



3

**Asocebú®**  
Colombia

**carne**  
**Leche**

*Septiembre - Octubre 2013*



## **Carne y leche: nutrición perfecta**

¡Qué rica es la leche!... dicen por ahí. Uno de los alimentos más completos por sus nutrientes y compuestos proteínicos, grasa, carbohidratos, sales, vitaminas y otros componentes que la hacen especial. Y tan especial que hasta ha inspirado a poetas como José Asunción Silva y otros espontáneos que dicen por ejemplo: Qué rica es la leche cuando tengo sed – Todos mis amigos la toman también – Fresca y heladita cuando hace calor – Dulce y calentita para dormir mejor.

Después de esta breve introducción, quiero hablarles del merengón, delicioso y muy popular en la capital colombiana. Y para los que no saben, este es un postre típico de la gastronomía colombiana que, en esta oportunidad hemos escogido, junto con el postre de amareto, para la sección de LECHE. Nuestra invitada especial es Omaira Rayón, propietaria de Postres y Delicias para Llevar, quien nos enseñará cómo preparar –según dice– el mejor merengón del país.

Así mismo, en nuestro recorrido por la gastronomía hotelera, encontramos Trip Usaquén, un hotel recién inaugurado en la ciudad de Bogotá, donde se invita al huésped a saborear platos fuertes y tascas a base de carne bovina, que nuestros lectores podrán preparar en casa.

Y, finalmente, en esta tercera edición de la separata CARNE Y LECHE, no pueden faltar los secretos de belleza. Mascarillas revitalizantes y una preparación para lograr unas manos suaves y tersas a base de leche.

Por tanto, los invito a colecciónar esta nueva separata en su tercera edición. Despréndala y guárdela que en pocos días les estaremos obsequiando el folder para archivarla.

Escribanos a [revicebu@asocebu.com](mailto:revicebu@asocebu.com) y permítanos publicarle su mejor receta preparada a base de carne o leche.

*iBuen apetito!*

María Eugenia Rodríguez Ruiz  
Directora revista EL CEBÚ

.....  
Fotografía: Álvaro Perdomo, Maizo Barbosa y Boris Nieto



## Postre de Amaretto



Omaira Rayón Quintana, gestora y propietaria de 'Postres y Delicias para llevar'

## Postres: para chuparse los dedos

Continuando nuestra ruta de la leche, encontramos en Bogotá un lugar en donde hace seis años se prepara una variedad de postres muy apetecidos por su exquisitez y la suavidad en sus sabores, todo esto acompañado de la amabilidad del lugar.

La calidad y la excelencia de sus productos, han hecho de Postres y Delicias para llevar, el lugar preferido de los golosos por el dulce. Esta empresa familiar, desde hace 20 años, produce merengue tipo francés con un toque colombiano (secreto exclusivo que su dueña no quiso revelar), convirtiendo a este dulce en el preferido por sus clientes. También los mousses de frutas, el arequipe con coco, el postre de maracuyá, entre otros, preparados a base de leche y frutas de nuestro país como el agraz y el arazá que figuran en su menú.

En este lugar, su propietaria Omaira Rayón, endulza de domingo a domingo a todos sus clientes con una variedad de postres a base de leche y con su merengón 'melcochudo' que ha sido catalogado el mejor de la ciudad y del país por sus consumidores. Además, proveen sus merengues y la base del merengón a distintos negocios de la capital y sus alrededores. "No usamos ningún aditivo, ni químico ni ningún conservante. Todo lo que usamos aquí es netamente natural", dice Omaira.



*Postres y delicias  
para llevar*

Las dos recetas que les enseñaremos a preparar, son de los productos estrella de Postres y Delicias para llevar:

### Merengón tradicional

(1 porción)

**Ingredientes:**

- 80g merengue
- 120g crema de leche
- 60g pulpa guanábana
- 40g fresa
- 40g melocotón
- 20g salsa inglesa (preparada con leche y lechera)

#### Preparación:

En un plato se coloca la base del merengue melcochudo. Luego, se le adiciona crema de leche, una porción de guanábana, el dulce de fresa, el dulce de melocotón y, finalmente, se le da un toque de salsa inglesa.

#### Almibares de frutas

En una olla se pone a hervir la fruta sin agua, solo con el que esta contiene. Luego, se le agrega azúcar al gusto y se deja espesar.

#### Salsa Inglesa

En una olla a fuego lento se pone la leche y se endulza ligeramente. Luego, al tiempo se va agregando la lechera, la vainilla, la canela y una pizca de fécula de maíz.



Merengón Tradicional



Postre Amaretto

## Postre Amaretto

(12 porciones)

Ingredientes: .....

- 2 lts Crema de leche
- 1 taza azúcar (morena o blanca)
- 1 paquete de galletas Macarena
- ½ copa licor amaretto
- Nueces

### Preparación: .....

En un tazón se pone la crema de leche con el azúcar. Luego se bate lentamente para que el azúcar se deslíe. Cuando la mezcla esté espesa, se le agrega el amaretto. Posteriormente, en una refractaria se prepara una base con las galletas macarena, se pone la mezcla de la crema de leche y esparcimos con una espátula para cubrir las galletas; luego, repetimos el proceso hasta lograr las capas que se desean.

