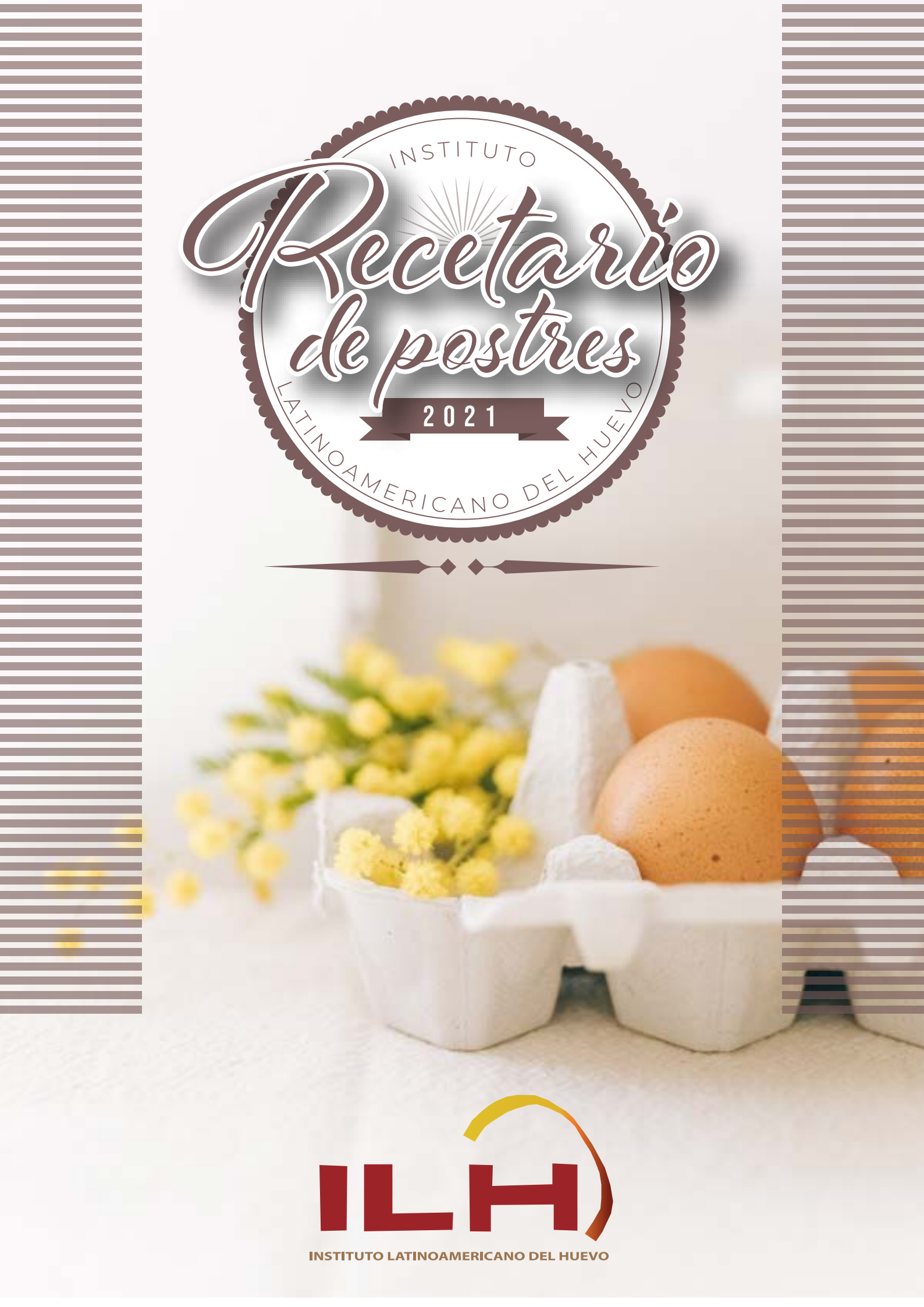
INSTITUTO

Recetario de postres

2021

LATINOAMERICANO DEL HUEVO



ILH

INSTITUTO LATINOAMERICANO DEL HUEVO

Índice

Flan de manzana **(Argentina)** _____ Pág. ***3***

Panqueques de dulce de leche **(Argentina)** _____ Pág. ***4***

Quindim **(Brasil)** _____ Pág. ***5***

Pudín de huevo y dulce de leche de ovos **(Brasil)** _____ Pág. ***6***

Leche Nevada **(Chile)** _____ Pág. ***7***

Berlinés **(Chile)** _____ Pág. ***8***

Merengue Suizo **(Colombia)** _____ Pág. ***9***

Torta de zanahoria **(Colombia)** _____ Pág. ***10***

Espumilla de Guayaba **(Ecuador)** _____ Pág. ***11***

Suspiros **(Ecuador)** _____ Pág. ***12***

Panqueques **(Nicaragua)** _____ Pág. ***13***

Manuelitas **(Nicaragua)** _____ Pág. ***14***

Crepes & egg **(Panamá)** _____ Pág. ***15***

Mouse de chocolate **(Panamá)** _____ Pág. ***16***

Guargüeros **(Perú)** _____ Pág. ***17***

Suspiro de Limeña **(Perú)** _____ Pág. ***18***

Quesito de Coco **(Venezuela)** _____ Pág. ***19***

El Chantilly Venezolano **(Venezuela)** _____ Pág. ***20***

Argentina

Flan de Manzana

INGREDIENTES

- 5 manzanas verdes
- 5 huevos
- 5 cdta. de azúcar
- 1 taza de leche descremada
- una taza de crema light
- 2 cucharadas de agua
- Azúcar para caramelo cantidad necesaria.

PREPARACIÓN:

- Pelar las manzanas, cortarlas en rebanadas y cocinarlas con 5 cucharadas de azúcar y 2 de agua.
- Batir los huevos, añadir la leche.
- Caramelizar una flanera e incorporar las manzanas.
- Luego volcar el batido de huevos y cocinar en el hono medio a baño María a 180 grados. Dejar enfriar y servir.

Argentina

Panqueques de dulce de leche

PREPARACIÓN:

- Mezclar la harina con los huevos e ir agregando lentamente la leche hasta obtener una pasta semilíquida.
- Agregar dos cucharadas de manteca derretida, mezclar y luego dejar reposar la masa durante una hora. Calentar una sartén y derretir una cucharadita de manteca.
- Dejar caer un cucharón de pasta sobre la sartén caliente, haciéndola correr sobre la superficie hasta que quede fina y uniforme.
- Cocinar hasta que forme burbujas y los bordes se sequen.
