



CHEF OROPEZA  
**RECETARIO PARA  
CELEBRAR**





# ÍNDICE

## DESAYUNOS

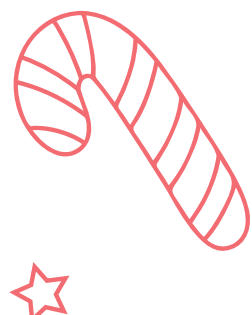
Sincronizada a la parrilla especial	8
Molletes con chorizo de pavo y pico de gallo	10
Croque madame	12
Avena de chocolate y plátano caramelizado	14
Chía con Vita de almendras	16
Bircher muesli especial	18
Pan plátano yoghurt	20
Copa de frutas rojas, miel de menta y yoghurt	22

## ENTRADAS Y BOTANAS

Bites de arándanos y queso boursin	26
Mini bollos rellenos de jamón y queso	28
Salchichas envueltas	30
Muffins banderilla	32
Banderillas estilo coreano	34
Choripan con mayonesa de chimichurri	36
Choritaco	38
Mini quesadilla de guisos	40
Sopecitos tricolor	42
Bolitas de queso cubiertas con semillas y frutas secas	44
Queso al horno con pimientos asados	46
Salchichas Wings	48

## SOPAS Y PASTAS

Refractario de pasta cremosa con jamón y 3 quesos	52
Sopa de tortilla	54
Bisque de camarón	56
Pasta en salsa cremosa de nuez y chipotle	58
Pasta en salsa de quesos y espárragos	60
Espagueti a la mantequilla	62
Pasta especial de champiñones y jamón	64



# ÍNDICE

## PLATO FUERTE

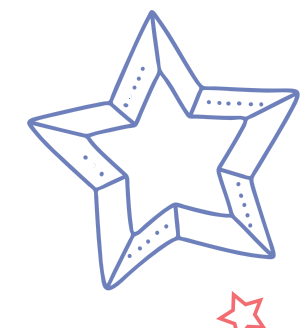
Rollos navideños de pechuga rellena	68
Refractario especial de sándiwch de jamón y queso	70
Rollo de hojaldre relleno de jamón y queso	72
Tacos de chuleta con tocino de cerdo	74
Pechuga rellena de jamón y queso en salsa de champiñones	76
Pastel azteca	78
Milanesas italianas	80
Rib eye con mantequilla de ajo.	82
Rollos de pollo con mole rellenos de queso	84
Salmón a la parrilla con salsa de yoghurt	86

## POSTRE

Mini cheesecake de limón con arándanos	90
Cheesecake de arroz con leche y guanábana	92
Pastel de colores en frasco	94
Crema catalana de té limón y cardamomo	96
Alfajores de avena	98

## BEBIDAS

Agua de horchata especial	102
Malteada de rompopo, pistaches y vainilla	104
Café Dalgona	106
Smoothie de plátano y Vita de coco	108
Yoghurt energético	110





# CARTA EDITORIAL



¡Te doy la bienvenida a este delicioso **recetario lleno de sabores, nutrición y versatilidad** para cada ocasión y estación del año! Aquí encontrarás una cuidada selección de recetas que no solo encantarán a tu paladar, sino que también **te inspirarán a crear momentos especiales con tus seres queridos**. Así que, prepárate para sorprender a tu familia y amigos.

En este compendio culinario te invito a explorar opciones que van más allá de lo convencional, incorporando ingredientes frescos y combinaciones únicas que resaltarán en cada bocado. Estas recetas además de deliciosas también se han diseñado pensando en el **equilibrio nutricional, brindándote opciones saludables y con un gran sabor**.

**Como miembro orgulloso de la familia LALA®** durante varios años, me complace compartir contigo estas recetas que han sido pensadas utilizando **productos de la más alta calidad**. LALA® es una empresa mexicana comprometida con su gente y con todo México que nos ofrece ingredientes deliciosos e innovadores para elevar todos nuestros platillos.

Quiero aprovechar la ocasión para enviarte **mis más cálidas felicitaciones**. Que esta temporada esté **llena de alegría, amor y momentos inolvidables** compartidos alrededor de la mesa. ¡Que el 2024 te traiga éxito, salud y muchas más delicias por descubrir!

**¡Disfruta este viaje culinario lleno de sabor, nutrición y momentos memorables con LALA®!** ¡Vamos a cocinar juntos!



# DESAYUNOS





# SINCRONIZADA A LA PARRILLA



**RENDIMIENTO**  
2 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
25 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 sincronizadas

## INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 cucharadita de **Crema Ácida Lala®**
- 4 rebanadas de **Jamón Virginia Lala Plenia®**
- 4 tortillas de harina
- ½ taza de **Queso Manchego Lala®** rallado
- Una pizca de sal y pimienta negra molida

## PREPARACIÓN

Bate los huevos junto con **Crema Ácida Lala®**, sal y pimienta negra hasta integrar. Calienta el aceite en una sartén y cocina los huevos a fuego bajo hasta que estén suaves y listos. Pon unas tortillas a la parrilla y encima coloca una capa de queso. Sobre el Queso Manchego Lala® rallado coloca huevos revueltos y unas rebanadas de **Jamón Virginia Lala Plenia®**. Termina con un poco más de **Queso Manchego Lala®** rallado y cierra con otra tortilla. Calienta hasta que el queso esté derretido y las tortillas doradas. Corta en cuatro, comparte y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

453 Energía (Kcal)	321 Calcio (mg)	37 Proteínas (g)	1476 Sodio (mg)	19 Lípidos (g)	5.1 Hierro (mg)
418 Colesterol (mg)	10 G. Saturadas (g)	23 HC (g)	6 G. Monoinsat. (g)	14 Fibra (g)	3 G. Poliinsat. (Kcal)





# MOLLETES CON CHORIZO Y PICO DE GALLO



**RENDIMIENTO**  
4 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
20 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
2 molletes

## INGREDIENTES

### Para el pico de gallo

- 3 cucharadas de cebolla finamente picada
- 3 jitomates picados
- 3 chiles serranos picados
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Una pizca de sal y pimienta negra molida

### Para los molletes

- 400 g de **Chorizo Fresco de Cerdo Lala Plenia®**
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharada de **Mantequilla sin sal Lala®** derretida
- 4 bolillos en mitades
- 1 taza de frijoles negros molidos
- 400g de **Queso Manchego Lala®** rallado

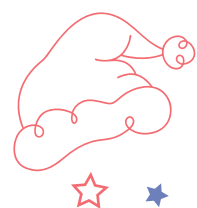
## PREPARACIÓN

### Para el pico de gallo

Combina todos los ingredientes y mezcla ligeramente para no batir. Reposa

### Para los molletes

Calienta un sartén y cocina el **Chorizo Fresco de Cerdo Lala Plenia®** mientras lo desmoronas. Añade la cebolla, el ajo y cocina hasta que el chorizo dore. Retira y reserva. En el mismo sartén donde cocinaste el chorizo calienta los frijoles refritos y mantén caliente. Barniza las mitades de bolillo con la **Mantequilla sin sal Lala®** derretida y dora ligeramente en horno o al sartén. Unta frijoles en las mitades de bolillo desmorona encima chorizo y **Queso Manchego Lala®** rallado. Hornea hasta que el queso gratine y dore. Sirve con pico de gallo y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

758 Energía (Kcal)	648 Calcio (mg)	36 Proteínas (g)	1223 Sodio (mg)	28 Lípidos (g)	7.2 Hierro (mg)
78 Colesterol (mg)	18 G. Saturadas (g)	78 HC (g)	11 G. Monoinsat. (g)	19 Fibra (g)	1.6 G. Poliinsat. (Kcal)





# CROQUE MADAME



**RENDIMIENTO**  
4 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
30 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 pieza

## INGREDIENTES

### Para la salsa bechamel

- 2 ½ cucharadas de **Mantequilla sin sal Lala®**
- 2 ½ cucharadas de harina
- 1 taza de **Lala 100® sin lactosa Past +Proteína**
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 cucharadas de chile ancho tostado y picado
- Una pizca de sal y pimienta

### Para el croque madame

- 4 rebanada de pan rústico
- 2 cucharadas de mostaza Dijón
- 4 rebanadas de **Jamón de Pierna LALA 100®**
- 4 rebanadas de **Queso Manchego LALA®**
- 1 cucharada de aceite de canola
- 2 huevos

## PREPARACIÓN

### Para la salsa bechamel

Funde la **Mantequilla sin sal Lala®** en un sartén a fuego medio y agrega la harina. Mueve constantemente hasta formar una masa que se desprege fácilmente de las paredes del sartén. Agrega la leche y revuelve vigorosamente con un globo batidor hasta deshacer la masa. Baja el fuego, agrega orégano, chile picado, sal y pimienta. Cocina sin dejar de mover hasta que espese y retira del fuego.

### Para los sándwiches

Unta las rebanadas de pan con mostaza Dijon. Arma los sándwiches con 2 rebanadas de **Jamón de Pierna LALA 100®** y 2 rebanadas de **Queso Manchego LALA®** cada uno. Coloca los sándwiches en una charola con rejilla y baña la parte de arriba con salsa bechamel. Gratina bajo el broiler o dentro del horno hasta que la salsa gratine y el pan tueste. Calienta un poco de aceite en un sartén con antiadherente y fríe los huevos de uno en uno. Monta un huevo en cada pan y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

833 Energía (Kcal)	570 Calcio (mg)	37 Proteínas (g)	1153 Sodio (mg)	29 Lípidos (g)	3.7 Hierro (mg)
282 Colesterol (mg)	23 G. Saturadas (g)	66 HC (g)	11 G. Monoinsat. (g)	6.3 Fibra (g)	4 G. Poliinsat. (Kcal)





# AVENA DE CHOCOLATE Y PLÁTANO CARAMELIZADO



**RENDIMIENTO**  
2 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
15 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 taza

## INGREDIENTES

- 1 taza de **leche Lala 100® sin lactosa +Calcio**
- 1 cucharada de cocoa en polvo
- 2 cucharaditas de miel
- $\frac{2}{3}$  de taza de avena
- 3 cucharadas de semillas de girasol
- 1 plátano en mitades a lo largo

## PREPARACIÓN

Combina en un tazón **leche Lala 100® sin lactosa +Calcio**, miel y cocoa; bate hasta integrar por completo. Coloca en otro tazón avena y semillas de girasol, vierte la leche con cocoa e integra. Cubre con plástico y refrigera por una noche. Cuando estés listo para servir caliente un sartén y coloca las mitades de plátano con el corte hacia abajo; cocina hasta que estén caramelizadas y doradas. Sirve en tazones avena de chocolate y decora con una mitad de plátano y más semillas de girasol.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

360 Energía (Kcal)	324 Calcio (mg)	11 Proteínas (g)	69 Sodio (mg)	13 Lípidos (g)	9.3 Hierro (mg)
5 Colesterol (mg)	2 G. Saturadas (g)	56 HC (g)	2.8 G. Monoinsat. (g)	6 Fibra (g)	7.4 G. Poliinsat. (Kcal)





# CHÍA CON VITA DE ALMENDRAS



**RENDIMIENTO**  
4 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
15 minutos



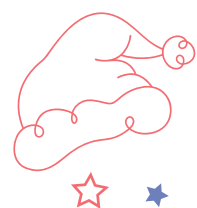
**PORCIÓN RECOMENDADA**  
½ taza

## INGREDIENTES

2 taza de **Vita por Lala® Almendras**  
2 pieza de vaina de vainilla (las semillas)  
½ taza de semillas de chía + 2 cucharadas  
1 pizca de canela en polvo  
¼ cucharada de canela molida  
1 cucharada de miel maple  
4 piezas de semilla de anís estrella para decorar  
1 pieza de plátano en rodajas (para decorar)

## PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes dentro de un frasco de vidrio con tapa. Agita vigorosamente hasta integrar y refrigera por al menos dos horas o durante una noche (el sabor mejorará). Sirve este postre en frascos o refractarios individuales, decora con una semilla de anís estrella, rodajas de plátano y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

290 Energía (Kcal)	150 Calcio (mg)	7 Proteínas (g)	63 Sodio (mg)	13 Lípidos (g)	0 Hierro (mg)
37 Colesterol (mg)	0.1 G. Saturadas (g)	38 HC (g)	1.7 G. Monoinsat. (g)	15 Fibra (g)	9.3 G. Poliinsat. (Kcal)





# BIRCHER MUESLI ESPECIAL



**RENDIMIENTO**  
6 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
15 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 taza

## INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de hojuela de avena
- 1 pieza de manzana verde rallada
- 1 taza **Leche Lala 100® sin lactosa +Proteína**
- 1 taza de **yoghurt Lala® Natural sin azúcar añadido**
- ¼ taza de arándanos deshidratados
- 2 cucharadas de nueces en mitades picadas
- 2 cucharada de almendras fileteadas (con piel)
- 1 taza de miel de abeja
- 1 cucharada de jugo de naranja

## PREPARACIÓN

Combina todos los ingredientes dentro de un frasco de vidrio con tapa; revuelve bien para integrar y deja reposar en tu refrigerador durante 1 noche. Sirve a la mañana siguiente o mantén en refrigeración hasta por 3 días.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

461 Energía (Kcal)	252 Calcio (mg)	8 Proteínas (g)	40 Sodio (mg)	4.7 Lípidos (g)	8.4 Hierro (mg)
5.7 Colesterol (mg)	1.1 G. Saturadas (g)	103 HC (g)	1.2 G. Monoinsat. (g)	2.6 Fibra (g)	1.7 G. Poliinsat. (Kcal)





# PAN DE PLÁTANO Y YOGHURT



**RENDIMIENTO**  
1 panqué



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
70 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 rebanada

## INGREDIENTES

2 plátanos Tabasco muy maduros  
½ taza de **yoghurt Lala Griego® sin azúcar natural**  
1 huevo  
1 ½ cucharaditas de extracto de vainilla  
5 cucharadas de aceite de coco derretido  
2 cucharadas de miel  
½ taza de azúcar morena  
1 taza de harina de trigo  
1 cucharada de fécula de maíz  
1 cucharadita de polvo para hornear  
¼ de cucharadita de sal  
1 cucharadita de canela molida  
⅓ de taza de harina de almendra

## PREPARACIÓN

Precalienta tu horno a 180°C. Machaca los plátanos on un tenedor en un tazón grande. Añade **yoghurt Lala Griego® sin azúcar natural**, huevo, vainilla, aceite de coco, miel y azúcar y bate hasta que estén bien incorporados. Retira 1 cucharada de la taza de harina de trigo y mezcla en un tazón el resto con la fécula de maíz. Agrega polvo para hornear, sal, canela y harina de avena y revuelve bien. Mezcla los ingredientes secos con los húmedos y bate hasta obtener una masa bien incorporada. Engrasa y enharina un molde rectangular para panqué y vierte la masa. Hornea por 30 minutos o hasta que el pan infle, dore y al insertar un palillo al centro, salga limpio. Permite que enfrie antes de desmoldar y rebanar para que no se te rompa. Acompaña con más yoghurt y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

316 Energía (Kcal)	57 Calcio (mg)	8.8 Proteínas (g)	216 Sodio (mg)	11 Lípidos (g)	1.8 Hierro (mg)
41 Colesterol (mg)	2.7 G. Saturadas (g)	4.2 HC (g)	1.5 G. Monoinsat. (g)	1.4 Fibra (g)	3.2 G. Poliinsat. (Kcal)





# COPA DE FRUTAS ROJAS, MIEL DE MENTA Y YOGHURT



**RENDIMIENTO**  
4 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
10 minutos



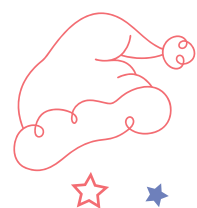
**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 taza

## INGREDIENTES

½ taza de fresas lavadas y desinfectadas  
½ taza de frambuesas lavadas y desinfectadas  
½ taza de zarzamoras lavadas y desinfectadas  
1 durazno en medias lunas  
4 cucharadas de miel  
1 cucharadita de hojas de menta, lavadas, desinfectadas y picadas  
1 taza de **1 taza de yoghurt Lala® Zero Natural**

## PREPARACIÓN

Corta las fresas a la mitad y mezcla con el resto de las frutas, reserva. En otro tazón mezcla miel y menta. Divide las frutas en 4 copas, tírale el **1 taza de yoghurt Lala® Zero Natural** y acompaña con la miel de menta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

126 Energía (Kcal)	81 Calcio (mg)	7 Proteínas (g)	23 Sodio (mg)	1 Lípidos (g)	1 Hierro (mg)
3 Colesterol (mg)	0 G. Saturadas (g)	26 HC (g)	0 G. Monoinsat. (g)	7 Fibra (g)	0 G. Poliinsat. (Kcal)



# ENTRADAS Y BOTANAS





# BITES DE ARÁNDANOS Y QUESO



**RENDIMIENTO**  
24 bites



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
45 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 bite

## INGREDIENTES

### Para el relleno

1 taza de arándanos frescos  
3 cucharadas de jugo de naranja  
2 cucharadas de agua  
1 cucharada de miel de abeja  
Una pizca de sal y canela molida

### Para los bites

250g de pasta de hojaldre  
Harina de trigo (para enharinar)  
1 barra de **Queso Crema Lala**® en 24 cuadros  
1 huevo, batido

## PREPARACIÓN

### Para el relleno

Coloca todos los ingredientes en una olla chica y permite que hiervan. Continúa cocinando a fuego bajo por 10 minutos más hasta que los arándanos comiencen a reventar y el relleno espese. Deja enfriar y reserva.

### Para los bites

Extiende la pasta de hojaldre en tu superficie de trabajo enharinada hasta obtener un cuadrado de 28cm por lado. Utiliza un cortador circular de 3cm de diámetro para cortar círculos en la pasta (48 aproximadamente). Coloca sobre 24 círculos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de relleno y 1 cuadro de **Queso Crema Lala**®. Coloca encima el resto de los círculos para cerrar los bites usando el huevo batido como pegamento. Haz un pequeño agujero en cada bite con un tenedor para permitir que el aire salga y hornea de 12 a 16 minutos o hasta que estén ligeramente dorados y perfectamente cocinados. Permite que se enfríen ligeramente saliendo del horno y comparte.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

75 Energía (Kcal)	18 Calcio (mg)	2 Proteínas (g)	48 Sodio (mg)	5 Lípidos (g)	0.3 Hierro (mg)
10 Colesterol (mg)	1.1 G. Saturadas (g)	6.2 HC (g)	1.1 G. Monoinsat. (g)	0.3 Fibra (g)	2.3 G. Poliinsat. (Kcal)





# MINI BOLLOS AL AJO RELLENOS DE JAMÓN Y QUESO



**RENDIMIENTO**  
12 piezas



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
45 minutos



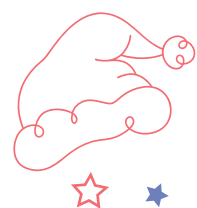
**PORCIÓN RECOMENDADA**  
2 bollos

## INGREDIENTES

1/2 taza de **Jamón Virginia Lala Plenia®** en cuadros  
1 1/2 tazas de agua, tibia  
2 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de levadura seca  
3 1/2 tazas de harina  
1 cucharadita de sal  
1 barra de **Queso Crema Lala®** en 12 cuadros  
3 dientes de ajo, picado  
Una pizca de pimienta negra molida  
1/4 de taza de mantequilla, derretida  
1 yema de huevo

## PREPARACIÓN

Precalienta tu horno a 180°C y prepara una charola con papel pergamino. Combina en un vaso agua, azúcar y levadura, mezcla y reposa por 5 minutos. Mezcla en un tazón grande harina con sal y añade la levadura previamente disuelta en el vaso. Sigue mezclando hasta integrar. Amasa con las manos hasta tener una masa suave y que no se pegue en tus manos. Reposa en un lugar cálido y por hasta que la masa doble su tamaño. Corta la masa en 12 piezas iguales es rueda y aplana ligeramente cada una. Coloca al centro un cuadro de **Queso Crema Lala®**, y algunos cuadros **Jamón Virginia Lala Plenia®**. Acomoda en la charola reposa por 10 minutos más. Mezcla yema, ajo, pimienta y mantequilla hasta integrar, barniza los panes con esta mezcla y hornea a 180° durante 18 minutos o hasta que doren. Comparte y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

379 Energía (Kcal)	46 Calcio (mg)	12 Proteínas (g)	613 Sodio (mg)	16 Lípidos (g)	3 Hierro (mg)
77 Colesterol (mg)	8.5 G. Saturadas (g)	53 HC (g)	4.3 G. Monoinsat. (g)	9 Fibra (g)	1.6 G. Poliinsat. (Kcal)





# SALCHICHAS ENVUELTAS



**RENDIMIENTO**  
4 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
25 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
2 salchichas envueltas

## INGREDIENTES

### Para las salchichas

¼ de taza de harina  
300 g de masa hojaldre  
8 **salchichas para hot dog Lala Plenia®**  
1 huevo batido, con una cucharada de agua  
3 cucharadas de ajonjolí

### Para servir

1 cucharadita de miel  
2 cucharadas de mostaza  
¼ de taza de mayonesa  
Cátusp al gusto  
Salsa picante al gusto

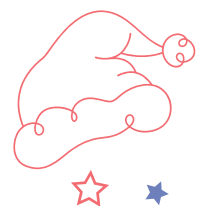
## PREPARACIÓN

### Para las salchichas

Enharina tu superficie de trabajo y un rodillo. Extiende la masa hojaldre hasta que esté delgada, alrededor de ½ cm de grosor y corta 8 rectángulos. Coloca sobre cada rectángulo una **salchicha para hot dog Lala Plenia®** y enrolla. Barniza con un poco de huevo una última pestaña de masa para cerrar bien. Repite lo mismo con el resto de las salchichas y la masa. Acomoda en una charola y refrigera durante 10 minutos en lo que precalientas tu horno a 200°C - 400°F. Retira del refri y barniza con el resto del huevo y esparce con ajonjolí. Hornea durante 25 minutos minutos o hasta que la pasta se vea dorada y crujiente.

