego fuerte sin revolver hasta que se doren. Incorporar la cebolla, cortada bien chiquito, y cocinar 5 minutos más. Agregar el vino y cocinar otros 5 minutos. Agregar el **Casancrem**, pimienta y la mitad del queso rallado, y mezclar.

Calentar agua. Cuando hierve, echar la pasta y cocinar hasta que esté al dente. Agregar a la salsa y cocinar 1 minuto más. Servir y espolvorear con la ciboulette y el resto del queso rallado.



canelones de verdura

CANELONES

220 g de harina

2 huevos

500 ml de leche

RELLENO

500 g de ricota

200 g de queso fresco

cortado en cubitos

300 g de jamón cocido

cortado en tiritas

100 g de queso parmesano

50 g de nueces picadas

SALSA

250 g de **Casancrem Clásico**

100 ml de leche

Pimienta

1 cda. de ciboulette

100 g queso parmesano rallado

NO HAY NADA MÁS LINDO Y RICO QUE HACER TU PROPIA PASTA RELLENA. LA MASA ES LA DE SIEMPRE Y EL RELLENO PODÉS IR VARIÁNDOLO SEMANA A SEMANA.



12 porciones



medio

Colocar la harina en un bol, hacer un hueco en el centro, agregar los huevos y la leche, y revolver. Dejar descansar durante 30 minutos. Calentar una sartén antiadherente y preparar los panqueques.

Mezclar todos los ingredientes del relleno. Rellenar los canelones y poner en una fuente para horno.

Mezclar el **Casancrem** con la leche, pimienta, la ciboulette y la mitad del queso rallado. Echar la salsa sobre los canelones. Espolvorear con el resto del queso y llevar al horno hasta gratinar.





¿QUERÉS COCINAR ALGO DIFERENTE Y UN POCO MÁS ELABORADO? ESTA RECETA ES PERFECTA PARA PREPARAR CON PESCADO O POLLO Y SORPRENDER AL MÁS GOURMET DE LA FAMILIA.

salmón agridulce



4 porciones



medio

1 diente de ajo picado
2 cdas. de azúcar mascabo
1 cda. de aceite de coco
2 cdas. de salsa de soja
2 cdas. de cilantro picado
*50 g de **Casancrem Clásico***
Sal y pimienta
600 g de salmón rosado

Mezclar el ajo picado con el azúcar. Incorporar el aceite de coco, la salsa de soja, el cilantro y el **Casancrem**, y volver a mezclar. Calentar una sartén que pueda ir al horno. Salpimentar el pescado, dorarlo de un lado y darlo vuelta. Agregar la salsa de **Casancrem** y llevarlo al horno durante 5 minutos. Acompañar con una ensalada de hojas verdes.



ESTA SALSA DE TOMATES SE LLEVA MUY BIEN CON CUALQUIER TIPO DE PASTA: SECA, FRESCA O RELLENA.

pasta con tomates asados



4 porciones



fácil

8 tomates
1 diente de ajo
2 cebollas
1 cda. de aceite de oliva
1 cda. de orégano
Pimienta
200 g de **Casancrem Light**
400 g de pasta seca

Cortar los tomates en cubos y disponer en una fuente para horno, junto con el diente de ajo y las cebollas cortadas en ocho. Rociar con aceite de oliva y orégano, y condimentar con pimienta. Llevar al horno a temperatura fuerte durante 40 minutos. Cuando las verduras estén listas, reservar algunas y procesar el resto con el **Casancrem** para preparar la salsa.