- Dar vuelta el panqueque. Cuando esté cocido de ambos lados retirar.
- Servir tibio, untar con dulce de leche y arrollar

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 2 tazas de leche fluida o fresca
- 250 gr de harina
- 250 gr de dulce de leche
- cantidad necesaria de manteca.

Brasil

Quindim

INGREDIENTES

- 280 g de azúcar
- 110 g de margarina, mantequilla o manteca
- 13 yemas
- 190 g de coco rallado
- Margarina y azúcar para engrasar los moldes

PREPARACIÓN:

- Separar las yemas de huevo.
- Mezclar todos los ingredientes.
- Dejar reposar por 30 minutos.
- Colocar la mezcla en cacerolas. Precalentar el horno y hornear a baño maría con agua hirviendo y durante 30 a 50 minutos (depende del horno)
- Dejar enfriar antes de desmoldar.

Brasil

Pudín de huevo y dulce de leche de ovos

INGREDIENTES

- lata de leche condensada azucarada (340 g)
- 340 g de dulce de leche
- 620 ml de Leche evaporada o consensuada sin azucarar
- 40 g de azúcar refinado
- 8 huevos

PREPARACIÓN:

- Batir ligeramente los huevos.
- Agregar la leche condensada, el dulce de leche y la leche, mezclar ligeramente.
- Licuar durante 8 minutos a velocidad mínima hasta obtener una mezcla homogénea.
- Colocar el azúcar en un molde con capacidad para 2 litros y proceda a caramelizar.
- Agregar el contenido de la licuadora y cubrir con papel aluminio.
- Precalentar el horno y hornear a 180° C durante 80 minutos.

Chile

Leche Nevada

¡Leche Nevada, un postre que todos aman! Anímate con esta receta tradicional que trae todo el sabor del huevo, la mejor proteína.

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 cdta. de azúcar (para las claras a nieve)
- 2 tazas de leche fresca o fluida
- 1 taza de azúcar
- 1 cdta. de vainilla
- 2 cucharadas de maicena
- 1 cdta. de agua
- Canela a gusto

PREPARACIÓN:

- Separar la clara y la yema de 3 huevos.
- Utilizar solo la clara y batir a punto nieve.
- Agrega 1 cucharada de azúcar.
- Hervir 3 tazas de leche con una taza de azúcar y una cucharadita de vainilla.
- Mezclar dos cucharaditas de maicena con una cucharadita de agua.
- Agregar las yemas.
- Servir la mezcla.
- Agregar canela.