### Para servir

Combina miel, mostaza y mayonesa hasta integrar. Sirve las salchichas con esté aderezo, cátsup y salsa picante o tus aderezos favoritos.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

719 Energía (Kcal)	117 Calcio (mg)	13 Proteínas (g)	980 Sodio (mg)	49 Lípidos (g)	4.1 Hierro (mg)
79 Colesterol (mg)	11 G. Saturadas (g)	59 HC (g)	18 G. Monoinsat. (g)	3.2 Fibra (g)	5.4 G. Poliinsat. (Kcal)





# MUFFINS BANDERILLA



RENDIMIENTO  
6 muffins



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
15 minutos



PORCIÓN RECOMENDADA  
1 muffin

## INGREDIENTES

- ¼ de cucharadita de polvo para hornear
- ½ taza de harina de maíz
- ½ taza de harina de trigo
- ¼ de cucharadita de sal
- 2 cucharadas de **mantequilla sin sal Lala®** derretida
- 2 cucharadas de néctar de manzana
- ¼ de taza de azúcar
- 1 huevo
- ½ taza de **yoghurt Lala® Zero Natural**
- 5 **salchichas para hot dog Lala Plenia®**

## PREPARACIÓN

Precalienta tu horno a 180°C y engrasa ligeramente una charola chica para muffins. Mezcla polvo para hornear, harinas y sal; reserva. Bate en un tazón **Mantequilla sin sal Lala®**, néctar de manzana y azúcar hasta integrar. Añade huevo y **yoghurt Lala® Zero Natural** y mezcla. Agrega la mezcla de ingredientes secos e incorpora. Corta las **salchichas para hot dog Lala Plenia®** en 3 partes. Añade una cucharada de masa a cada espacio de tu charola para muffins y coloca una porción de salchicha al centro. Hornea por 12 minutos o hasta que estén dorados y al insertar un palillo a la masa este salga limpio. Retira del horno y enfría por 5 minutos antes de disfrutar.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

234 Energía (Kcal)	130 Calcio (mg)	13 Proteínas (g)	306 Sodio (mg)	8 Lípidos (g)	1 Hierro (mg)
57 Colesterol (mg)	3.4 G. Saturadas (g)	29 HC (g)	15 G. Monoinsat. (g)	1.8 Fibra (g)	0.4 G. Poliinsat. (Kcal)





# BANDERILLAS ESTILO COREANO



**RENDIMIENTO**  
6 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
25 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 pieza + 1/2 taza de papas a la francesa

## INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de trigo
- 2/3 de taza de azúcar
- 2 1/2 cucharaditas de sal
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/3 de taza de harina de maíz
- 1 huevos
- 1 tazas de **Leche Lala® Entera**
- 6 **salchichas de pavo Lala Plenia®**
- 3 tazas de papas a la francesa congeladas y cortadas en cuadros
- 2 tazas de aceite para freír

## PREPARACIÓN

Combina en un tazón amplio harina, azúcar, sal, polvo para hornear y harina de maíz, mezcla con un batidor globo hasta integrar. Bate en otro tazón huevos y leche e integra con los ingredientes secos. Debes obtener una masa pesada y espesa, sin embargo si se te dificulta integrar puedes agregar una o dos cucharadas de leche adicionales. Pasa la masa a un vaso alto y reserva. Corta en dos cada **salchicha de pavo Lala Plenia®**, clava en un palillo de brochetas a cada y seca perfectamente con toallas de papel, esto ayudará a que la masa se adhiera a las salchichas. Pasa las **salchichas de pavo Lala Plenia®** por la masa de banderillas sumergiendo en el vaso y sacando lentamente y cubre con papas a la francesa picadas. Fríe las banderillas en el aceite caliente hasta que la cubierta esté dorada y reserva en toallas de papel. Para servir acompaña con tus aderezos favoritos.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

777 Energía (Kcal)	1153 Calcio (mg)	14 Proteínas (g)	1294 Sodio (mg)	42 Lípidos (g)	3.5 Hierro (mg)
15 Colesterol (mg)	154 G. Saturadas (g)	93 HC (g)	12 G. Monoinsat. (g)	9 Fibra (g)	15 G. Poliinsat. (Kcal)





# CHORIPAN CON MAYONESA DE CHIMICHURRI



**RENDIMIENTO**  
4 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
20 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 choripan

## INGREDIENTES

### Para la mayonesa

- 1½ tazas de hojas de perejil, lavadas y desinfectadas
- 2 cucharadas de orégano, lavado y desinfectado
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 cucharadita de chiles de árbol picado
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- ¾ de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1 taza de mayonesa

### Para el choripan

- 4 piezas **chorizo para asar Maestros Parrilleros Lala®**
- 1 baguette cortada en cuartos
- 1 tomate bola, en rodajas

## PREPARACIÓN

### Para la mayonesa

Pica finamente los ingredientes y mezcla hasta integrar. Reposa por una noche antes de usar para que los sabores se integren y combinen mejor. Añade ¼ de taza de chimichurri a la mayonesa y mezcla hasta integrar.

### Para el choripan

Abre los **chorizos para asar Maestros Parrilleros Lala®** con un corte a lo largo y coloca sobre tu parrilla o asador caliente. Cocina hasta que esté caliente al centro y dorado por fuera. Unta las baguettes con mayonesa de chimichurri y dora. Coloca un chorizo por cuarto de baguette y termina con rodajas de tomate. Decora con un poco de chimichurri y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

707 Energía (Kcal)	55 Calcio (mg)	13 Proteínas (g)	700 Sodio (mg)	60 Lípidos (g)	700 Hierro (mg)
43 Colesterol (mg)	12 G. Saturadas (g)	28 HC (g)	33 G. Monoinsat. (g)	1.4 Fibra (g)	5.1 G. Poliinsat. (Kcal)



# CHORITACO



**RENDIMIENTO**  
4 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
20 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
2 tacos

## INGREDIENTES

### Para la salsa

6 tomates verdes, en cuartos  
¼ de cebolla, en trozos  
1 diente de ajo  
3 chiles serranos, sin semillas (o déjalas si quieres una salsa picosa)  
Una pizca de flor de sal  
1 taza de cilantro, lavado y desinfectado  
¼ de taza de menta, lavada y desinfectada

### Para las tortillas

500g de masa de maíz  
Una pizca de sal  
¼ de taza de agua

### Para los tacos

350g de **Chorizo Fresco de Cerdo Lala Plenia®**  
2 dientes de ajo, finamente picados  
4 cucharadas de cebolla, finamente picada  
250g de **Queso Manchego Lala®**, rallado

## PREPARACIÓN

### Para la salsa

Licua todos los ingredientes a pulsos hasta obtener una salsa integrada y espesa.

### Para las tortillas

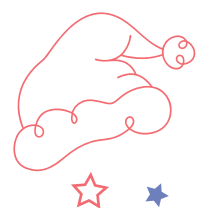
Mezcla la masa de maíz con sal en un tazón e integra. Forma una bolita de masa y presiona con tu dedo si la masa se cuartea necesita más agua, agrega agua poco a poco e integra. Forma bolitas de aprox 20 g cada una y aplana con maquina de tortillas o entre dos tablas con con una bolsa limpia. Coloca las tortillas sobre un comal caliente y cocina por ambos lados. Reserva en una servilleta o tortillero.

### Para los tacos

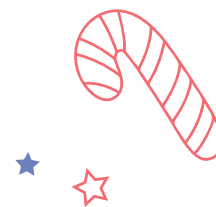
Calienta un sartén y cocina el **Chorizo Fresco de Cerdo Lala Plenia®** mientras lo desmoronas. Añade la cebolla, el ajo y cocina hasta que el chorizo dore. Calienta las tortillas al comal y añade un poco de **Queso Manchego Lala®** a cada una. Sobre el queso derretido sirve chorizo. Acompaña los tacos con salsa verde, comparte y disfruta.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

707 Energía (Kcal)	55 Calcio (mg)	13 Proteínas (g)	700 Sodio (mg)	60 Lípidos (g)	700 Hierro (mg)
43 Colesterol (mg)	12 G. Saturadas (g)	28 HC (g)	33 G. Monoinsat. (g)	1.4 Fibra (g)	5.1 G. Poliinsat. (Kcal)



# MINI QUESADILLAS DE GUIOS



**RENDIMIENTO**  
8 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
30 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 pieza

## INGREDIENTES

### Para el relleno

2 cucharadas de aceite  
100g de cebolla, fileteada  
300g de chile poblano  
½ taza de elote blanco  
1 taza de **crema ácida deslactosada LALA®**  
Una pizca de sal y pimienta negra molida  
½ taza de chicharrón picado

### Para la salsa

6 tomates verdes  
½ cebolla blanca  
2 dientes de a1 chile serrano  
1 aguacate  
¼ de taza de agua

### Para las quesadillas

2 tazas de masa de maíz para tortillas  
Una pizca de sal  
¼ de taza de agua  
2 tazas de aceite vegetal (para freír)  
**Crema Ácida Deslactosada LALA®** al gusto  
1 taza de lechuga lavada, desinfectada y picada  
¼ de taza de rábanos cortados en tiras

## PREPARACIÓN

### Para el relleno

Calienta el aceite en un sartén y tírale la cebolla junto con los granos de elote; cocina hasta que esté transparente. Añade las rajas y saltea hasta que estén suaves. Aumenta el sabor con sal y pimienta negra molida.

### Para la salsa

Licua todos los ingredientes en pulsos, hasta incorporar y reserva.

### Para las quesadillas

Amasa la masa de maíz con sal y agua en caso de ser necesario. Añade el agua una cucharadita a la vez para tener un mejor control. Una vez que puedas presionar una bolita de masa sin que esta se rompa en los bordes tu masa estará lista, manténla cubierta con una bolsa de plástico para evitar que se seque. Forma 8 bolitas de masa del mismo tamaño y aplana con una máquina de tortillas entre dos plásticos. Rellena las tortillas con rajas y chicharrón picado; Encima añade una línea de crema ácida deslactosada LALA® cierra y sella. Calienta el aceite a fuego medio y cocina las quesadillas de dos en dos, hasta que doren e inflen. Reserva en papel absorbente y termina con el resto de las porciones. Sirve las quesadillas calientes con la salsa que preparaste, Crema Ácida Deslactosada LALA® al gusto y lechuga.



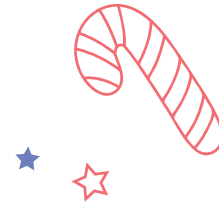
## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

45 Energía (Kcal)	12 Calcio (mg)	7 Proteínas (g)	41 Sodio (mg)	38 Lípidos (g)	4 Hierro (mg)
7 Colesterol (mg)	9 G. Saturadas (g)	22 HC (g)	12 G. Monoinsat. (g)	4 Fibra (g)	13 G. Poliinsat. (Kcal)





# SOPECITOS TRICOLOR



**RENDIMIENTO**  
12 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
30 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
3 sopes

## INGREDIENTES

### Para el chorizo

350g de **chorizo fresco Lala Plenía®** desmoronado  
4 cucharadas de cebolla, finamente picada

### Para las rajas

2 cucharadas de aceite  
100g de cebolla, fileteada  
300g de chile poblano  
Una pizca de sal y pimienta negra molida

### Para el pollo

2 cucharadas de aceite  
100g de cebolla, fileteada  
300g de pechuga de pollo cocinada y deshebrada  
Una pizca de sal y pimienta negra molida

### Para servir

12 mini sopes  
½ taza de frijoles negros refritos  
1 taza de lechuga lavada, desinfectada y picada  
½ taza de **Queso panela Lala®**  
1 taza de **Crema Ácida Lala®**

## PREPARACIÓN

### Para las rajas

Calienta el aceite en un sartén y tírale la cebolla; cocina hasta que esté transparente. Añade las rajas y saltea. Aumenta el sabor con sal y pimienta y reserva.

### Para el pollo

Calienta el aceite en un sartén y tírale la cebolla; cocina hasta que esté transparente. Añade las pollo y saltea. Aumenta el sabor con sal y pimienta y reserva.