Calentar agua. Cuando hierve, agregar la pasta y cocinar hasta que esté al dente. Poner la salsa en una sartén a fuego bajo y agregar la pasta. Servir con queso rallado y las verduras que reservaste.

chicken pie

4 pechugas de pollo
2 cebollas
1/2 morrón rojo
3 cebollas de verdeo
2 papas
1 zanahoria
Pimienta
1 cda. de ciboulette picada
1 lata de choclo cremoso
1 cdita. de pimentón
100 g de **Casancem Clásico**
2 tapas para tarta

HUMEANTE Y SABROSO, ES IMBATIBLE PARA ESOS DÍAS DE FRÍO EN QUE TENÉS GANAS DE COMER ALGO RICO. LO PODÉS GUARDAR EN EL FREEZER Y SACARLO PARA TERMINAR LA COCCIÓN EN EL HORNO, ASÍ LA MASA QUEDA BIEN DORADA Y CROCANTE.



6 porciones



medio

Cortar el pollo en cubos pequeños. Picar la cebolla, el morrón y el verdeo. Cortar las papas y la zanahoria también en cubos pequeños. Saltear los vegetales y reservar. Saltear el pollo en la misma sartén, y condimentar con pimienta y la ciboulette picada. Incorporar los vegetales, el choclo cremoso y el pimentón. Dejar enfriar, agregar el **Casancem** y mezclar. Forrar un molde con una de las tapas para tarta, agregar el relleno, cubrir con la otra tapa y hornear.



papas rellenas

2 papas grandes
100 g de **Casancrem Clásico**
Pimienta
2 cdas. de albahaca picada
2 puerros
1/2 diente de ajo
1 cdita. de aceite de oliva
200 g de salmón
1 cdita. de miel
Jugo de 1/2 limón
2 cdas. de queso
parmesano rallado

¿A QUIÉN NO LE GUSTAN LAS PAPAS? ESTA VERSIÓN RELLENA, CREMOSA Y GRATINADA ES INSUPERABLE. EN ESTE CASO, LLEVAN PESCADO, PERO SI LAS PREPARÁS CON POLLO O CON VEGETALES, TAMBIÉN SON UN ÉXITO.



4 porciones



medio

Envolver las papas en papel de aluminio y cocinar en el horno hasta que estén blandas. Cortar a lo largo por la mitad, retirar el centro con cuidado para no romper la cáscara y preparar un puré. Agregar el **Casancrem**, pimienta y la albahaca picada.

Picar los puerros y el ajo. Calentar una sartén con el aceite de oliva, y saltearlos. Agregar el pescado cortado en trocitos, condimentar con pimienta y, cuando el salmón esté dorado, incorporar la miel y el jugo de limón. Rellenar las papas con esta preparación y colocar encima el puré. Espolvorear con el queso rallado y gratinar en el horno.



polenta cremosa

800 g de carne picada magra
1 cdita. de tomillo
1 cda. de mostaza
2 cdas. de aceite de oliva
Pimienta
1 cda. de harina 0000
2 tazas de salsa de tomate
1 taza de agua
2 tazas de leche
1 cda. de orégano
1 cdita. de ají molido
1 taza de polenta
150 g de **Casancrem Clásico**
50 g de queso
parmesano rallado

SI LLEGÁS TARDE Y SIN MUCHAS GANAS DE COCINAR, NO DUDES EN HACER ESTA RECETA. ES MUY FÁCIL Y EN 5 MINUTOS TENÉS RESUELTA UNA BUENA CENA.



4 porciones



fácil

Mezclar la carne picada con el tomillo, la mostaza, 1 cucharada de aceite de oliva y pimienta. Amasar bien y formar pequeñas albóndigas. Espolvorear con la harina y dorar en una sartén caliente. Cuando estén doradas, agregar la salsa de tomate y cocinar 10 minutos más a fuego bajo. Calentar el agua con la leche y condimentar con pimienta, el orégano y el ají molido. Agregar la polenta en forma de lluvia y revolver hasta que espese. Incorporar el **Casancrem** y la cucharada restante de aceite de oliva. Agregar, por último, el queso rallado y mezclar. Servir en una fuente con la salsa y las albóndigas. Espolvorear con un poco más de queso.