Berlines

INGREDIENTES

- 1 taza de leche fresca o fluida
- 2 cdta. de levadura
- 1 cdta. de azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 huevo
- 1 taza de leche fresca o fluida
- 200 g de harina
- Manjar, dulce de leche o arequipe para rellenar
- Azúcar flor o en polvo para decorar

PREPARACIÓN:

- Mezclar 1 taza de leche y la levadura con 1 cucharada de azúcar. Dejar reposar 10 minutos.
- En otro recipiente mezclar la mantequilla, el huevo, el resto de la leche y el harina.
- Al cabo de 10 minutos mezclar las preparaciones anteriores hasta formar una masa homogénea.
- Estirar la masa y cortar círculos de aproximadamente 10 cm de diámetro con ayuda de un cortador de galletas.
- Freír y dejar enfriar.
- Rellenar con manjar, dulce de leche o arequipe.
- Decorar espolvoreando con azúcar flor o en polvo.

Colombia

Merengue Suizo

INGREDIENTES

- 150 ml de clara de huevo fresca
- 300 g de azúcar blanca

PREPARACIÓN:

- Precalentar el horno a 100°C. Alistar una lata con papel parafinado.
- En un recipiente mezclar las claras con el azúcar y batir hasta que espumen.
- Llevar la mezcla a baño María hasta que haya alcanzado una temperatura de 45°C o hasta que los granos de azúcar se hayan disuelto.
- Batir en batidora a velocidad media-alta hasta que se formen picos firmes. Colocar el merengue en una manga pastelera y realizar sobre el papel parafinado las formas deseadas.
- Llevar al horno por 1 hora a 1 hora y media o hasta que los merengue se hayan secado y estén ligeramente suaves por adentro.

Torta de Zanahoria

Colombia

INGREDIENTES

- 2 2/3 taza (340g) harina de trigo
- 1 cdta. de canela
- 1 cdta. bicarbonato de sodio
- 3/4 taza azúcar morena o rubia
- 200 g de huevos (aprox. 4 huevos grandes)
- 3 tazas de zanahoria rallada
- 1 Naranja
- 1/3 taza pasas o uvas secas

PREPARACIÓN:

- Precalentar el horno a 180°C.
- Calentar el jugo de naranja con las uvas pasas y dejar que estas absorban líquido y se hinchen. Dejar enfriar.
- Mezclar la ralladura de la naranja con el azúcar morena. Cremar con la mantequilla e ir incorporando el huevo líquido. Agregar la zanahoria rallada.
- Mezclar la harina de trigo, la canela y el bicarbonato. Incorporar los ingredientes secos alternando con el jugo de naranja.
- Llevar al horno por 40 min aproximadamente.

Ecuador

Espumilla de Guayaba

Alternativa a la Guayaba:
Mora, frutillas,
chocolate en polvo.

INGREDIENTES

- 8 claras de huevo
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 10 guayabas peladas
- 2 tazas de agua
- 200 gr azúcar en polvo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

PREPARACIÓN:

- Licuar las guayabas con agua, luego cernir.
- En una olla pequeña poner el jugo de la guayaba con la gelatina sin sabor y hervir, apagar y dejar enfriar.
- En un recipiente colocar las claras de huevos, batir a punto de nieve, agregar el azúcar en polvo y continuar batiendo.
- Poco a poco colocar el jugo de la guayaba sin dejar de batir hasta lograr que esté homogéneo y esponjoso.
- Agrega esencia de vainilla, decorar con dulce de mora, frutas frescas cortadas y servir en conos de galleta o vasos.

Ecuador

Suspiros

INGREDIENTES

- 3 claras de huevo
- 180 gr de azúcar
- 1 cdta. maicena
- Saborizante al gusto vainilla
- Pizca sal
- Colorantes
- Manga pastelera con boquilla
- Bandeja con papel encerado

PREPARACIÓN:

- Comenzaremos colocando la maicena en el azúcar y también con la sal. Para dejarlos como los de la panadería sin que se bajen. Y muy crujientes.
- Luego en la batidora colocamos 3 claras de huevo a temperatura ambiente y comenzamos a batir. Luego vamos subiendo la velocidad hasta llegar a la velocidad máxima. Vamos agregando poco a poco nuestra mezcla de azúcar y maicena.
- Seguimos batiendo poco a poco y agregamos 1 cdita de vainilla. Al tener la textura apagamos.
- Luego con la ayuda de una manga rellenaremos con la mezcla y comenzaremos hacer nuestros suspiros en la bandeja con papel encerado.
- Cocinamos a temperatura baja 100 ºC y dejamos cocinar como por una hora. Luego apagamos nuestro horno y dejamos enfriar.
- Quedarían listos para disfrutar.