### Para el chorizo

Calienta un sartén y cocina el **chorizo fresco Lala Plenía®** mientras lo desmoronas. Añade la cebolla y cocina hasta que el chorizo dore. Reserva.

### Para servir

Calienta los sopes en un comal o sartén una cucharadita de aceite, unta con frijoles negros y encima sirve 4 con chorizo 4 con rajas y 4 con pollo. Decora con lechuga, **queso panela Lala®** rallado y **crema fresca Lala®** al gusto. Comparte y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

703 Energía (Kcal)	306 Calcio (mg)	30 Proteínas (g)	792 Sodio (mg)	56 Lípidos (g)	6 Hierro (mg)
88 Colesterol (mg)	18 G. Saturadas (g)	21 HC (g)	21 G. Monoinsat. (g)	2 Fibra (g)	11 G. Poliinsat. (Kcal)





# BOLITAS DE QUESO CUBIERTAS CON SEMILLAS Y FRUTAS SECAS



**RENDIMIENTO**  
6 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
30 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
3 bolitas + 1 rebanada de pan

## INGREDIENTES

### Para la cubierta

- 2 cucharadas de **mantequilla LALA®**
- 1 diente de ajo machacado
- ½ taza de nueces picadas
- ½ taza de ajonjolí
- ½ taza de arándanos deshidratados
- ¼ de taza de chía

### Para las bolitas de queso

- 1 barra de **queso crema LALA®** a temperatura ambiente
- Una pizca de sal, pimienta y ajo en polvo
- Pan rústico en rebanadas

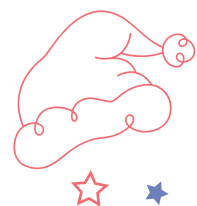
## PREPARACIÓN

### Para la cubierta

Derrite la **mantequilla LALA®** en un sartén junto con el ajo machacado. Añade las nueces y el ajonjolí. Cocina hasta que estén ligeramente tostados. Retira del fuego y combina con arándanos, cebollín y chía en un tazón.

### Para las bolitas de queso

Coloca el **queso crema LALA®** en un tazón e incorpora sal, pimienta y ajo. Bate con una cuchara de madera o de silicón hasta que el queso esté suave y cremoso. Añade ¼ de taza de la cubierta al tazón e incorpora. Con ayuda de una cuchara forma bolitas pequeñas de alrededor de 10 a 15 gr (del tamaño de una ciruela chica). Extiende la mezcla de semillas en un plato y pasa por encima las bolas de una en una hasta que estén cubiertas. Sirve acompañadas de pan rústico, chips de pan pita o vegetales. Comparte y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

370 Energía (Kcal)	161 Calcio (mg)	10 Proteínas (g)	272 Sodio (mg)	22 Lípidos (g)	3 Hierro (mg)
25 Colesterol (mg)	6 G. Saturadas (g)	35 HC (g)	5 G. Monoinsat. (g)	5 Fibra (g)	4 G. Poliinsat. (Kcal)





# QUESO AL HORNO PIMIENTOS ASADOS



**RENDIMIENTO**  
12 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
25 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
30g de queso  
preparado

## INGREDIENTES

1 pimiento verde asado, limpio y en cubos  
1 pimiento rojo, asado, limpio y en cubos  
1 pimiento amarillo, asado, limpio y en cubos  
3 cebollas cambray (con tallos), asadas y rebanadas  
1 chile habanero, asado, limpio y en julianas  
2 dientes de ajo, asados y finamente picados  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Una pizca de pimienta negra molida  
3 cucharadas de hojas de perejil, lavadas, desinfectadas y picadas  
1 Queso Panela Lala®

## PREPARACIÓN

Precalienta tu horno a 180 °C.  
Combina en un tazón pimientos, cebolla cambray, chile habanero, ajo, aceite de oliva, pimienta, perejil y revuelve hasta integrar. Coloca el **Queso Panela Lala®** en un refractario para horno, baña con la mezcla de pimientos y hornea de 12 a 15 minutos o hasta que el queso esté ligeramente dorado. Sirve saliendo del horno y disfruta con pan tostado o chips de vegetales.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

126 Energía (Kcal)	207 Calcio (mg)	5.4 Proteínas (g)	168 Sodio (mg)	8.9 Lípidos (g)	0.1 Hierro (mg)
0 Colesterol (mg)	4.5 G. Saturadas (g)	5.3 HC (g)	2 G. Monoinsat. (g)	9 Fibra (g)	0.2 G. Poliinsat. (Kcal)





# SALCHICHAS WINGS



**RENDIMIENTO**  
4 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
20 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 taza de salchichas wings + 4 bastones de verduras

## INGREDIENTES

- 1/3 de taza de salsa picante estilo búfalo
- 1/4 de taza de **mantequilla sin sal Lala®** derretida
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 taza de fécula de maíz
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 6 salchichas para hot dog Lala Plenia®**, cortadas en tercios sesgadas
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de ajonjolí blanco
- 2 tallos de apio, en bastones
- 1 zanahorias, en bastones
- 1/4 de taza de aderezo ranch o blue cheese

## PREPARACIÓN

Mezcla en un tazón salsa picante, **mantequilla sin sal Lala®**, ajo en polvo, sal y pimienta hasta integrar por completo y reserva. Combina en un tazón fécula de maíz, sal y pimienta. Pasa los tercios de **salchichas para hot dog Lala Plenia®**, por esta mezcla y cubre perfectamente. Calienta el aceite y fríe las salchichas hasta dorar. Escurre el aceite y cubre con la salsa búfalo mientras están aún calientes. Espolvorea las wings terminadas con ajonjolí y sirve acompañadas con vegetales en bastones y aderezo.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

459 Energía (Kcal)	31 Calcio (mg)	13 Proteínas (g)	929 Sodio (mg)	36 Lípidos (g)	0.7 Hierro (mg)
56 Colesterol (mg)	11 G. Saturadas (g)	22 HC (g)	11 G. Monoinsat. (g)	3.4 Fibra (g)	3.4 G. Poliinsat. (Kcal)

# SOPAS Y PASTAS





# REFRACTARIO DE PASTA CREMOSA CON JAMÓN Y 3 QUESOS



**RENDIMIENTO**  
6 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
40 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 taza

## INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva  
¼ de taza de cebolla, finamente picada  
2 dientes de ajo, finamente picados  
1 taza de **crema ácida Lala®**  
300g de tornillo, cocinado al dente  
300g de **jamón york Lala Plenía®**, cortado en cuadros  
1 taza de espinaca, lavada y desinfectada  
½ taza de **queso manchego Lala®** rallado  
½ taza de **queso mozzarella Lala®** rallado  
½ taza de parmesano, rallado  
¼ de perejil, lavado, desinfectado y picado

## PREPARACIÓN

Precalienta tu horno a 200°C  
Calienta el aceite de oliva en un sartén y tíralo cebolla y ajo. Cocina por un par de minutos o hasta que suavicen. Combina en un tazón **Crema Ácida Lala®**, cebolla cocinada, tornillo, jamón, espinacas, sal y pimienta negra molida y la mezcla de **Queso manchego Lala®** rallado, **Queso mozzarella Lala®** rallado y parmesano rallado hasta integrar. Coloca la mezcla de pasta en un refractario y espolvorea con mezcla de quesos. Hornea hasta que el centro esté caliente y los quesos gratinados. Espolvorea con perejil saliendo del horno y disfruta con pan.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

395 Energía (Kcal)	103 Calcio (mg)	22 Proteínas (g)	575 Sodio (mg)	16 Lípidos (g)	5 Hierro (mg)
103 Colesterol (mg)	8 G. Saturadas (g)	44 HC (g)	4.1 G. Monoinsat. (g)	2.1 Fibra (g)	1.1 G. Poliinsat. (Kcal)





# SOPA DE TORTILLA



**RENDIMIENTO**  
4 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
20 minutos



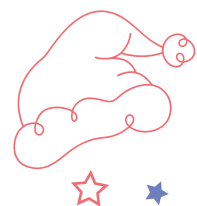
**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 tazón

## INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picado
- ¼ de taza de cebolla picada
- 4 jitomate en cubos
- 1 chile pasilla picado
- 6 tazas de caldo de pollo
- 3 hojas de epazote
- 1 pizca de sal y pimienta
- 2 tortillas en trozos
- 2 tazas de tiras de tortilla (fritas u horneadas)
- 1 taza de pechuga de pollo cocinada y deshebrada
- ½ taza de **queso panela Lala®** en cubos
- ½ taza de **Crema Ácida Lala®**
- 1 aguacate cortado en abanico

## PREPARACIÓN

Calienta el aceite en una olla, agrega el ajo y la cebolla; cocina hasta que se suavicen. Agrega el tomate y chile pasilla, deja que se integren sabores y vierte caldo de pollo. Para aumentar el sabor coloca 3 hojas de epazote, sal y pimienta. Cocina durante 10 minutos o hasta que comience a hervir. Coloca el caldillo tibio en tu licuadora junto con las tortilla en trozos pequeños. Muele con cuidado hasta obtener un caldillo integrado y suave. Regresa a la olla y mantén caliente. Coloca al fondo de los tazones o platos donde vayas a servir una porción de tortilla en tiras (puede ser frita u horneada) y pollo deshebrado. Sirve el caldillo encima y decora con **queso panela Lala®** en cubos, aguacate y una cucharada generosa de **crema fresca Lala®**.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

364 Energía (Kcal)	199 Calcio (mg)	22 Proteínas (g)	483 Sodio (mg)	18 Lípidos (g)	1.4 Hierro (mg)
4.7 Colesterol (mg)	5 G. Saturadas (g)	33 HC (g)	7 G. Monoinsat. (g)	7 Fibra (g)	2 G. Poliinsat. (Kcal)





# BISQUE DE CAMARÓN



**RENDIMIENTO**  
4 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
35 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 taza con 110g de camarón

## INGREDIENTES

### Para la sopa

- 2 cucharadas de **mantequilla sin sal Lala®**
- ½ cebolla, finamente picada
- 1 zanahoria, finamente picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 450g de camarones medianos, lavados (con cáscara)
- 3 tomates (jitomates), en octavos
- 3 tomates verdes, en octavos
- 2 chiles chipotles adobados, sin semillas y picados
- 4 tazas de caldo de pescado sin sal
- ½ taza de pan seco, recién rallado
- ½ taza de **yoghurt Lala Griego®** sin azúcar natural
- 2 cucharadas de jerez
- Una pizca de sal y pimienta roja recién molida

### Para servir

- ½ taza de **Queso panela Lala®** en cubos chicos
- 3 cucharadas de perejil, lavado, desinfectado y finamente picado
- Pimienta de cayena, molida (opcional)

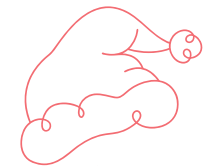
## PREPARACIÓN

### Para la sopa

Funde la **mantequilla sin sal Lala®** en una olla alta, agrega la cebolla, la zanahoria y los ajos; revuelve por 2 minutos o hasta que suavicen. Pela los camarones, añade las cáscaras al sartén y saltea hasta que tomen un color naranja vivo. Incorpora tomates, chipotles y caldo. Cocina por 10 minutos y retira las cáscaras de los camarones del caldo. Pasa la preparación a tu licuadora, agrega 4 cáscaras de camarón y deja entibiar ligeramente para no tener accidentes al licuar. Procesa hasta incorporar perfectamente y cuela la mezcla sobre la misma olla, presionando con una cuchara hasta extraer todo el líquido. Añade la mitad de los camarones pelados y el pan. Cocina a fuego medio por 3 minutos o hasta que los camarones hayan cambiado de color. Licua la mezcla hasta que se incorpore perfectamente. Regresa la sopa a la olla, agrega el de **yoghurt Lala Griego®** sin azúcar natural y el jerez, y revuelve a fuego medio 2 minutos; aumenta el sabor con sal y pimienta. Pica el resto de los camarones, agrégalos a la mezcla y cocina por 5 minutos.