Postres

Índice

Postres



Chocotorta clásica	112
Tarta de frutillas	114
Torta helada de duraznos	117
Choco coco	118
Cheesecake con frambuesas	120
Tarta de bananas	123
Aderezos	124
Torta invertida de manzanas	126
Palitos helados	128
Carrot cake	130
Frutas salteadas	132
Flan con caramelo	135
Brownies húmedos	137
Budín de dos chocolates	139
Helados de frutilla y banana	140



fácil



medio



difícil

Nivel de complejidad
de las recetas

chocotorta clásica

500 g de Chocolinas

Leche, cantidad necesaria

780 g de **Casancrem Clásico**

700 g de dulce de leche
repostero

1 cda. de cacao amargo

UN CLÁSICO QUE TE ACOMPAÑA EN CUAL-
QUIER MOMENTO Y NUNCA FALLA.



30 porciones



fácil

Humedecer las galletitas en la leche y colocar una capa en la base de una fuente rectangular, de 25 cm x 30 cm, forrada con film. Mezclar el **Casancrem** con el dulce de leche y cubrir las galletitas con esta mezcla. Repetir hasta completar tres capas. Colocar el resto de la mezcla de **Casancrem** en una manga y hacer picos sobre la última capa de galletitas. Espolvorear con cacao amargo.



tarta de frutillas

MASA

200 g de harina
100 g de manteca
50 g de azúcar impalpable
1 chorrito de agua helada

RELLENO

300 g de frutillas
50 g de azúcar rubia
100 g de **Casancrem Clásico**
3 g de gelatina sin sabor
Jugo de 1/2 limón
250 g de frutillas para decorar

UNA TARTA SUPERFÁCIL QUE LES VA A GUSTAR A GRANDES Y A CHICOS. PODÉS ELEGIR OTRAS FRUTAS, COMO DURAZNO, MANGO O MARACUYÁ.



12 porciones



fácil

Procesar la harina, la manteca y el azúcar. Agregar el agua y volver a procesar hasta formar la masa. Envolver en papel film y dejar descansar 30 minutos en la heladera. Estirar sobre una superficie enharinada. Forrar un molde de 22 cm de diámetro y cocinar a temperatura moderada hasta que esté dorada.

Licuar las frutillas con el azúcar, agregar el **Casancrem** y mezclar. Hidratar la gelatina en el jugo de limón, calentar 10 segundos en el microondas y agregar a la preparación de frutillas. Mezclar muy bien. Rellenar la tarta y llevar a la heladera. Cuando esté firme, decorar con las frutillas.





MUY RICA Y PARA COMPARTIR. TAMBIÉN PODÉS HACERLA CON OTRAS FRUTAS FRESCAS O CON DURAZNOS EN ALMÍBAR.

torta helada de duraznos



12 porciones



fácil

100 g de galletitas de vainilla
80 g de manteca
6 duraznos frescos
300 g de Casancrem Clásico
Ralladura de 1 lima
1 cdita. de jengibre rallado
2 cdas. de miel
7 g de gelatina sin sabor
Jugo de 1 limón

Procesar las galletitas, agregar la manteca derretida y mezclar. Cubrir con esta preparación la base de un molde para torta, de 22 cm de diámetro, desmoldable. Llevar 10 minutos al horno y luego al freezer. Lavar los duraznos y retirar el carozo. Procesar los duraznos con piel y mezclar con el **Casancrem**, la ralladura de lima, el jengibre y la miel. Hidratar la gelatina con el jugo de limón, calentar 20 segundos en el microondas e incorporar a la mezcla de **Casancrem**. Verter sobre la base de galletitas y llevar a la heladera durante 2 horas. Decorar con duraznos.

coco choco

100 g de **Casancrem Clásico**
100 g de dulce de leche
repostero
100 g de chocolate amargo
90 g de galletitas de coco
60 ml de leche de coco fluida
10 g de coco rallado
50 g de chocolate semiamargo
Escamas de coco para decorar

ESTE BLOQUE DE CHOCOLATE Y COCO ES PERFECTO PARA CONSERVAR EN EL FREEZER Y SACAR CUANDO TENÉS INVITADOS DE ÚLTIMO MOMENTO. UNA RECETA SALVADORA PARA LA HORA DEL TÉ O PARA ACOMPAÑAR UN CAFECITO.



