



## **MOCHA DE CAFÉ**

### **INGREDIENTES:**

**1 SOBRE DE ENDULZADOR ARTIFICIAL O AZÚCAR A GUSTO**

**$\frac{3}{4}$  TAZA DE LECHE CALIENTE**

**$\frac{1}{4}$  TAZA DE CAFÉ CALIENTE**

**2-3 GOTAS DE CHOCOLATE SEMIDULCE**

**2 PALITOS DE CANELA**

### **PROCEDIMIENTO:**

**VIERTA EN UNA TAZA LA LECHE Y AGREGUE EL CHOCOLATE SEMIDULCE.  
AÑADA EL CAFE, EL SOBRE DE ENDULZADOR O AZÚCAR Y ADORNE CON LOS PALITOS DE  
CANELA.**



# TRES LECHE DE CAFÉ

## Ingredientes:

1 1/2 taza de harina de todo uso  
1 cdta. de polvo de hornear  
½ taza de mantequilla sin sal (más extra para el molde)  
2 tazas de azúcar (dividida)  
5 huevos  
1 1/2 cdta. de extracto de vainilla (dividida)  
1taza de café con leche  
4onzas de leche condensada  
6onzas de leche evaporada  
2onzas de ron blanco  
1 1/2 taza de crema (heavy whipping cream)



## Procedimiento:

Precalente el horno a 350 grados. Engrase el molde (preferiblemente redondo de 9' x 13 ") con la mantequilla y luego espárzale harina ya que así evitará que se pegue el bizcocho.

Mezcle la harina y el polvo de hornear y páselo por un cernidor o colador y resérvela.

Mezcle la mantequilla y una taza de azúcar hasta que estén bien incorporadas. Agregue los huevos y ½ cdta. de vainilla. Mézclelos bien.

Añadale la mezcla de harina poco a poco y bata. Ponga la mezcla en el molde y hornee por 30 minutos. Luego, saque el bizcocho y púncelo varias veces ( puede usar un palillo de dientes ). Déjelo enfriar.

Combine el café con leche, la leche condensada, la evaporada y el ron, y derrámela poco a poco sobre el bizcocho cubriéndolo totalmente.

Para el tope, mezcle la crema, el resto de la cucharadita de vainilla y de la taza de azúcar, batiéndola hasta que este espesa y colóquela sobre el bizcocho. También puede sustituir el tope por crema batida en aerosol (whipped cream) o de frasco (cool whipped cream topping).

Refrigere y sirva bien frío en todo momento.



## PONCHE DE CAFÉ



### Ingredientes:

2 tazas de licor de café

6 tazas de café Express o café negro cargado

3 pintas de helado de café bajo en grasa

### Procedimiento:

Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.

Bátalos hasta que queden homogéneos.

Refrigere hasta el momento de servir.

## Salmón Asado

### Ingredientes

(4 porciones)

1 manzana cortada en rebanada  
4 filetes de salmón  
1cda. de aceite de oliva extra virgen  
pizca de pimienta  
algunas gotas de limón  
 $\frac{1}{2}$  taza vinagre de vino  
3 cdas azúcar morena de dieta  
Sal reducida en sodio a gusto



### Procedimiento

Precalentar el horno a 350F. En un molde para hornear cubierto con papel de aluminio, colocar una camada de manzanas y sobre estas los filetes de salmón. Sazonar con sal a gusto y verter sobre estos el aceite de oliva, pimienta y limón. Hornear por 12 minutos aproximados. En una cacerola a fuego alto, agregar el vinagre y la azúcar. Cocinar por 2 minutos aproximados revolviendo constantemente.

**Para servir:** Verter la salsa sobre el salmón.

**270 Calorias por servicio**

## Ensalada de Garbanzos

### Ingredientes

(4 porciones)

5cdas. aceite con ajo extra virgen  
2 1/2 cdas. vinagre de Estragón (Tarragon)  
1cda. perejil picado  
2 cdtas. mostaza Dijon  
1 tallo de apio picado  
1 pimiento rojo picado  
1 lata de garbanzo sin liquido  
Sal reducida en sodio  
Pimienta a gusto



### Procedimiento

En un envase profundo, mezcle todos los ingredientes y sazonar con sal y pimienta a gusto. Enfríe la ensalada por 45 minutos mínimo antes de servir.

200 Calorías por servicio

## Brochetas de Pollo

### Ingrediente (4 porciones)

2 cdas. de aceite extra virgen  
1diente de ajo machacado  
1 cebolla amarilla picada  
1 cda. azúcar morena  
3 cdas. vino de vinagre  
1 cda. mostaza Dijon  
1cda. almidón de maíz diluido en 1cda. de agua  
4 caderas de pollo sin piel deshuesada cortada en cubos  
palillos para pinchos  
sal reducida en sodio  
pimientoa a gusto



### Procedimiento

Ponga en un sartén a fuego medio alto a calentar el aceite con el ajo. Agregue la cebolla y el azúcar y saltee por 2 minutos aproximadamente. Verter el vinagre, mostaza y almidón de maíz. Cocinar por 5 minutos adicionales revolviendo de vez en cuando. En un recipiente aparte, sazonar el pollo cortado en cubos con sal y pimienta a gusto y colocar de tres a cuatro cubos en los palillos. Cocinar por 10 minutos aproximado en la parrilla.

**Para servir:** Bañar las brochetas en salsa y decorar con perejil picado.

**180 Calorias por servicio**

## Pimientos Rellenos

### Ingredientes

(4 porciones)

1 taza de arroz cocido

2 cdas. cilantro cortadito

1 cda. ajo molido

$\frac{1}{2}$  taza de camarones cocidos y cortados

2 cdas. aceite extra virgen

$\frac{1}{4}$  taza queso mozzarella (libre de grasa)

4 pimientos sin semillas(verdes y rojos)

$\frac{1}{2}$  taza de vinagre de vino

$\frac{1}{4}$  taza azucar morena de dieta

Sal reducida en sodio a gusto

### Procedimiento

Precalentar el horno a 350F. Mezclar el arroz ,cilantro, ajo, camarones, aceite, queso y sal. Colocar los pimientos en un molde para hornear y rellenarlos con la mezcla de arroz. Hornear por 10 minutos. En una cacerola a fuego alto, agregar el vinagre y la azucar morena y cocinar revolviendo de vez en cuando por 3 minutos aproximados.

Para servir: Verter la salsa sobre los pimientos.

**270 Calorias por servicio**