### Para servir

Sirve la bisque caliente en tazones individuales y agrega encima cubos de **Queso panela Lala®** y decora con perejil y pimienta de cayena. Disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

291 Energía (Kcal)	102 Calcio (mg)	19 Proteínas (g)	473 Sodio (mg)	7 Lípidos (g)	280 Hierro (mg)
88 Colesterol (mg)	4 G. Saturadas (g)	39 HC (g)	2 G. Monoinsat. (g)	94 Fibra (g)	12 G. Poliinsat. (Kcal)





# PASTA EN SALSA CREMOSA DE NUEZ Y CHIPOTLE



**RENDIMIENTO**  
8 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
20 minutos



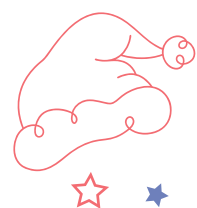
**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 porción

## INGREDIENTES

- 1 paquete de tallarín
- 8 tazas de agua
- 1 pizca de sal
- 1 taza de elote
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ pieza de cebolla
- 1 pieza de ajo
- 1 taza de **crema ácida Lala®**
- ½ taza de nuez
- 1 pizca de sal
- 1 taza de **queso manchego Lala®** rallado
- ¼ taza de caldo de pollo sin sal
- ½ pieza de chile chipotle adobado

## PREPARACIÓN

Cuece al dente el tallarín en agua hirviendo con sal hasta que es perfectamente cocinada. En un sartén con poco aceite de oliva acitrona cebolla y ajo junto con caldo de pollo, **crema ácida Lala®**, nueces, chipotle, sal y pimienta, deja unos minutos y pasa a tu licuadora. Coloca la pasta en un refractario para horno, agrega granos de elote y la salsa de nuez. Cubre con **queso manchego Lala®** rallado y lleva a hornear a 180° C hasta que el queso gratine. Sirve caliente.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

229 Energía (Kcal)	226 Calcio (mg)	13 Proteínas (g)	625 Sodio (mg)	7 Lípidos (g)	29 Hierro (mg)
71 Colesterol (mg)	0 G. Saturadas (g)	29 HC (g)	0 G. Monoinsat. (g)	1 Fibra (g)	0 G. Poliinsat. (Kcal)





# PASTA EN SALSA DE QUESOS Y ESPÁRRAGOS



**RENDIMIENTO**  
4 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
25 minutos



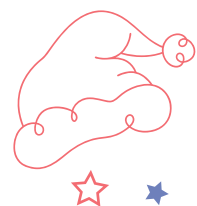
**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 taza

## INGREDIENTES

2 cucharadas de **mantequilla sin sal Lala®**  
½ pieza de cebolla morada rallada  
3 dientes de ajo finamente picados  
1 ½ taza de caldo de pollo  
2 tazas de **queso crema Lala®** en cubos  
1 pizca de sal y pimienta negra molida  
1 manojo de espárragos en tercios  
300 gramos de pasta farfalle cocinado al dente  
Una pizca de sal y pimienta negra molida

## PREPARACIÓN

Funde en una olla o sartén profundo la **mantequilla sin sal Lala®** y tírale cebolla y ajo; cocina por 3 minutos o hasta que esten suaves. Añade caldo de pollo y lleva a ebullición. Reduce a fuego bajo y añade cubos de **queso crema Lala®**. Mueve constantemente hasta que el queso derrita y la salsa espese y aumenta el sabor con sal y pimienta negra molida. Añade espárragos y cocina por 3 minutos para que suavicen. Incorpora finalmente la pasta y calienta por 3 minutos más; integra bien. Sirve con queso parmesano y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

729 Energía (Kcal)	263 Calcio (mg)	25 Proteínas (g)	955 Sodio (mg)	42 Lípidos (g)	5.2 Hierro (mg)
117 Colesterol (mg)	24 G. Saturadas (g)	65 HC (g)	12 G. Monoinsat. (g)	4 Fibra (g)	2.1 G. Poliinsat. (Kcal)





# ESPAGUETTI A LA MANTEQUILLA



**RENDIMIENTO**  
4 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
10 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 taza

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de **mantequilla sin sal Lala®**
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 paquete de spaghetti cocinado al dente según las instrucciones del paquete
- 1 pizca de sal
- 2 cucharada de queso parmesano

## PREPARACIÓN

Derrite la **mantequilla sin sal Lala®** junto con el ajo en un sartén; cocina por un par de minutos. Añade el espagueti cocinado, aumenta el sabor con sal y pimienta y saltea por 5 minutos para integrar. Sirve y espolvorea con queso parmesano. Comparte y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

259 Energía (Kcal)	58 Calcio (mg)	8 Proteínas (g)	104 Sodio (mg)	8 Lípidos (g)	4 Hierro (mg)
15 Colesterol (mg)	4 G. Saturadas (g)	38 HC (g)	2 G. Monoinsat. (g)	2 Fibra (g)	1 G. Poliinsat. (Kcal)





# PASTA ESPECIAL DE CHAMPIÑONES Y JAMÓN



**RENDIMIENTO**  
4 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
20 minutos



## INGREDIENTES

300g de pasta corta (rigatoni)  
3 litros de agua, hirviendo  
2 cucharadas de aceite de oliva  
3 ajos, picados  
3 echalotes, en cuartos  
2 tazas de champiñones, en cuartos  
½ taza de **jamón york Lala Plenía®**, en cuadros  
1 taza de acelgas, lavadas y desinfectadas  
Una pizca de flor de sal y pimienta negra molida  
¼ de taza de queso parmesano, rallado  
1 taza de nuez, picada y tostada

## PREPARACIÓN

Cocina la pasta en el agua hirviendo, sigue las instrucciones en el empaque para una pasta al dente. Calienta el aceite de oliva y tírale ajo y echalotes; cocina hasta que se suavicen y añade los champiñones y **jamón York Lala Plenía®**. Añade la pasta y cocina mezclando hasta que espese, agrega las acelgas, aumenta el sabor con sal y pimienta e integra. Sirve en un platón y espolvorea con nuez y queso parmesano.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

529 Energía (Kcal)	110 Calcio (mg)	21 Proteínas (g)	306 Sodio (mg)	21 Lípidos (g)	8 Hierro (mg)
11 Colesterol (mg)	2 G. Saturadas (g)	67 HC (g)	0 G. Monoinsat. (g)	4,6 Fibra (g)	1 G. Poliinsat. (Kcal)



# PLATOS FUERTES





# ROLLOS NAVIDEÑOS DE PECHUGA RELLENA



**RENDIMIENTO**  
2 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
40 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 rollo

## INGREDIENTES

16 rebanadas de **tocino ahumado Lala Plenia®**  
4 pechugas de pollo, semi aplanadas  
Una pizca de sal y pimienta negra molida  
8 rebanadas de **jamón virginia Lala Plenia®**  
8 rebanadas de **queso manchego Lala®**  
2 tazas de espinacas, lavadas y desinfectadas  
¼ de taza de arándanos deshidratados  
2 tazas de puré de papa

## PREPARACIÓN

Precalienta tu horno a 180°C  
Coloca papel encerado o aluminio sobre tu superficie de trabajo y encima coloca una pechuga de pollo.  
Espolvorea la pechuga con sal y pimienta negra molida.  
Acomoda encima un par de rebanadas de **jamón virginia Lala Plenia®**, una rebanada de **queso manchego Lala®**, espinacas y arándanos deshidratados. Cubre con **tocino Lala Plenia®** y con ayuda del papel enrolla la pechuga junto con el tocino para que quede perfectamente envuelta. Calienta un sartén y dora los rollos por todos sus lados, pasa a una charola y hornea durante 20 minutos o hasta que el pollo se cocine al centro. Sirve acompañado de puré de papa y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

576 Energía (Kcal)	1336 Calcio (mg)	56 Proteínas (g)	1336 Sodio (mg)	20 Lípidos (g)	2 Hierro (mg)
228 Colesterol (mg)	10 G. Saturadas (g)	23 HC (g)	7.2 G. Monoinsat. (g)	2.7 Fibra (g)	2.8 G. Poliinsat. (Kcal)



# REFRACTARIO ESPECIAL DE SÁNDWICH DE JAMÓN Y QUESO



**RENDIMIENTO**  
8 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
40 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 rebanada

## INGREDIENTES

### Para la salsa blanca de queso

1 cucharada de **mantequilla sin sa Lala®**  
1 cucharada de harina de trigo  
1 taza de leche entera  
½ taza de **queso manchego Lala®**, rallado  
Una pizca de sal y pimienta negra molida

### Para el refractario

10 rebanadas de pan de caja, tostadas  
12 rebanadas de **jamón york Lala Plenía®**  
2 tazas de **queso manchego Lala®** rallado  
6 huevos, estrellados  
2 cucharadas de cebollín, picado

## PREPARACIÓN

### Para la salsa blanca de queso

Derrite la **mantequilla Lala®** una olla mediana y agrega la harina de trigo; cocina el harina moviendo hasta que tome color dorado claro. Vierte la leche e integra con un batidor de globo. Hierva batiendo por 2 minutos y retira del fuego. Añade **queso manchego Lala®**, sal y pimienta, mezcla hasta que el queso se derrita e integre. Reserva.

### Para el refractario

Precalienta tu horno a 220°C y engrasa ligeramente un refractario. Esparce un poco de salsa de queso al fondo y acomoda encima rebanadas de pan. Sobre el pan coloca 8 rebanadas de **jamón york Lala Plenía®**, un poco de salsa y la mitad del **queso manchego Lala®** rallado. Continúa con otra capa de pan, **jamón york Lala Plenía®**, salsa y el resto del queso. Hornea por 15 minutos o hasta que burbujee y el queso esté gratinado y dorado. 5 minutos antes de sacar del horno cocina los huevos estrellados en un sartén. Retira tu refractario del horno y antes de cortar acomoda los huevos estrellados encima. Corta cada porción con un huevo. Comparte y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

423 Energía (Kcal)	363 Calcio (mg)	25 Proteínas (g)	1057 Sodio (mg)	10 Lípidos (g)	2.6 Hierro (mg)
187 Colesterol (mg)	10 G. Saturadas (g)	32 HC (g)	23 G. Monoinsat. (g)	1 Fibra (g)	2 G. Poliinsat. (Kcal)





# ROLLO DE HOJALDRE RELLENO DE JAMÓN Y QUESO



**RENDIMIENTO**  
6 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
40 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 rebanada

## INGREDIENTES

200 g de masa hojaldre  
1 barra de **queso crema Lala®**, a temperatura ambiente  
Una pizca de sal y pimienta negra molida  
8 rebanadas de **jamón york Lala Plenía®**, cortadas en cuadros  
1 taza de espinacas, lavadas, desinfectadas y burdamente picadas  
½ taza de **queso manchego Lala®**, rallado  
1 huevo, ligeramente batido

