

SEP



OSLP
PROSPEREMOS JUNTOS



Sistema Nacional
de Bachillerato



**Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica
(Plantel San Luis Potosí)**

Preparación de Bebidas y Cocteles

RECETARIO

Actividad Individual

Tapia Contreras Lourdes Cenlida 402

Lic. Juan Antonio Godínez Martínez

Soledad de Graciano Sánchez, SLP, 7 de junio del 2016

L.C.T.C Act. Portafolio

CRUDITÉS CON TRES SALSAS



Ingredientes

- 2 Pimientos rojos de carne dura
 - 2 Pepinos
 - Tomates cherry
- 1 Fco. de elotitos baby
 - Tallos apio
- 2 Zanahorias grandes

Salsa de aguacate

- 2 Aguacates
- 1/2 Taza yogur natural
- 100 ml de crema de leche
 - 1/2 Limón, (zumo)
 - sal y pimienta
- Salsa de anchoas
 - 4 Anchoas
- 1 Taza de mayonesa
- 1 Diente de ajo muy picado
 - Pimienta al gusto

Salsa de rabanitos

- 1 Manojito de rabanitos
- 1/2 Taza de mayonesa
- 1/2 Taza de crema de leche
- 1/2 Cda. de pimentón dulce

Procedimiento

- 1) Cortar las zanahorias, los pimientos, los pepinos y el apio en bastoncitos. Los tomates cherry se parten por la mitad, y los elotitos baby por la mitad a lo largo.
- 2) +**Salsa de aguacate**+: mezclar bien todos los ingredientes.
- 3) +**Salsa de rabanitos**+: rallar los rabanitos y mezclarlos con el resto de ingredientes.
- 4) +**Salsa de anchoas**+: triturar en robot o con batidora todos los ingredientes.
- 5) +Colocar todo en una fuente grande y servir.

DIP DE FRIJOL CON QUESO Y CHIPOTLE



Ingredientes

- 1 taza de frijoles refritos
- 1/2 taza de queso crema
- 1 cucharada de chile chipotle adobado
- Totopos

Preparación

- 1) Combina en un procesador los frijoles, el queso y el chipotle. Si lo deseas hacer a mano, entibia la mezcla para que se incorpore más fácilmente.
- 2) Al momento de ofrecer, calienta y sirve con totopos.

DIP DE QUESO AMARILLO CON CHORIZO



Ingredientes

- 1 Pieza de chorizo
- 1/4 De cebolla picada
- 2 Chiles serranos picados o cortados en rodajas
 - 200 ml de crema
- 2 Tzs de queso amarillo rallado
- 1 Jitomate cortado en cubos

Preparación

- 1) Picar el chorizo finamente y freír en una cacerola en su propia grasa sin dorar demasiado para evitar que se endurezca.
- 2) Agregar la cebolla, los chiles y saltear ligeramente, retirar el exceso de grasa.
- 3) Añadir la crema junto con el queso amarillo rallado y mezclar hasta incorporar a flama baja.
- 4) Servir en un tazón junto con el jitomate y mezclar mientras aún esté caliente.

PARA ACOMPAÑAR: Papas cocidas, Chips de tortilla.

GORDITAS DE FRIJOL



Ingredientes

- 1 kg de masa de tortillas
- 1 taza de frijoles negros ya cocidos
- 2 cucharadas de manteca
- 1 cucharada de harina de trigo
 - Polvo para hornear
- Lechuga finamente picada
 - Crema ácida
 - Cominos
 - Aceite
 - Sal

Ingredientes salsa

- 3 Jitomates grandes asados
- Chiles serranos asados al gusto
 - 3 dientes de ajo

Procedimiento

- 1) Mezclar la masa, manteca, polvo para hornear, harina y sal.
- 2) Aplanar los frijoles y refreírlos.
- 3) Moler los cominos en el molcajete y agregar a los frijoles.
- 4) Formar bolitas con la masa, hacerles un hueco y rellenarlo con frijoles.
- 5) Cubrir el agujero con masa y formar una gordita, adelgazando la bola.
- 6) Freír las gorditas, o poner suficiente manteca a la masa para que al entrar en contacto con la plancha, se frian en su propia grasa.

BRUSCHETTAS DE PUDÍN DE SALMÓN CON CAVIAR



Ingredientes

- Pastel de salmón o pudín de salmón
 - Rebanadas de pan
 - Caviar
 - Mantequilla

Procedimiento

- 1) Ponemos el pan a rodajas a tostar en el horno. Mientras tanto cortamos los trozos de pastel de salmón que tenemos en la nevera.
- 2) Sacamos los panes y ponemos sobre éstos mantequilla, luego un trozo de pastel de salmón y por último una cucharadita de café de caviar.