12 porciones



fácil

Mezclar el **Casancrem** con el dulce de leche y el chocolate amargo derretido. Forrar con film un molde de budín inglés, de 18 cm x 5 cm. Sumergir las galletitas de coco en la leche de coco unos segundos y colocar una capa en la base del molde. Cubrir con la mezcla de **Casancrem**. Repetir hasta completar el molde. Llevar al freezer durante 2 horas. Desmoldar, bañar con el chocolate semiamargo derretido y decorar con escamas de coco.



UNA RECETA PARA ADOPTAR COMO PARTE DE TU FAMILIA. ES FÁCIL, RIQUEZIMA Y LES GUSTA A TODOS.

cheesecake con frambuesas



8 porciones



difícil

70 g de galletitas de vainilla

50 g de manteca derretida

4 huevos

100 ml de crema de leche

*480 g de **Casancrem Clásico***

Ralladura de 2 limones

1 cita. de esencia de vainilla

100 g de azúcar

*4 cdas. de mermelada de
frambuesas*

Procesar las galletitas con la manteca. Cubrir con esta preparación la base de un molde para torta, de 17 cm de diámetro, desmoldable. Mezclar los huevos, la crema de leche, el **Casancrem**, la ralladura de limón, la esencia de vainilla y el azúcar. Verter sobre la base de galletitas. Llevar al horno a temperatura baja durante 40 minutos o hasta que esté apenas firme. Dejar enfriar dentro del horno apagado. Llevar a la heladera. Desmoldar en frío y cubrir con la mermelada de frambuesas. Decorar con arándanos y frambuesas.





SABORES CONOCIDOS PARA LOS DULCEROS,
IDEALES PARA COMPARTIR CON LOS MÁS CHICOS.

tarta de bananas



12 porciones



fácil

MASA

200 g de harina

100 g de manteca

50 g de azúcar impalpable

1 chorrito de agua helada

RELLENO

200 g de dulce de leche

repostero

200 g de **Casancrem Clásico**

50 g de chocolate rallado

3 bananas

Procesar la harina, la manteca y el azúcar. Agregar el agua y volver a procesar hasta formar la masa. Envolver en papel film y dejar descansar 30 minutos en la heladera. Estirar sobre una superficie enharinada. Forrar un molde para tarta, de 22 cm de diámetro, y cocinar a temperatura moderada hasta que esté dorada. Mezclar el dulce de leche con el **Casancrem** y rellenar la tarta. Colocar el chocolate rallado en el borde y las bananas cortadas en el centro.

aderezos

Ideales para untar sobre tostadas, acompañar tortas o budines. Estos aderezos fáciles de hacer van desde los más clásicos hasta los más originales.



Dátiles

3 dátiles y 100 g de **Casancrem Clásico**. Hidratar los dátiles en agua tibia. Escurrir, sacar los carozos y procesar. Mezclar con el **Casancrem** y agregar 1 cucharadita de ralladura de naranja.

Dulce de leche y nuez

50 g de nueces, 50 g de dulce de leche, 100 g de **Casancrem Clásico**. Procesar las nueces hasta que se forme una pasta, y mezclar con el dulce de leche y el **Casancrem**.

Maní

50 g de mantequilla de maní sin sal y 100 g de **Casancrem Light**. Mezclar ambos ingredientes hasta integrar por completo.

Calabaza

1/4 de calabaza y 100 g de **Casancrem Light**. Hornear la calabaza con miel, pisar y mezclar con el **Casancrem**.