## PREPARACIÓN

Precalienta tu horno a 190°C.  
Extiende la masa hojaldre hasta que tengas medio centímetro de grosor. Esparce el **queso crema Lala®** sobre el hojaldre y espolvorea con sal y pimienta negra molida. Espolvorea **queso manchego LALA®** rallado y acomoda rebanadas de **jamón york Lala Plenía®** y hojas de espinacas. Enrolla el hojaldre cuidando de que quede apretado, una vez que enrolles dobla las puntas y acomoda debajo del rollo. Enfía el hojaldre por 20 minutos en tu congelador o hasta que esté firme. Corta en rebanadas y acomoda en una charola para horno con papel antiadherente. Barniza con huevo y hornea de 15 a 20 minutos o hasta que esté dorado y crujiente por fuera y cocinado al centro.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

414 Energía (Kcal)	91 Calcio (mg)	10 Proteínas (g)	583 Sodio (mg)	27 Lípidos (g)	2 Hierro (mg)
57 Colesterol (mg)	9.3 G. Saturadas (g)	28 HC (g)	8.8 G. Monoinsat. (g)	1.6 Fibra (g)	2.1 G. Poliinsat. (Kcal)





# TACOS DE CHULETA CON TOCINO Y CHILE POBLANO



**RENDIMIENTO**  
4 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
25 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
2 tacos + 2 cucharadas de salsa

## INGREDIENTES

### Para la chuleta con tocino

- 1/4 de taza de **tocino de Cerdo Lala Plenia®** picado
- 4 chuletas de cerdo naturales picadas
- 1/2 taza de cebolla picada
- 2 piezas de chile poblano sin piel y picados

### Para los tacos

- 2 tazas de **queso manchego Lala®** rallado
- 8 tortillas de maíz
- Salsa verde o roja al gusto

## PREPARACIÓN

### Para la chuleta

Cocina en un sartén el **tocino de Cerdo Lala Plenia®** hasta que dore y suelte su grasa. Retira del sartén y dora la chuleta en la grasa del tocino. Añade cebolla y chile poblano, cocina hasta que se suavicen y regresa el tocino al sartén. Aumenta el sabor con sal y pimienta negra molida, reserva caliente.

### Para los tacos

Calienta un sartén o comal con antiadherente y coloca montoncitos de **queso manchego LALA® rallado**. Permite que se derritan y que se forme una costra crujiente. Sirve encima la chuleta con **tocino LALA Plenia®** y cubre con una tortilla. Permite que la tortilla se suavice y sirve los tacos con tu salsa favorita.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

600 Energía (Kcal)	436 Calcio (mg)	33 Proteínas (g)	1378 Sodio (mg)	21 Lípidos (g)	42 Hierro (mg)
96 Colesterol (mg)	17 G. Saturadas (g)	31 HC (g)	1.1 G. Monoinsat. (g)	4.6 Fibra (g)	1 G. Poliinsat. (Kcal)





# PECHUGA RELLENA DE JAMÓN Y QUESO EN SALSA DE CHAMPIÑONES



**RENDIMIENTO**  
4 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
35 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
100g de pechuga

## INGREDIENTES

4 medias pechugas de pollo sin piel y ni hueso  
6 rebanadas de **jamón York Lala Plenia®**  
6 rebanadas de **queso manchego Lala®**  
4 cucharadas de aceite de oliva  
200 g champiñones picados  
4 dientes de ajo finamente picados  
Una pizca de flor de sal y pimienta negra molida  
1 taza de caldo de pollo  
2 cucharadas de **crema ácida Lala®**  
1 cucharada de mostaza de dijon

## PREPARACIÓN

Haz un corte a lo largo en cada una de las pechugas para crear un bolsillo. Rellena con cada una con una rebanada y media de **Jamón York Lala Plenia®** y una rebanada de **queso manchego Lala®**. Calienta dos cucharadas de aceite de oliva en un sartén amplio, dora las pechugas por ambos lados y reserva. Regresa el mismo sartén al fuego y calienta el resto del aceite. Añade ajo y champiñones picados, cocina hasta que suelten sus jugos. Espolvorea harina y cocina por 2 minutos moviendo constantemente. Vierte el caldo de pollo poco a poco moviendo constantemente hasta que viertas todo el caldo y la salsa no tenga grumos. Añade la **crema Lala®**, la mostaza dijon y aumenta el sabor con sal y pimienta negra. Baja el fuego al mínimo, regresa las pechugas al sartén y cubre con la salsa. Tapa y cocina durante 12 minutos o hasta que las pechugas estén cocinadas al centro. Sirve al centro con salsa de champiñones y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

472 Energía (Kcal)	0 Calcio (mg)	53 Proteínas (g)	454 Sodio (mg)	20 Lípidos (g)	1 Hierro (mg)
167 Colesterol (mg)	6 G. Saturadas (g)	7 HC (g)	11 G. Monoinsat. (g)	1 Fibra (g)	2 G. Poliinsat. (Kcal)





# PASTEL AZTECA



**RENDIMIENTO**  
10 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
40 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 rebanada

## INGREDIENTES

### Para el relleno

- 1 1/2 cucharadas de aceite de canola
- 1/4 de taza de cebolla, finamente picada
- 1 taza de rajas de poblano
- 2/3 de taza de granos de elote blanco
- 1 pechuga de pollo, cocinada y deshebrada
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 1 taza de **Media Crema Lala**®

### Para armar

- 1 taza de salsa verde cocida
- 12 tortillas de maíz pasadas rápidamente por aceite caliente
- 1/4 de taza de **Crema Ácida Lala**®
- 1 taza de **queso manchego Lala**® rallado

## PREPARACIÓN

### Para la salsa

Calienta el aceite en un sartén y cocina la cebolla hasta que se suavice. Incorpora rajas, granos de elote y saltea hasta que doren ligeramente. Vierte **Media Crema Lala**®, sal y pimienta, integra y cocina a fuego bajo hasta que espese ligeramente.

### Para el pastel azteca

Cubre el fondo de un sartén grande con poco de salsa y encima coloca una capa de tortillas, cubre con una capa de relleno y **queso manchego Lala**®. Empieza de nuevo con salsa y continua formando capas en el mismo orden; al final coloca una capa de tortilla, Espolvorea queso manchego rallado y agrega **Crema Ácida Lala**® y cubre con papel aluminio y coloca a fuego bajo durante 20 minutos o hasta que el queso gratine y el pastel azteca esté caliente al centro al centro. Corta en rebanadas y sirve. Comparte y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

325 Energía (Kcal)	135 Calcio (mg)	16 Proteínas (g)	225 Sodio (mg)	11 Lípidos (g)	2.1 Hierro (mg)
38 Colesterol (mg)	6 G. Saturadas (g)	32 HC (g)	4 G. Monoinsat. (g)	4 Fibra (g)	2.1 G. Poliinsat. (Kcal)





# MILANESAS ITALIANAS



**RENDIMIENTO**  
4 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
25 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 milanesa

## INGREDIENTES

4 medias pechugas de pollo ligeramente aplanadas  
Una pizca de sal  
¼ de taza de harina de trigo  
1 huevo batido con 2 cucharadas de agua  
½ taza de pan molido  
1 cucharada de orégano seco molido  
1 cucharada de pimienta negra molida  
Aceite en aerosol  
¾ de taza de salsa de tomate para pasta o pizza  
4 rebanadas de **queso manchego Lala®** rebanado  
4 hojas grandes de albahaca fresca  
Ensalada verde, para servir

## PREPARACIÓN

Precalienta tu horno a 180 °C.  
Espolvorea las pechugas de pollo con sal y empanízalas pasando primero por harina, luego por huevo y al último por pan molido con orégano y pimienta. Rocía las milanesas con aceite en aerosol y coloca en una charola para horno con rejilla. Hornea durante 15 o 20 minutos; hasta que doren. Retira las milanesas del horno y aumenta la temperatura del horno a 300 °C o en función de broil. Baña las milanesas por encima con salsa de tomate para pasta. Coloca arriba una rebanada de **queso manchego Lala®** rebanado y vuelve a meter al horno. Cocina hasta que el queso gratine; alrededor de 5 minutos. Sirve las milanesas con una hoja de albahaca encima y acompaña con la ensalada de tu preferencia.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

308 Energía (Kcal)	164 Calcio (mg)	30 Proteínas (g)	1305 Sodio (mg)	6.1 Lípidos (g)	3 Hierro (mg)
130 Colesterol (mg)	4 G. Saturadas (g)	22 HC (g)	2 G. Monoinsat. (g)	3 Fibra (g)	1 G. Poliinsat. (Kcal)





# RIB EYE CON MANTEQUILLA DE AJO



**RENDIMIENTO**  
2 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
25 minutos + tiempo de reposo



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
200g de rib eye

## INGREDIENTES

### Para la mantequilla

- 1/2 taza de **mantequilla sin sal Lala®**, a temperatura ambiente
- 2 dientes de ajo asados
- 1 pizca de flor de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida

### Para el rib eye

- 1 rib eye de 5 cm de grosos (800g aprox.)
- 2 cucharaditas de flor de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molido grueso

## PREPARACIÓN

### Para la mantequilla

Combina **Mantequilla sin sal Lala®** con el resto de todos los ingredientes en un tazón y bate hasta integrar.

### Para el rib eye

Seca la carne con un trapo o papel de cocina y espolvorea con 1/2 cucharadita de sal por cada lado. Deja reposar sin tapar dentro del refrigerador por al menos 3 horas. Retira la carne 30 minutos antes de cocinar y mantén a temperatura ambiente. Vuelve a secar la carne después de haber hecho este proceso casero de añejamiento exprés. Y vuelve a sazonar con sal y pimienta por ambos lados. Prepara tu parrilla de carbón dejando marcadas dos zonas de temperatura. Cocina el rib eye en la zona directa de 3 a 4 minutos por cada lado, dándole la vuelta en una sola ocasión, para formar una corteza dorada. Transcurrido el tiempo pasa la carne a la zona indirecta y cocina de 3 a 4 minutos nuevamente, dándole vuelta una sola vez. Levanta el corte con pinzas y sella los costados de 1 a 2 minutos. Pasa la carne cocinada a tu tabla de corte, deja reposar 10 minutos y rebana al contrario de las fibras. Sirve de inmediato y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

530 Energía (Kcal)	20 Calcio (mg)	90 Proteínas (g)	411 Sodio (mg)	18 Lípidos (g)	9.2 Hierro (mg)
26 Colesterol (mg)	6.1 G. Saturadas (g)	0 HC (g)	8 G. Monoinsat. (g)	0 Fibra (g)	0 G. Poliinsat. (Kcal)





# ROLLOS DE POLLO CON MOLE RELLENOS DE QUESO



**RENDIMIENTO**  
4 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
15 minutos



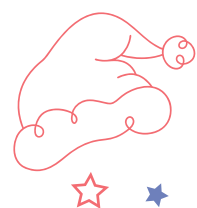
**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 rollo + ½ taza de arroz

## INGREDIENTES

½ taza de mole negro  
1 taza de caldo de pollo  
4 milanesas de pollo, parejas  
1 cucharadita de sal y pimienta negra molida  
8 rebanadas de **queso manchego Lala®** rebanado  
½ plátano macho maduro, en cubos chicos  
½ pimienta rojo, en bastones  
2 cucharadas de aceite de canola  
Arroz blanco, al gusto, para servir  
1 cucharada de ajonjolí blanco, tostado  
2 cucharadas de hojas de perejil frito

