



Julio - Agosto 2013



La carne y la leche: no dejan de sorprender

Excelente acogida tuvo entre nuestros lectores la primera edición de la separata Carne y Leche que circuló con la revista EL CEBÚ No. 392. Mil gracias por sus enriquecedores comentarios y sugerencias.

En esta oportunidad quiero darles un dato de interés que quizá muchos desconocemos. Para orgullo de los colombianos, nuestro país es el cuarto productor de leche en América Latina con un volumen de 6.500 millones de litros anuales. Esto para introducir nuestro tema y contarles que para la segunda publicación de Carne y Leche, invitamos a Productos Lácteos Pasco S.A., una empresa con más de 40 años en el mercado de la leche, y que hoy reaparece con una nueva imagen e innovadores productos. Dos de sus recetas más apetecidas, el postre dietético de guanábana y los dips elaborados con queso crema, están a su disposición para preparar en casa.

Por otro lado, encontramos un hotel en Bogotá que marca la diferencia en responsabilidad con el medio ambiente. Es el Hotel B3, diseñado para que el huésped se sienta como en casa, en un ambiente natural y disfrutando de una de sus especialidades, las tapas y pasabocas elaborados con carne de res para compartir con los amigos.

Y esto no es todo. En esta publicación encontrará consejos para aprovechar la leche en beneficio del cuerpo: aquí aprenderá a hacer una crema humectante, una exfoliante, y otra para limpiar la piel y suavizar los pies.

No dejen de colecciónar esta nueva publicación de la revista EL CEBÚ, con ricas y prácticas recetas elaboradas con carne y leche. Tampoco olviden escribirnos a revicebu@asocebu.com

iBuen apetito!

María Eugenia Rodríguez
Directora revista EL CEBÚ

.....
Fotografía: Álvaro Perdomo, Johann Jarrín A.

Leche

Postre dietético
de guanábana



Postre de Guanábana

Dips

Leche con dulce y con sal, dos excelentes alternativas

Por: María Eugenia Rodríguez R.
Directora revista EL CEBÚ



Curioseando en el tema de la leche encontré una empresa de lácteos que nació hace 40 años en Bogotá y hoy está cambiando su imagen e iniciando una nueva etapa con novedosa producción, manteniendo la calidad que siempre la ha caracterizado y, algo muy importante, sus productos son naturales y no contienen preservantes, esto marca la diferencia. Son lácteos Pasco S.A.

Su reconocida oferta de yogures y variedad de quesos, se complementa con postres elaborados a base de productos

Pasco y también helados y dips. La gerenta, Valerie McCormick S. habla de productos Premium porque son hechos con base en leche, sin sueros, y resalta los esfuerzos de la compañía al adquirir empaques de última generación, que aseguran la calidad natural de su contenido por mucho más tiempo.

En esta nueva etapa, el yogur griego –de origen europeo– se ha convertido en su producto estrella. Es más compacto, cuatro veces con más proteína que uno normal y 50 por ciento menos de grasa. Una alternativa saludable para el organismo.

María Consuelo Sarmiento, directora comercial de Pasco, invita a los lectores a preparar en casa dos deliciosas recetas: el postre dietético de guanábana y los dips con Queso Crema Pasco de atún, ajo-perejil. ¡Disfrútenlos!

Postre dietético de guanábana

Ingredientes para torta:

Guanábana	400 g
Yogur cremoso sin dulce	360 ml
Leche descremada	360 ml
Gelatina sin sabor	25 g
Agua	180 ml
Limón en jugo	1 und
Sucralosa	0,3 g

Preparación:

- Preparar la gelatina sin sabor
- Licuar aparte el resto de los ingredientes y, por último, agregar la gelatina
- Servir en los moldes y llevar a refrigeración.

Dips con Queso Crema Pasco

De Atún

Ingredientes:

1 lata de atún
 Queso Crema Pasco 400 gr.
 2 cucharadas de jugo de limón
 2 cucharadas de mostaza
 4 cucharadas de perejil picado
 ½ taza de crema de leche
 2 cucharadas de salsa inglesa
 2 zanahorias peladas y cortadas en palitos
 Apio cortado en palitos.

Preparación:

Licue el atún, el Queso Crema Pasco, y los demás ingredientes; vacíe la mezcla en un tazón y acompañe este dip con los palitos de zanahoria y apio, o con galletitas de sal.



De ajo - perejil

Ingredientes:

1 taza Queso Crema Pasco
 2 cucharas de perejil picado
 3 cucharadas de ajo.

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes con la taza de Queso Crema Pasco y sirva sobre galletas.



Valerie Mc Cormick, gerenta de Pasco S.A. y Maria Consuelo Sarmiento, directora comercial de esta compañía



Productos Pasco S.A.

Leche y Belleza (II parte)

Además de consumirla, aprovecha la leche para otros beneficios en tu cuerpo. Contiene hidratos de carbono, grasas y proteínas que la convierten en un excelente suavizante

- **Humectante:** si sientes tu rostro un poco acartonado, pasa un algodón mojado en leche por toda tu cara. Enjuaga con agua tibia. Sentirás la diferencia inmediatamente.