FLAUTAS DE CARNE DE RES



Ingredientes Flautas

- ✓ kilo de carne de res para deshebrar
- ✓ 1 cebolla entera
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ Sal, al gusto
- ✓ 1 cebolla, picada
- ✓ 500 gramos de jitomate
- ✓ 1 pizca de cominos
- ✓ 18 tortillas para flauta
- ✓ 1/2 taza de aceite vegetal
- ✓ 1/2 lechuga romana, picada

Ingredientes Salsa

- ✓ kilo de jitomate
- ✓ 30 gramos de chile de árbol seco
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ Sal, al gus

Preparación Flautas

1. Coloca la carne en una olla de presión, cubre con agua, agrega 1 cebolla entera, 3 dientes de ajo y sal. Tapa y cuece a presión durante 35 minutos. Permite que la olla se enfríe antes de abrir, saca la carne y deshebra. Desecha la cebolla y el ajo, y reserva el caldo para otro uso.
2. Calienta 1 cucharada de aceite en un sartén a fuego medio, agrega la cebolla picada y sofríe hasta que se ve transparente, aproximadamente 5 minutos. Licua el jitomate hasta hacerlo puré, cuela y vierte sobre la cebolla. Cocina durante otros 5 minutos o hasta que el jitomate cambie de color. Sazona con sal y cominos, y añade la carne deshebrada. Deja que todo hierva junto a fuego moderado durante unos minutos para que los sabores se integren.
3. Rellena las tortillas con la carne y enrolla para formar las flautas.
4. Calienta 1/2 taza aceite en un sartén a fuego medio-alto. Fríe las flautas en el aceite bien caliente hasta que se hayan dorado. Escurre sobre toallas de papel y sirve con lechuga y salsa de jitomate con chile de árbol.

Preparación de Salsa

1. Para preparar la salsa, asa los jitomates y los chiles en un comal, hasta que la piel de los jitomates empiece a desprenderse y los chiles se hayan tostado, cuidando que no se quemen. Pela los jitomates y lícuolos junto con los chiles, 1 diente de ajo, sal y 1/2 taza de agua.

SOPES DE FRIJOLES CON CHORIZO

(Para 12 sopes)



Ingredientes

- 250 gramos de masa de maíz blanco
 - Sal, al gusto
- 1/2 taza + 1 cucharadita de aceite de maíz
 - 3 cucharadas de cebolla picada
 - 1 bola de chorizo, desmenuzado
 - 1 taza de frijoles cocidos y molidos
- 1 taza de lechuga romana, finamente picada
 - 1/2 taza de queso añejo rallado

Preparación

- 1) Calienta un comal a fuego medio-alto.
- 2) Coloca la masa en un tazón y agrega sal. Amasa agregando poco a poco la cantidad necesaria de agua como para tener una masa manejable que no se pegue ni en el tazón ni en tus manos. Forma 12 gorditas y cocina en el comal caliente, volteando 2 veces, hasta que se hayan cocido. Pelizca las orillas con tus dedos para formar un borde.
- 3) Calienta 1/2 taza de aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Fríe los sopes hasta que se hayan dorado ligeramente. Escurre el exceso de grasa sobre toallas de papel.
- 4) Calienta 1 cucharadita de aceite en un sartén pequeño. Agrega la cebolla y sofríe hasta que se vea transparente. Incorpora el chorizo y fríe hasta que se haya dorado. Retira del sartén y elimina el exceso de grasa. Añade los frijoles al mismo sartén y cocina, moviendo constantemente, hasta que se hayan calentado.
- 5) Unta los frijoles sobre los sopes y agrega encima el chorizo. Adorna con lechuga y queso.

CANAPÉS DE QUESO CON MERMELADA DE FRESA



Ingredientes

- 190 g de queso crema
- 1 cda. de perejil picado finamente
- 2 cdas. de salsa de soya
- 1/2 tza. de mermelada de grosella
- 10 pzas. de aceituna negra partidas a la mitad
- 20 pzas. de galletas crakets

Utensilios

- pala
- cuchara
- tazón
- manga

Preparación

- 1) Mezclar perfectamente el Queso Crema con la salsa de soya y el perejil.
- 2) Colocar la mezcla de Queso en una manga pastelera con duya rizada.
- 3) Servir la mermelada de grosella sobre una galleta y poner la mezcla de Queso encima en forma de botón.
- 4) Decorar con la mitad de una aceituna negra.

CANAPES DE ANCHOA



Ingredientes

- 1 lata de anchoas
- ½ taza de mantequilla
- una poquita de mostaza
- unas alcaparras para adornar
- un pan negro de centeno preparado

Preparación

1. En la licuadora se muelen las anchoas con la mantequilla y la mostaza al gusto; debe quedar una masa espesa, si todavía está muy espesa se le puede agregar más mantequilla.
2. El pan se descostra, y se parte en cuatro pedacitos cada rebanada. Se untan con la mezcla y se adornan con una alcaparra.