## PREPARACIÓN

Disuelve el mole con el caldo de pollo en una olla y calienta a fuego bajo hasta que comience a hervir. Reserva caliente. Espolvorea las milanesas de pollo con sal y pimienta por ambos lados. Coloca encima de cada milanesa dos rebanadas de **queso manchego Lala®** rebanado, unos cubos de plátano macho y unos bastones de pimienta. Enrolla las milanesas y fija con palillos. Calienta un sartén con aceite de canola y asa los rollitos por todos sus lados, hasta que doren. Tapa el sartén y cocina de 3 a 5 minutos más para que el pollo se cocine bien al centro en caso de ser necesario. Sirve los rollitos en platos extendidos con arroz; báñalos con el mole y decora con ajonjolí y perejil frito.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

602 Energía (Kcal)	336 Calcio (mg)	34 Proteínas (g)	1203 Sodio (mg)	23 Lípidos (g)	4.6 Hierro (mg)
95 Colesterol (mg)	8 G. Saturadas (g)	43 HC (g)	11 G. Monoinsat. (g)	3 Fibra (g)	8 G. Poliinsat. (Kcal)





# SALMÓN A LA PARRILLA CON SALSA DE YOGHURT



**RENDIMIENTO**  
20 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
8 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
90g de salmón  
preparado

## INGREDIENTES

¼ gramos de hinojo lavado desinfectado y finamente picado  
2 cucharadas de echalote finamente picado  
3 cucharadas de eneldo lavado desinfectado y picado  
1 pieza de limón amarillo (el jugo)  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharadas de hojuelas de chile seco  
½ taza de **yoghurt Lala Griego® Natural**  
1 pizca de sal  
1 pizca de pimienta negra molida  
4 pieza de lonja de salmón con piel (180g c/u)

## PREPARACIÓN

Mezcla en un tazón hinojo, echalote, eneldo, jugo de limón, aceite, semillas de chile, **yoghurt Lala Griego® Natural**, sal, pimienta y chile. Sumerge las lonjas de salmón en el rub y ásalas sobre una parrilla caliente por 3 minutos de cada lado o hasta que las líneas se marquen y el pescado esté perfectamente cocinado. Sirve de inmediato y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

434 Energía (Kcal)	37 Calcio (mg)	40 Proteínas (g)	198 Sodio (mg)	25 Lípidos (g)	1 Hierro (mg)
106 Colesterol (mg)	5 G. Saturadas (g)	6 HC (g)	12 G. Monoinsat. (g)	0 Fibra (g)	7.7 G. Poliinsat. (Kcal)



# POSTRES





# MINI CHEESECAKE DE LIMÓN CON ARÁNDANOS



**RENDIMIENTO**  
12 piezas



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
30 minutos + tiempo de refrigeración



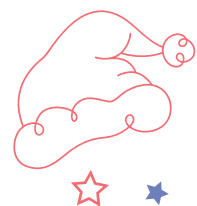
**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 piezas

## INGREDIENTES

2 cucharadas de **Mantequilla sin sal Lala®**  
1½ tazas galletas tipo María molidas  
2 barras de **Queso Crema Lala®**  
¼ de taza de **Crema Lala®**  
¾ de taza de azúcar glas  
2 cucharadas de jugo de limón amarillo  
1 cucharada de ralladura de limón amarillo  
Una pizca de sal  
½ taza de mermelada de arándanos azules

## PREPARACIÓN

Derrite la **Mantequilla sin sal Lala®** en un sartén y añade las galletas, tuesta mezclando hasta obtener una textura de arena húmeda. Prepara una charola de cupcakes con capillos y coloca al fondo de cada uno dos cucharadas de la mezcla de galletas y presiona ligeramente para formar la base. Coloca en un tazón **Queso Crema Lala®**, **Crema Lala®**, azúcar, jugo y ralladura de limón y sal. Bate hasta obtener una mezcla integrada, suave y cremosa. Coloca sobre las bases de cupcakes y da un par de golpecitos a la charola para eliminar las burbujas de aire. Lleva a tu refri por lo menos dos horas para que endurezcan. Desmolda decora con mermelada de mora azul y moras azules. Comparte y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

187 Energía (Kcal)	20 Calcio (mg)	2 Proteínas (g)	64 Sodio (mg)	9 Lípidos (g)	0 Hierro (mg)
20 Colesterol (mg)	5 G. Saturadas (g)	2 HC (g)	2 G. Monoinsat. (g)	8 Fibra (g)	1 G. Poliinsat. (Kcal)



# CHEESECAKE DE ARROZ CON LECHE Y GUANÁBANA



## RENDIMIENTO

1 cheesecake mediano



## TIEMPO DE PREPARACIÓN

50 minutos + tiempo de refrigeración



## PORCIÓN RECOMENDADA

1 rebanada delgada

## INGREDIENTES

### Para la base

20 de galletas de vainilla, molidas

1/2 taza de almendras molidas

1/4 de taza de **Mantequilla sin sal Lala®**, fundida

### Para el relleno

1 1/2 tazas de arroz, enjuagado y escurrido

4 tazas de agua, hirviendo

3 tazas de **Leche Lala® Deslactosada Light**

2 tazas de pulpa de guanábana sin semillas

1 vaina de vainilla, abierta a lo largo

1/4 de taza de azúcar

1 sobre de grenetina (7g) hidratada en 1/4 de taza de agua

2 tazas de **Queso Crema Lala®** a temperatura ambiente

## PREPARACIÓN

### Para la base

Precalienta tu horno a 180 °C.

Mezcla las galletas en un tazón junto con las almendras y la **Mantequilla sin sal Lala®**; combina hasta tener una mezcla compacta y húmeda. Pasa la mezcla a un molde circular desmontable de 18 cm y forma una base uniforme. Coloca el molde en una charola y hornea la base por 10 minutos. Retira del horno y deja enfriar.

### Para el relleno

Cocina el arroz por 15 minutos en el agua hirviendo, cuela y reserva. Licúa **Leche Lala® Deslactosada Light** junto con pulpa de guanábana hasta integrar. Vierte la leche de guanábana en una olla, añade la vainilla y lleva a ebullición. Agrega el arroz y cocina por 20 minutos a fuego bajo o hasta que el arroz este suave. Retira del fuego, saca la vainilla e integra el azúcar y la grenetina hidratada con movimientos envolventes, hasta que la grenetina se funda. Deja enfriar. Acrema el **Queso Crema Lala®** en un tazón con ayuda de una pala de silicón y añade la mezcla de arroz. Integra nuevamente con movimientos envolventes, hasta incorporar. Vierte la mezcla de arroz sobre la base de galleta horneada. Cubre el molde con plástico adherible y refrigera por 4 horas o hasta que el cheesecake cuaje. Sirve frío y comparte.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

351 Energía (Kcal)	181 Calcio (mg)	7 Proteínas (g)	200 Sodio (mg)	20 Lípidos (g)	0.9 Hierro (mg)
57 Colesterol (mg)	11 G. Saturadas (g)	35 HC (g)	3.6 G. Monoinsat. (g)	2 Fibra (g)	1.2 G. Poliinsat. (Kcal)





# PASTEL DE COLORES EN FRASCO



**RENDIMIENTO**  
8 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
50 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
½ frasco

## INGREDIENTES

### Para el panqué

- 1½ barras de **Mantequilla sin sal Lala®** (135g)
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- ¼ de cucharadita de sal
- 2½ tazas de harina de trigo
- 1¼ tazas de **leche deslactosada Lala®**
- 2 gotas de colorante vegetal azul
- 2 gotas de colorante vegetal morado

### Para decorar

- 2 tazas de endulzante artificial tipo azúcar glass (molidos más finos)
- 1 cucharada de **leche deslactosada Lala®**
- 1 barra de mantequilla, suavizada (90g)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Chochitos de colores
- 2 dulces de menta, picados

## PREPARACIÓN

### Para el panqué

Precalienta tu horno a 180 °C.  
Bate la **Mantequilla sin sal Lala®** hasta que obtenga una textura suave y cremosa. Incorpora el azúcar y continúa batiendo hasta integrar y lograr que la mantequilla sin sal Lala® esponje. Añade uno a uno los huevos, seguidos del extracto de vainilla. Finalmente añade los polvos y la **leche deslactosada Lala®**; bate hasta obtener una masa suave y bien incorporada. Reparte la masa en dos tazones, agrega un colorante en cada tazón, de gota en gota, mezclando para incorporar y hasta obtener el tono que más te guste. Divide imaginariamente 4 frascos de vidrio altos, del mismo tamaño, en 3 partes iguales. Vierte con una cuchara uno de los colores de masa hasta llenar la primera parte y llena la segunda con la masa del otro color. Coloca los frascos en un refractario para horno y agrega 2.5 cm de agua caliente dentro del refractario. Hornea por 35 minutos o hasta que al introducir un palillo al centro del panqué, este salga limpio. Deja enfriar completamente saliendo del horno. Si los pasteles crecieron más del borde del frasco, retira el exceso con una cuchara y utiliza el sobrante para hacer paletas de pastel, llenar otro frasco o simplemente disfrutarlo.

### Para decorar

Bate el azúcar, la **leche deslactosada Lala®**, la **Mantequilla sin sal Lala®** y el extracto de vainilla hasta obtener un betún cremoso y bien incorporado. Rellena los frascos de pastel con el betún con una cuchara o con ayuda de una manga de repostería y termina con moras azules o fresas.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

493 Energía (Kcal)	118 Calcio (mg)	7 Proteínas (g)	145 Sodio (mg)	26 Lípidos (g)	2 Hierro (mg)
111 Colesterol (mg)	15 G. Saturadas (g)	57 HC (g)	7 G. Monoinsat. (g)	5 Fibra (g)	1 G. Poliinsat. (Kcal)





# CREMA CATALANA DE TÉ LIMÓN Y CARDAMOMO



**RENDIMIENTO**  
6 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
40 minutos + tiempo de refrigeración



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
½ taza

## INGREDIENTES

2 tazas de **Leche Lala® Entera**  
1 cucharadita de cardamomo molido  
2 tallos de té limón, limpios  
6 yemas de huevo  
½ taza + 6 cucharadas de azúcar estándar  
1 cucharada de fécula de maíz

## PREPARACIÓN

Combina **Leche Lala® Entera** con especias en una olla y lleva a ebullición, en cuanto hierva retira del fuego y deja reposar 15 minutos para que la leche infusione. Pasado este tiempo filtra la leche a través de manta de cielo y reserva. Bate las yemas de huevo junto con media taza de azúcar y la fécula de maíz hasta que obtengas una mezcla pálida y cremosa. Regresa la leche filtrada a la olla y calienta a fuego bajo hasta que comience a soltar vapor. Añade poco a poco y sin dejar de batir la mezcla de huevo, cocina moviendo con un batidor globo hasta que espese; aproximadamente por 7 minutos. Llena 6 moldes individuales y lleva al refrigerador por 1 hora o hasta que se enfríen por completo. Espolvorea una cucharada de azúcar en cada molde y quema con un soplete de cocina hasta que se funda y forme una capa delgada de caramelo. Comparte y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

142 Energía (Kcal)	123 Calcio (mg)	5.5 Proteínas (g)	50 Sodio (mg)	8 Lípidos (g)	1 Hierro (mg)
234 Colesterol (mg)	3.7 G. Saturadas (g)	12 HC (g)	3 G. Monoinsat. (g)	0 Fibra (g)	0.8 G. Poliinsat. (Kcal)





# ALFAJORES DE AVENA



**RENDIMIENTO**  
6 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
30 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 alfajor

## INGREDIENTES

- 2 tazas de avena
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Una pizca de sal
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- 1/3 de taza de azúcar mascabo
- 1/3 de taza de aceite neutro
- 1 cucharadita de ralladura de limón (amarillo)
- 1/4 de taza de **Vita por Lala® Almendra**
- 4 cucharadas de dulce de leche
- 1/4 de taza de azúcar glas

## PREPARACIÓN

Precalienta tu horno a 180°C. Coloca avena, polvo para hornear, sal y almidón de maíz en una procesadora y muele hasta obtener una harina fina e integrada. Agrega azúcar, aceite, ralladura de limón y procesa poco a poco agregando **Vita por Lala® Almendra**; es probable que no uses toda la leche. Procesa hasta obtener una masa unida e integrada que al presionar mantenga su forma y no se deshaga. Lleva la masa a tu superficie de trabajo enharinada y estira poco a poco hasta obtener 1/2 cm de grosor o menos. Corta círculos con un aro de cocina y ve acomodando en una placa de horno previamente engrasada. Hornea de 8 a 10 minutos o en cuanto los bordes comiencen a dorar y las tapas estén firmes. Permite que enfrién unta una con dulce de leche y coloca otra tapa encima. Espolvorea los alfajores con azúcar glass. Comparte y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

313 Energía (Kcal)	213 Calcio (mg)	3 Proteínas (g)	144 Sodio (mg)	20 Lípidos (g)	4 Hierro (mg)
0 Colesterol (mg)	2 G. Saturadas (g)	0 HC (g)	9 G. Monoinsat. (g)	2 Fibra (g)	4.1 G. Poliinsat. (Kcal)



# BEBIDAS





# AGUA DE HORCHATA ESPECIAL



## RENDIMIENTO

1 jarra (2 litros aprox.)