CUANDO PREPARÁS ESTA RECETA, TU COCINA SE INUNDA DE RECUERDOS DE LA INFANCIA. LA PODÉS HACER TAMBIÉN CON CIRUELAS, DURAZNOS, BANANAS, ANANÁ O PERAS.

torta invertida de manzanas



8 porciones



medio

4 manzanas

60 g de manteca

240 g de azúcar

100 g de manteca

4 huevos

100 g de **Casancrem Clásico**

200 g de harina

1 cdita. de polvo para hornear

Pelar las manzanas y cortar en gajos. Calentar una sartén con los 60 g de manteca y 140 g de azúcar. Agregar las manzanas. Una vez que estén doradas, apagar el fuego. Batir los 100 g de manteca con los 100 g de azúcar restantes, agregar los huevos y el **Casancrem**. Incorporar la harina tamizada con el polvo para hornear. Colocar las manzanas y el caramelo en un molde de 21 cm de diámetro y cubrir con el batido. Cocinar en el horno a temperatura moderada durante 25 minutos.



palitos helados

100 g de chocolate semiamargo
350 g de dulce de leche
250 g de **Casancrem Light**
50 g de nueces picadas

UNA RECETA PARA SORPRENDER. IDEALES
PARA CUANDO TENÉS MUCHOS INVITADOS,
PARA CUMPLEAÑOS INFANTILES O REUNIONES
FAMILIARES.



6 porciones



medio

Derretir 50 g del chocolate semiamargo y mezclar con el dulce de leche. Agregar el **Casancrem** y volver a mezclar hasta integrar por completo. Verter en moldes para helado de palito y llevar al freezer. Desmoldar. Decorar con hilos de chocolate derretido (los 50 g restantes) y con las nueces picadas.



carrot cake

200 g de harina
2 cditas. de polvo para hornear
1/2 cdita. de nuez moscada
2 cditas. de canela
100 g de nueces molidas
Ralladura de 1 naranja
175 g de zanahoria rallada
1 manzana rallada
3 huevos
150 g de azúcar rubia
50 ml de aceite neutro
200 g de **Casancrem Light**
1 cdita. de esencia de vainilla
1 cda. de azúcar

SI SOS AMANTE DE ESTA TORTA, ESTOS CUADRADOS TE VAN A ENCANTAR. SON TAN HÚMIDOS COMO AROMÁTICOS.



24 porciones



medio

Mezclar la harina, previamente tamizada, con el polvo para hornear, la nuez moscada y la canela. Por otro lado, mezclar las nueces con la ralladura de naranja, la zanahoria y la manzana. Batir los huevos con el azúcar hasta que estén espumosos. Agregar el aceite y 100 g de **Casancrem**. Incorporar la mezcla de zanahoria al batido de huevos, sumar los ingredientes secos y mezclar. Verter la preparación en un molde rectangular, de 25 cm x 30 cm, enmantecado y enharinado, y cocinar en el horno a temperatura moderada durante 30 minutos. Dejar enfriar. Mezclar los otros 100 g de **Casancrem** con la esencia de vainilla y la cucharada de azúcar. Untar la torta con esta mezcla y cortar en cuadrados. Decorar con cascaritas de naranja.



frutas salteadas

30 g de **Casancrem Light**

1/2 cda. de miel

1 cdita. de canela

1 cdita. de esencia de vainilla

1 durazno

10 g de manteca

20 g de azúcar

5 frutillas

10 arándanos

1 cdita. de semillas de
sésamo tostadas

UN POSTRE TENTADOR Y MUY COLORIDO,
ESPECIAL PARA HACER CON LAS FRUTAS DE
CADA ESTACIÓN.



6 porciones



fácil

Mezclar el **Casancrem** con la miel, la canela y la esencia de vainilla, y llevar al freezer 15 minutos. Cortar el durazno por la mitad y retirar el carozo. Calentar una sartén con la manteca y el azúcar. Colocar las dos mitades de durazno del lado plano en la sartén y cocinar sin moverlas hasta que estén bien doradas. Agregar las frutillas y cocinar 1 minuto. Disponer la fruta junto con los arándanos en un plato, agregar una cucharada de la mezcla de **Casancrem** y espolvorear con las semillas de sésamo.