Nicaragua

Panqueques

INGREDIENTES

- 8 Huevo tamaño mediano
- 1 Taza de mezcla de harina panqueques
- 1 1/2 Taza de leche fresca o fluida
- 1/4 de barra de mantequilla

PREPARACIÓN:

- Mezclar todos los ingredientes.
- Agregar mantequilla en una cazuela. Caliente y verter parte de la mezcla hasta formar una tortilla.
- Cocinar a fuego lento ambos lados.

Nicaragua

Manuelitas

Delicioso y tradicional postre nicaragüense, con pocos ingredientes y mucho sabor.

INGREDIENTES

- 1 Huevo tamaño mediano
- 1 Taza de harina de trigo
- 1/2 Taza de leche fresca o fluida
- 2 cdta. de aceite vegetal
- 1 Pizca de sal
- Queso seco

PREPARACIÓN:

- Mezclar la harina con el huevo, la leche y una pizca de sal.
- Calentar en una cazuela unas gotas de aceite y verter parte de la mezcla hasta formar una tortilla.
- Rellenar la tortilla con el queso y luego enrollar
- Freír hasta dorar.

Crepes & Egg

Panamá

PREPARACIÓN:

- Cortamos el melocotón en cubos chicos y lo mezclamos con el queso crema.
- Pelamos y cortamos el mango en láminas delgadas.
- **Para las crepes:** En un bowl colocamos la harina, el azúcar y la sal y lo mezclamos, luego incorporamos la leche, el huevo y la mantequilla derretida. Mezclamos bien hasta que esté todo incorporado.
- **Para la holandesa de aguacate**, primero colocamos las yemas de huevo en un bowl, lo llevamos a baño maría y lo revolvemos con un batidor de mano hasta que las yemas estén cocidas. Luego le incorporamos el vinagre de estragón, sal y pimienta al gusto. Al final le incorporamos el puré de aguacate.
- **Para hacer los huevos pochados** ponemos en un sartén agua y vinagre blanco, calentamos hasta que llegue a una temperatura de 75° y le agregamos el huevo sin cáscara. Esperamos de 3 a 4 minutos hasta que se cocine, luego retiramos del sartén y lo colocamos en un plato.
- Colocar las rodajas de queso por encima. Las crepes y el huevo pochado con la holandesa de aguacate.

INGREDIENTES:

Para las crepes:

- 125 g de harina
- 2 unidades de huevo
- 250 ml de leche fresca o fluida
- 50 g de mantequilla
- 5 g de azúcar

Para la holandesa:

- 5 g de huevos
- 5 g de mantequilla
- Una pizca de vinagrede estragón
- Puré de aguacate

Para el huevo pochado:

- 1 unidad de huevo
- Vinagre blanco
- Sal

Mousse de chocolate

Panamá

PREPARACIÓN:

- Derretir el chocolate junto con la mantequilla. En un recipiente, colocar el chocolate troceado y la mantequilla y ponerlo al baño maría hasta que se funda por completo. Dejar enfriar.
- Cascar los huevos dividiendo las yemas por un lado y las claras por otro, cuidando que no se mezclen.
- Añadir de a una las yemas en la mezcla de chocolate y mezclar hasta integrar.
- A continuación, batir las claras a punto de nieve. Colocarlas en un bol con una pizca de sal y opcionalmente el azúcar. La textura debe resultar firme, al punto de poder dar vuelta el recipiente y que la preparación no se caiga.
- Una vez que el chocolate esté frio, incorporar la ralladura de naranja y las claras montadas poco a poco, realizando movimientos envolventes con la ayuda de una espátula de cocina. De esta manera la textura quedará esponjosa y suave.
- Una vez que esté totalmente integrada, repartir la mousse en vasos o moldes individuales y llevar a la nevera al menos durante dos horas.