Finalmente, se decora con la ralladura de las nueces. Se debe refrigerar mínimo seis horas a una temperatura de menos 3°.

Cra. 24 No. 85a – 17 Barrio Polo Club (Bogotá)

## Leche y Belleza (III parte)

**L**a leche es rica en nutrientes, contiene triptófano y péptidos bioactivos que ayudan a mejorar tu estado de ánimo, prevenir la obesidad y resaltar tus manos y rostro.

- **Manos más suaves:** cocine una papa, déjela enfriar, pélela, aplástela y añada dos cucharadas de leche fría y dos de miel. Aplique en las manos la mezcla y déjela actuar por 15 minutos. Luego, retírela con agua tibia.
- **Mascarilla para pieles grasas:** cocine una papa y pélela. En un recipiente, añada dos cucharadas de leche, remoje la migas de pan en ella y agregue unas gotas de limón. Mezcle bien todo y aplique en el rostro como una mascarilla. Deje actuar entre 15 y 20 minutos para luego retirarla con agua tibia.

- **Mascarilla revitalizante:** en un recipiente, mezcle leche, miel y zumo de naranja. Luego, aplique la mezcla en la cara y deje actuar durante 10 minutos. Finalmente, retire con abundante agua fría.





Cazuelita de lomo,  
criollas y zanahorias





Lomo sobre pasotto de orzo al tomate



Cazuelita de lomo, criollas y zanahorias

## Hotel Tryp Usaquén: un lugar para deleitar su paladar con vista a la ciudad

Por: Claudia Lorena Velandia C.  
Asistente Dpto. Comunicaciones



En medio de una de las zonas gastronómicas más reconocidas de Bogotá, el Hotel Tryp by Wyndham Usaquén abrió sus puertas a la revista EL CEBÚ después de su inauguración. Este hotel de la cadena estadounidense, TRYP Hotels Worldwide, cuenta con 80 habitaciones, una de las cuales es accesible para discapacitados. Su restaurante 'VIU Gastrobar', está ubicado en el último piso y goza de una vista privilegiada de la ciudad.

La oferta gastronómica se encuentra a cargo de la reconocida chef caeña Paula Silva, quien con sus exquisitas recetas cautiva el paladar de los huéspedes. Platos fuertes y tascas a base de carne bovina, conforman buena parte del menú que allí se ofrece, en una acogedora terraza con diseños modernos donde se puede disfrutar de los contrastes que ofrece la capital y sus cerros durante el día y la noche.

A continuación la chef nos regala la preparación de dos excelsas recetas de lomo, el corte de carne que más se maneja en la carta gourmet del Gastrobar:



Paula Silva, chef del Hotel Tryp by Wyndham Usaquén

## *Lomo sobre pasotto de orzo al tomate*

(4 personas)

### **Ingredientes:**

600 gr lomo de res  
400 gr orzo (pasta en forma de granos de arroz)  
1 cebolla cabezona mediana cortada en dados pequeños  
2 dientes de ajo en dados pequeños  
1 lt jugo de tomate natural (para la salsa, se licuan los tomates con aceite de oliva, sal y una pizca de azúcar)  
10 gr Mantequilla  
30 gr Parmesano rallado  
Aceite de oliva  
Sal gruesa  
Pimienta

### **Preparación:**

Se corta el lomo en porciones de 150 gramos. En seguida, se salpimenta y se lleva a una sartén a fuego fuerte; luego, se baja el fuego. Posteriormente, se repite el mismo procedimiento por el lado contrario.

En un caldero se rehoga la cebolla y el ajo en una cucharadita de aceite de oliva y 5 gr de mantequilla. Se le agrega el orzo y se mezcla bien. Luego, se empieza a agregar el jugo de tomate dejando que se reduzca; se repite el procedimiento (como si estuviéramos haciendo un risotto) hasta que el orzo esté al diente, y se sirve. Encima se dispone el lomo y se agrega sal gruesa sobre la carne y hojas de albahaca para decorar.

## *Cazuelita de lomo, criollas y zanahorias*

(4 personas)

### **Ingredientes:**

500 gr lomo de res  
3 zanahorias cortadas en dados medianos cocida en agua x 5 minutos  
240 gr de papa criolla pequeña cocida  
2 tomates chontos enteros al horno  
6 dientes de ajo al horno  
100 gr de almendras  
Aceite de oliva  
Vinagre de vino blanco  
Sal  
Pimienta

### **Preparación:**

Para la salsa, se licuan los tomates con los ajos, las almendras, dos cucharadas de aceite de oliva, una cucharada de vinagre, sal y pimienta.

Posteriormente, en una sartén caliente se saltea el lomo (previamente salpimentado), la zanahoria y la papa. Luego, cuando estén doraditos, se agregan seis cucharadas de la salsa y se revuelve bien. Finalmente, se sirve y se decora con perejil picado.



Restaurante 'VIU Gastrobar'