¿QUIÉN NO COMIÓ FLAN ALGUNA VEZ? SI
PROBÁS ESTE, NUNCA MÁS VAS A HACER
OTRA RECETA.

flan con caramelo



12 porciones



medio

1 taza de azúcar
200 g de **Casancrem Clásico**
3 huevos
4 yemas
1 cdita. de esencia de vainilla
400 ml de leche

Colocar 1/2 taza de azúcar en un molde para flan de 22 cm de diámetro. Poner sobre la hornalla a fuego directo y agitar el molde hasta que se forme el caramelo. Distribuir por todo el molde y reservar.

Mezclar el **Casancrem** con los huevos y las yemas, y agregar la esencia de vainilla. Calentar la leche con el resto del azúcar hasta que esta se disuelva. Verter sobre la mezcla de yemas y mezclar. Colocar dentro del molde. Llevar al horno a temperatura baja, a baño de María, durante 2 horas.



NO PUEDEN FALTAR EN NINGUNA MESA DULCE. ASEGURATE DE QUE QUEDEN BIEN HÚMEDOS PARA QUE SEAN MÁS RICOS TODAVÍA.

brownies húmedos



24 unidades



fácil

250 g de chocolate
100 g de manteca a
temperatura ambiente
100 g de azúcar impalpable
100 g de azúcar
150 g de **Casancrem Clásico**
6 huevos
1 cdita. de esencia de vainilla
250 g de harina
100 g de nueces picadas

Picar el chocolate y derretir en el microondas, a intervalos de 30 segundos, para que no se queme. Batir la manteca con el azúcar impalpable y el azúcar común hasta obtener una preparación bien cremosa. Agregar el chocolate derretido —pero no caliente— y el **Casancrem**. Incorporar los huevos de a uno por vez, la esencia de vainilla, la harina previamente tamizada y las nueces picadas. Volcar sobre una fuente para horno, de 25 cm x 35 cm, forrada con papel manteca enmantecado. Cocinar en el horno precalentado a 180 °C hasta que la preparación esté firme pero húmeda en el interior, unos 25 minutos. Dejar enfriar. Desmoldar y cortar en cuadrados de unos 4 cm x 4 cm.



UNO DE LOS BUDINES MÁS RICOS QUE VAS A PROBAR EN TU VIDA. LA COMBINACIÓN PERFECTA ENTRE EL CHOCOLATE BLANCO Y EL NEGRO.

budín de dos chocolates



12 porciones



medio

100 g de chocolate blanco
100 g de chocolate amargo
150 g de manteca
150 g de azúcar impalpable
1 cdita. de esencia de vainilla
3 huevos
*150 g de **Casancrem Clásico***
50 g de maicena
300 g de harina
1 cdita. de polvo para hornear

Derretir ambos chocolate a baño de María por separado. Batir la manteca con el azúcar a blanco. Agregar la esencia de vainilla y los huevos de a uno por vez, y batir en cada oportunidad. Añadir el **Casancrem**. Tamizar los ingredientes secos e incorporar a la mezcla de huevos. Separar la preparación en dos partes. Mezclar una de las partes con el chocolate blanco y la otra con el chocolate amargo. Volcar ambas preparaciones en forma alternada en un molde tipo budín inglés enmantecado y enharinado. Mezclar apenas con una cuchara. Cocinar en el horno a temperatura moderada durante 40 minutos.