INGREDIENTES

- 170 gr de chocolate para postres (con un 70% de cacao)
- 2 huevos
- 50 gr de mantequilla
- 1 pizca de sal
- Ralladura de ½ naranja
- 50 gr. de azúcar (opcionalmente)

Perú

Guargüeros

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina sin preparar
- 6 yemas
- 1 clara
- ¼ taza de pisco peruano
- 1 cucharada de agua
- ⅛ cucharadita de sal
- ¼ taza (50 gramos) de manteca o mantequilla
- Aceite vegetal
- Manjar blanco, dulce de leche o arequipe para rellenar
- Azúcar en polvo para espolvorea

PREPARACIÓN:

- Cernir él harina sin preparar sobre la superficie en la que se va a trabajar. Hacer un hueco en el centro y colocar en él las yemas, pisco, agua, sal y mantequilla.
- Amasar con la mano hasta obtener una estructura homogénea. Dejar reposar la masa por media hora envueltaen una bolsa o papel film.
- Estirar con rodillo hasta que esté súper delgada.
- Cortar la masa en cuadrados y juntar las puntas opuestas-para formar un pequeño tubo. Pegar las puntas con clara de huevo.
- En una olla poner a calentar el aceite hasta que llegue a 165º C.
- Con ayuda de un palito largo, freír la masa hasta que esté dorada.
- Poner a escurrir la guargüeros sobre papel toalla y dejar enfriar.
- Una vez fríos, rellenar con manjarblanco, dulce de leche o arequipe y espolvorear con azúcar en polvo.

Perú

Suspiro de Limeña

INGREDIENTES

- 1 lata de leche evaporada o condensada sin azúcar
- 1 lata de leche condensada azucarada
- 5 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1/2 cucharadita de vainilla
- Vino dulce u oporto
- Canela en polvo

PREPARACIÓN:

- Mezclar la leche evaporada y condensada, poner a fuego medio y no dejar de remover hasta que pueda verse el fondo de la olla.
- Separar la claras de las yemas. Batir las yemas con un batidor de alambre y verter dos cucharadas del manjar caliente (la mezcla anterior) sobre ellas. Remover y verter en la olla con las leches cocidas.
- Aparte combinar el azúcar, oporto y agua. Dejar hervir sin mover por 6 minutos hasta obtener el almíbar.
- Batir las claras a punto de nieve, verter el almíbar caliente de a pocos y continuar batiendo hasta que el merengue esté frío y brillante.
- Para armar el postre: colocar un un poco del manjar blanco a temperatura ambiente en una copa. Encima formar un rosetón de merengue de oporto. Rociar con canela.

Venezuela

Quesito de Coco

Otra delicia de la dulcería criolla.

INGREDIENTES

- 1 lata de leche condensada azucarada (de 397 gramos)
- 397 gramos de leche entera o fluida
- 5 huevos enteros
- 1 cdta. de esencia de vainilla
- 6 cucharadas de coco rallado para el caramelo líquido
- 1 taza de azúcar blanca
- ½ taza de agua

PREPARACIÓN:

Introducir el azúcar y el agua en un envase refractario. Cocinar a fuego medio sin remover. Una vez que comienza a hervir y su color a cambiar a un tono dorado claro, es tiempo de apartarlo del fuego. Distribuir el caramelo aún caliente con mucho cuidado y de manera uniforme, por las paredes del recipiente de presentación.

Para la mezcla del quesillo:

Precaliente el horno a 200° C. En el vaso de la licuadora, introducir la leche condensada, la leche y licuar. Incluir los huevos de a uno, pero sin licuar. Añadir el azúcar y la vainilla, luego agregar el coco rallado y apagar la licuadora.

Vierta la mezcla en un recipiente con el caramelo ya frío e introducir en un molde refractario grande y agregar el agua para hornear al baño María. Cubrir el molde con papel alumino y hornear durante 50/60 minutos. Cinco minutos antes de retirar, se saca el papel aluminio para tostar el coco.

Venezuela

El Chantilly Venezolano

Forma parte de la dulcería criolla. Se hace en base a huevos, leche, gelatina y vainilla.

PREPARACIÓN:

- Separar las claras de las yemas. Mezclar las yemas con ¼ de leche y reservar.
- Colocar el resto de la leche a hervir y disolver una a una las gelatinas. Agregar el azúcar, la mezcla de leche y las yemas reservadas, una vez disueltas las láminas de gelatina, seguir batiendo hasta hervir.
- Retirar del fuego y reposar.
- Batir las claras a punto de suspiro.
- Unir las claras a punto de suspiro con la leche e incorporar la vainilla.
- Llevar a un molde y colocar en la nevera por 2 horas para luego desmoldar.
- Rellenar las mitades de clara con la mezcla anterior y decorar con perejil o chives y pimiento morron finamente picado.

INGREDIENTES

- 8 huevos
- 1 litro de leche entera o fluida
- 8 hojas de gelatina (6 transparentes y 2 rojas de fresa)
- 1 taza de azúcar
- 1 cdta. de vainilla