- **Pies suaves:** calienta un litro de leche entera e introduce tus pies durante 10 minutos. Enjuágalo con agua tibia y luego frótalos con una mezcla de sal en grano con aceite de oliva. Por último, aplícate una crema humectante y duérmete con unos calcetines de lana.

- **Desmaquillante:** usa un poco de leche tibia (de preferencia entera) y aplicala con tus toallitas desmaquillantes. Seca tu rostro con un algodón. Tu piel quedará limpia y tersa.

- **Exfoliante:** mezcla dos cucharadas de avena molida, una cucharada de miel y una de leche hasta conseguir una mezcla uniforme. Ponla sobre tu piel durante 15 minutos y enjuaga con agua tibia.



Fuente: @salud180

Carne

Pequeños platos
y tascas con carne





Montaditos de Ropa Vieja



Minihamburguesas de queso

Carne bovina en la onda 'verde'

Por: Claudia Lorena Velandia C.
Asistente Dpto. Comunicaciones



Bajo los atributos de buen valor, buen diseño y buena conciencia; el Hotel B3 forma parte de los hoteles más innovadores y novedosos de Bogotá. Gracias a su concepto ecológico, que lo hace único en la ciudad capital, permite la sostenibilidad del medio ambiente a través de sus buenas prácticas, como los programas de reciclaje con la papelería y basuras, el proyecto ECO3 (promueve la siembra de árboles en el departamento del Meta con las donaciones de los huéspedes), la recolección de aguas lluvias (utilizadas en las aguas sanitarias del hotel), la captura de CO2 (las 65 especies de plantas en

su fachada producen aire puro) y la iluminación LED (se ahorra un 70 por ciento de energía).

Los clientes, además de disfrutar de miércoles a sábado, de un espacio acogedor con buena música en vivo, también se pueden deleitar con platos pequeños o tascas, especiales para compartir en familia o amigos. La variedad gastronómica del hotel está a cargo del chef Luis Eduardo Pulido, quien con sabores latinos y propios de su autoría, crea los más excelsos platos a base de carne bovina.

La demanda del consumo de carne de res en el hotel ocupa el primer lugar con las dos recetas que a continuación el chef Luis Eduardo, muy amablemente, les enseña a preparar:



Ambiente moderno y acogedor



Plantas de 65 especies en la fachada del hotel

Montaditos de ropa vieja

Ingredientes:

100g Sobrebarbilla
20g Cebolla larga
20g Tomate chonto
20g Maíz tiernos
10g cilantro
Sal y pimienta al gusto
50g Salsa pomodoro o tomates en puré
3 Arepas pequeñas de maíz blanco
60g Queso doble crema (3 tajadas)
30g Ají dulce casero.

Preparación:

Se corta la cebolla y el tomate. Salteamos estos ingredientes junto con el maíz tierno; luego le agregamos

la carne desmechada, sal y pimienta al gusto, cilantro y continuamos salteando. Rectificamos nuevamente la sal; por último, le adicionamos la salsa pomodoro o el puré de tomate y revolvemos.

Aparte, ponemos las arepas con el queso doble crema y dejamos que este se gratine. Cuando estén listas, servimos encima la carne con los demás ingredientes y la acompañamos con ají casero dulce.

Salsa pomodoro o puré de tomate

Cocinamos los tomates sin cáscara y sin semillas, y los dejamos hervir durante 10 minutos. Se dejan enfriar, los licuamos; nuevamente, los ponemos al fogón y le agregamos unas hojas de albahaca.

Tres minihamburguesas de queso

Ingredientes:

50g Tocineta
150g Carne molida de lomo fino
80g Queso doble crema
20g Cebolla larga
3g Ajo
2ml Salsa de soya
3ml Aceite de oliva
2g Pimienta ribown
1 Huevo
50g Miga de pan
3 Pan minihamburguesa
80g Lechuga crespa
50g Tomate chonto
30g Cebolla cabezona morada
50g Champiñones laminados
200g Papa rústica (papa sabanera).

Preparación:

Primero, amasamos la carne molida con hielo para reactivar sus tejidos y realzar el sabor. Luego, cortamos la cebolla y el ajo; le agregamos la salsa de soya, el aceite de oliva, el huevo, la migas de pan y revolvemos homogéneamente.

Una vez lista la mezcla, formamos tres bolitas de un tamaño de 50g y las aplazamos, dándoles la forma de hamburguesa. Luego, se sofrién o se asan mientras alistamos la lechuga, el tomate en rodajas y asamos la tocineta.

En una sartén, salteamos los champiñones y caramelizamos la cebolla con la salsa de soya y cortamos la papa por la mitad en forma de luna para, posteriormente, sofriérla. Luego, armamos las hamburguesas y dejamos que el queso se funda en la carne. Acompañamos con las papas rústicas y servimos con salsas al gusto.



Luis Eduardo Pulido, Chef del Hotel B3 y Sandra Bermúdez, jefe de alimentos y bebidas



Un hotel con un ambiente exclusivo en el tema ecológico