UNA OPCIÓN MUY NUTRITIVA Y SALUDABLE
QUE LOS CHICOS AMAN EN LOS DÍAS DE CALOR
O CUANDO INVITAN AMIGOS.

helados de frutilla y banana



6 porciones



fácil

300 g de frutillas

100 g de bananas

50 g de **Casancrem Light**

Poner las frutillas lavadas y sin cabitos, las bananas y el **Casancrem** en la licuadora o la procesadora. Procesar hasta obtener un puré homogéneo. Colocar en moldes para hacer helados de palito y llevar al freezer durante 3 horas.



Menús

para todos los días



Queremos que la cocina sea ese mimo que te recargue de energía para que puedas seguir persiguiendo tus sueños sin que se transforme en una obligación, en otra parte más de la rutina.

Por eso, pensamos estos menús para alivianarte el día a día, para que no te falten ideas ni ganas de mimarte a vos y a los que te rodean. Porque con una buena organización y Casancrem todo es más simple.

Acá encontrarás ideas para que invitar amigos a casa no sea una preocupación, para que tus hijos puedan descubrir que la comida sana también es rica y para que tu familia espere con ansias el momento de sentarse alrededor de la mesa todos juntos.

Sin embargo, no te encasilles. Todas nuestras recetas son intercambiables entre sí; solo dependerá de quiénes se sienten a la mesa y qué tengas a mano en la heladera. Así que no te limites. Animate a probar, a jugar, a descubrir la magia de la cocina.

Esperamos que, con esta pequeña guía, tu rutina se vuelva mucho más liviana y puedas disfrutar de todo lo que la vida tiene para vos.

Menú con amigos



DESAYUNO: Budín de banana. Una deliciosa propuesta para cuando las bananas están maduras (ver pág. 28).
ALMUERZO: Sándwich de lomito. Estos sándwiches son los mejores (ver pág. 54).

CENA: Brochettes de pollo. Dulces y picantes, son una bomba de sabor (ver pág. 84).
POSTRES: Cheesecake con frambuesas. Es fácil, riquísima y les gusta a todos (ver pág. 120).

Menú informal



DESAYUNO: Huevos revueltos. Este clásico renovado es ideal para compartir con amigos (ver pág. 16).
ALMUERZO: Sándwich vegetariano. Una bomba de sabor para los amantes de las verduras (ver pág. 47).

CENA: Chicken Pie. Sabroso, es imbatible para esos días en que tenés ganas de comer algo rico (ver pág. 102).
POSTRES: Tarta de bananas. Sabores conocidos para los dulceros (ver pág. 123).



Menú infantil

DESAYUNO: Waffles con frutas secas. Crocantes por fuera y esponjosos por dentro (ver pág. 13).
ALMUERZO: Nuggets de pollo. Irresistibles no solo para los chicos (ver pág. 66).



CENA: Wraps de carne. Ideales para los chicos (ver pág. 82).



POSTRES: Helados de frutilla y banana. Una opción muy nutritiva y saludable (ver pág. 140).



Menú familiar

DESAYUNO: Frutas salteadas. Un postre tentador y muy colorido (ver pág. 132).
ALMUERZO: Ensalada de salmón. Especial para invitar a tu familia a almorzar (ver pág. 70).



CENA: Colita a las hierbas. Dejáte sorprender con esta receta (ver pág. 81).



POSTRES: Chocotorta clásica. Te acompaña en cualquier momento y nunca falla (ver pág. 112).

La familia Casancrem



Diferentes variedades para que puedas usarlos en cualquier momento del día:

Casancrem Intenso Sabor Ciboulette
x 200 g

Casancrem Clásico
x 200 g, 290 g y 480 g

Casancrem Light
x 200 g, 290 g y 480 g

Casancrem Intenso Sabor Jamón
x 200 g

Casancrem Intenso Sabor Original
x 200 g

Recetas, producción y estilismo: Pía Fendrik
Fotografía: Angela Copello
Diseño Gráfico: Victoria Martínez de Hoz
Textos: Sofía Cuervo
Corrección de textos: Inés Gugliotella

Impreso en Talleres Trama S.A.
Buenos Aires, Argentina. Marzo de 2020.