## TIEMPO DE PREPARACIÓN

10 minutos



## PORCIÓN RECOMENDADA

1 vaso

## INGREDIENTES

¾ taza de arroz de grano largo remojado una noche antes  
¼ pieza de melón sin piel con semillas y en cubos chicos  
1 litro de agua tibia  
1 ½ taza de leche **Lala 100® sin lactosa Low Carb**  
¼ taza de leche condensada  
1 ramita de canela  
½ pieza de vaina de vainilla las semillas  
2 taza de hielo  
2 pizca de canela molida

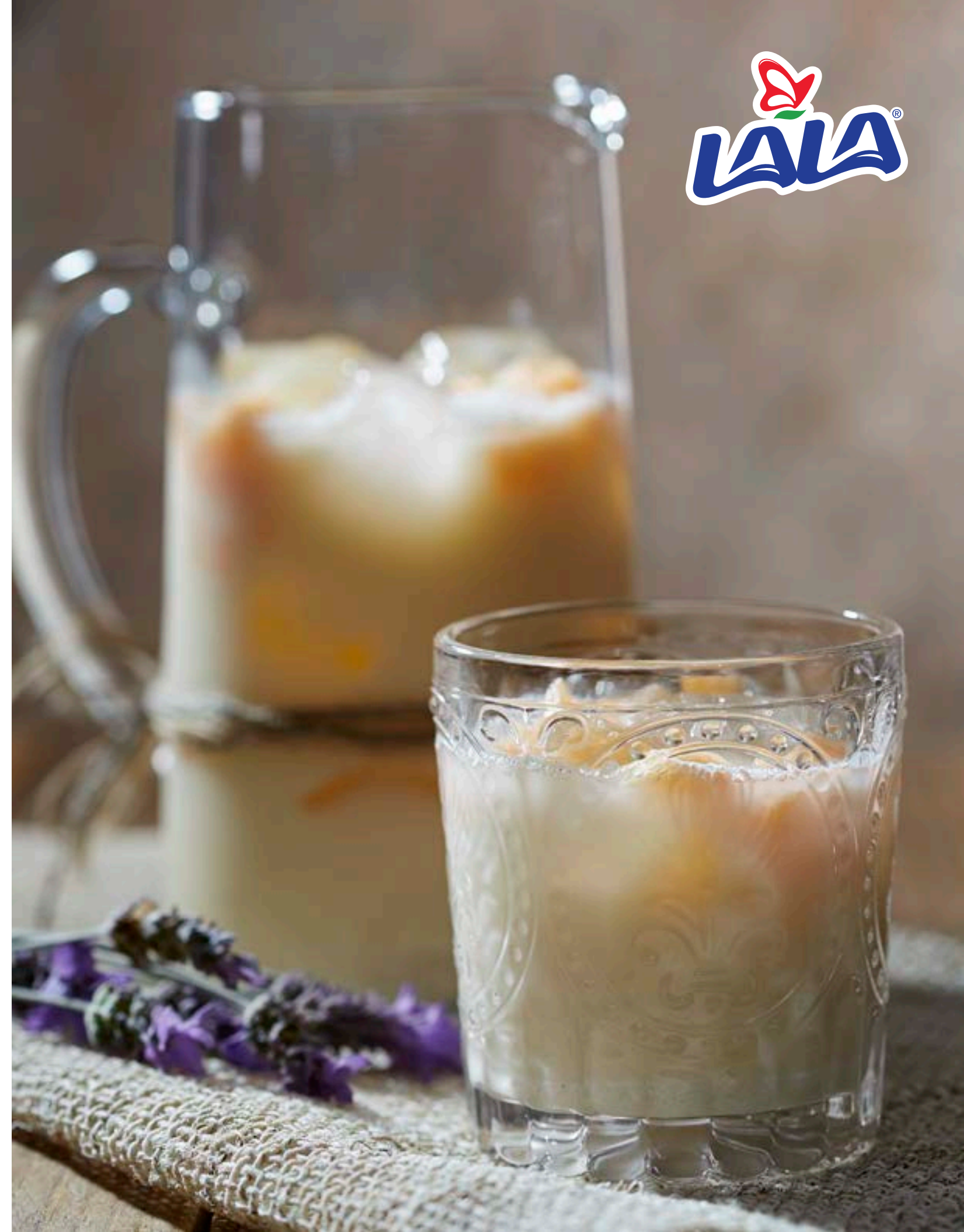
## PREPARACIÓN

Licua arroz, melón, agua, **leche Lala 100® sin lactosa Low Carb**, leche condensada, canela y vainilla hasta integrar, cuela y coloca el agua en una jarra. Refrigerera hasta el momento de servir. Sirve en vasos altos con hielos al gusto y una pizca de canela molida.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

122 Energía (Kcal)	87 Calcio (mg)	4 Proteínas (g)	42 Sodio (mg)	1 Lípidos (g)	23 Hierro (mg)
11 Colesterol (mg)	0 G. Saturadas (g)	23 HC (g)	0 G. Monoinsat. (g)	0 Fibra (g)	0 G. Poliinsat. (Kcal)





# MALTEADA DE ROMPOPE, PISTACHES Y VAINILLA



**RENDIMIENTO**  
4 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
10 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 taza

## INGREDIENTES

### Para la malteada

3 tazas de **leche Lala 100® sin lactosa Low Carb**  
2 bolas de helado de vainilla  
½ taza de pistaches naturales, sin cáscara ni piel  
½ taza de rompope

### Para servir

2 cucharadas de azúcar  
4 cucharadas de pistaches limpios

## PREPARACIÓN

### Para la malteada

Licúa la **leche Lala 100® sin lactosa Low Carb**, el helado, los pistaches y rompope hasta integrar perfectamente.

### Para servir

Calienta en un sartén el azúcar por un minuto hasta formar un caramelo ligero; añade los pistaches y mezcla perfectamente. Deja enfriar. Pica los pistaches acaramelados, sirve la malteada en vasos altos y decora con los pistaches.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

315 Energía (Kcal)	371 Calcio (mg)	12 Proteínas (g)	189 Sodio (mg)	15 Lípidos (g)	1 Hierro (mg)
56 Colesterol (mg)	7 G. Saturadas (g)	34 HC (g)	4 G. Monoinsat. (g)	1 Fibra (g)	2 G. Poliinsat. (Kcal)





# CAFÉ DALGONA



**RENDIMIENTO**  
1 porción



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
10 minutos



**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 taza

## INGREDIENTES

2 cucharadas café instantáneo  
2 cucharadas azúcar mascabado  
2 agua caliente  
1½ tazas de **Leche Lala 100® sin Lactosa Low Carb**,  
caliente o fría según prefieras

## PREPARACIÓN

Combina café, azúcar y agua en un tazón pequeño. Bate vigorosamente a mano o con una batidora eléctrica hasta que la mezcla palidezca y tenga color café claro y doble su tamaño. Vacía esta mezcla sobre **leche Lala 100® sin Lactosa Low Carb**, caliente o fría según tu preferencia. Mezcla ligeramente y disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

238 Energía (Kcal)	527 Calcio (mg)	15 Proteínas (g)	217 Sodio (mg)	7 Lípidos (g)	0 Hierro (mg)
30 Colesterol (mg)	4 G. Saturadas (g)	28 HC (g)	0 G. Monoinsat. (g)	0 Fibra (g)	0 G. Poliinsat. (Kcal)





# SMOOTHIE DE PLÁTANO



**RENDIMIENTO**  
4 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
10 minutos



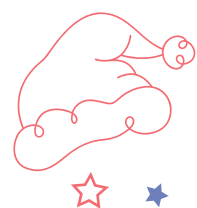
**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 vaso

## INGREDIENTES

3 piezas de plátano en mitades sin piel y congelados  
1 taza de **Vita por Lala® Coco**  
¼ taza de agua  
4 cucharadas de albahaca en hojas lavadas y desinfectadas para decorar  
¼ taza de frambuesas  
1 cucharada de jengibre rallado

## PREPARACIÓN

Coloca plátano congelado, **Vita por Lala® Coco** y agua en tu licuadora hasta integrar. Sirve de inmediato en vasos altos, decora con jengibre rallado, hojas de albahaca y frambuesa. Disfruta.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

115 Energía (Kcal)	6 Calcio (mg)	1 Proteínas (g)	6 Sodio (mg)	4 Lípidos (g)	1 Hierro (mg)
0 Colesterol (mg)	3 G. Saturadas (g)	21 HC (g)	0 G. Monoinsat. (g)	2 Fibra (g)	0 G. Poliinsat. (Kcal)





# YOGHURT ENERGÉTICO



**RENDIMIENTO**  
4 porciones



**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
10 minutos



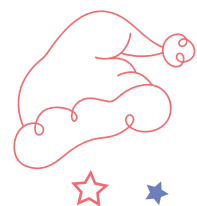
**PORCIÓN RECOMENDADA**  
1 vaso

## INGREDIENTES

½ pieza de amaranto  
½ taza de melón  
½ taza de endulzante sin calorías  
1 taza de **Lala 100® sin lactosa +Proteína Light**  
3 taza de **yoghurt Lala® Zero Natural**

## PREPARACIÓN

Vacía en tu licuadora **yoghurt Lala® Zero Natural**, amaranto, melón, endulzante sin calorías granulado, **Lala 100® sin lactosa +Proteína Light**, deja incorporar perfectamente. Sirve bien frío; puedes sustituir el melón por plátano.



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

202 Energía (Kcal)	308 Calcio (mg)	25 Proteínas (g)	103 Sodio (mg)	2 Lípidos (g)	1 Hierro (mg)
11 Colesterol (mg)	1 G. Saturadas (g)	22 HC (g)	0 G. Monoinsat. (g)	2 Fibra (g)	0 G. Poliinsat. (Kcal)

