

4



Noviembre - Diciembre 2013



## En la variedad está el placer

**E**n nuestro recorrido gastronómico por diferentes hoteles de la ciudad de Bogotá encontramos el *Holiday Express*, que además de ofrecerles a sus huéspedes deliciosos menús a base de carne, como el *steak milanesa* y el lomo al pimiento, sus instalaciones han sido adecuadas para que las personas con discapacidad se sientan como en casa. El personal operativo del hotel se caracteriza por estar capacitado en lenguaje de señas y braille para limitados visuales.

El nuestro capítulo de la leche, los lectores aprenderán a preparar -de forma sencilla-, tres bebidas tradicionales que consumimos regularmente en casa: la avena cubana, el kumis casero y el yogurt de fresa... ¡qué rico! Todas estos productos y recetas son de la familia Zambrano Prada que habita en Cogua (Cundinamarca) y todas las mañanas ordeña sus vacas y prepara estas exquisitas bebidas para la venta.

Bueno, y no podían faltar los secretos de belleza preparados a base de leche para eliminar las incómodas bolsas de los ojos, blanquear las manos y desaparecer los puntos negros de la piel que tanto nos atormentan.

Estoy segura que la van a pasar muy bien preparando esta variedad de ricuras y sorprendiendo a su familia con nuevos platos a base de carne y bebidas con leche.

No olviden escribirnos a [revicebu@asocebu.com](mailto:revicebu@asocebu.com) y permítanos publicarle su mejor receta preparada a base de carne o leche.

¡Buen apetito!



María Eugenia Rodríguez Ruiz  
Directora revista EL CEBÚ

# Kumis casero





Avena



Yogurt

## Del campo con encanto: yogurt, kumis y avena

**M**artha Prada y Tito Zambrano, junto con su hijo Jesús Gabriel, viven en medio de un espectacular paisaje sabanero y de la tranquilidad que ofrece el campo. Esta familia, que cuenta con su propio hato lechero, le abrió las puertas de su casa a la revista EL CEBÚ –en la vereda Rodamontal, ubicada en el municipio de Cogua



Martha Prada

(Cundinamarca)– para enseñarnos a preparar las más deliciosas bebidas lácteas.

Con la dedicación y el esfuerzo, de lunes a domingo, Tito se levanta a las 5 de la mañana a ordeñar sus vacas para venderles parte de la leche a algunas empresas lácteas de la región. Martha, oriunda del Espinal (Tolima), dedicada a su hogar desde hace veintiún años, nos cuenta que sus dotes culinarias las aprendió en el colegio de monjas donde estudiaba de pequeña.

La sencillez y la sabrosura se ven reflejados en las tres recetas de bebidas lácteas caseras que a continuación les enseñaremos a preparar:

### Yogurt casero de fresa

#### Ingredientes:

- 4 ½ litros leche
- 1 yogur
- 1 libra de fresa
- 3 tazas de azúcar
- 5 tazas de agua



#### Preparación:

Hierva la leche y déjela enfriar. En un frasco de vidrio agregue 11 cucharadas de yogur y la leche tibia. Tápelo muy bien con una bolsa plástica o papel aluminio y déjelo reposar de un día para otro (a temperatura ambiente). Tenga en cuenta que si el lugar en donde habita es muy frío, debe tapar el frasco con papel periódico para que esta corte.

Corte las fresas en trocitos y agréguelos en una olla con las tazas de agua y azúcar. Deje hervir durante media hora y deje enfriar completamente. Utilice un colador para colar la leche y evitar los grumos. Luego, agregue el almíbar a la leche y refrigerue.

## Kumis casero

**Ingredientes:**

5 litros de leche  
 $\frac{3}{4}$  vaso kumis vencido  
 Azúcar al gusto

**Preparación:**

Se pone a hervir la leche y se deja a fuego medio por media hora. Al día siguiente, envasar en un frasco de vidrio y cuando esté frío, adicionar  $\frac{3}{4}$  de kumis vencido. Revolver y tapar. Posteriormente, al día siguiente licuar y agregar azúcar al gusto. Finalmente, refrigerar.

## Avena cubana

**Ingredientes:**

1 taza de almidón de yuca  
 1 taza de fécula de maíz  
 3 tazas de azúcar (blanca)  
 2 1/2 litros de leche  
 1 c/dita esencia vainilla  
 1 c/dita esencia banano  
 1 tarro pequeño leche condensada

**Preparación:**

Hervir más de la mitad de la leche con el azúcar. Cuando hierva baje a fuego medio y agregue la leche restante (disuelta previamente con las harinas); posteriormente, deje hervir durante 10 minutos, revuelva constantemente y luego deje enfriar. La mezcla espesa, licuarla con dos litros de leche y adicionarle una cucharadita de esencia de vainilla y de banano, y leche condensada al gusto.

## Leche y Belleza (IV parte)

*La leche es una fuente fundamental de hidratación y es una aliada indiscutible de la nutrición diaria.*

- **Manos más blancas:** frote sus manos con leche y déjelas secar. En un recipiente vierta unas gotas de limón con aceite y frote nuevamente sus manos con esta mezcla. Luego, póngase un par de guantes de lana y déjelos durante toda la noche.

- **Cómo eliminar puntos negros:** tibie media taza de leche y agregue migas de pan (cantidad deseada) hasta lograr una crema consistente. Luego, aplique la mezcla en las áreas de su rostro con puntos negros. Deje actuar durante 20 minutos y retire con agua tibia.

- **Ojeras y bolsas:** mezcle una papa con migas de pan empapada en leche. Aplique la mezcla sobre los ojos dejándola actuar durante 15 minutos.

Fuente: [www.belleza-natural.com](http://www.belleza-natural.com)



# Lomo al pimiento



*Milanesa de filet de bœuf (Milanesa de res)**Steak au poivre (Lomo al pimiento)*

## Buena gastronomía y buen servicio, también para el discapacitado

Por: Lorena Velandia Currea  
Departamento de Comunicaciones

Las opiniones de los huéspedes, la excelencia de sus servicios y la estructura accesible, hacen del hotel Holiday Inn Express Bogotá un magnífico lugar para descansar y deleitarse con una excelente variedad gastronómica.



Este hotel, seleccionado como uno de los mejores de Colombia por TripAdvisor, además de estar comprometido con la sostenibilidad del medio ambiente, cuenta con espacios modernos y amplios, diseñados especialmente para todo tipo de personas, incluyendo aquellas con discapacidad. Gracias a este concepto de accesibilidad, sus huéspedes pueden disfrutar, desplazarse y adaptarse fácilmente al sitio a través de detalles en la señalización (lenguaje braille), capacitación especial al personal operativo del hotel (lenguaje de señas) y acceso sin barreras (parqueadero, baños, habitaciones con cerraduras situadas a no más de 1 metro del piso).

Además, los clientes se podrán sentir como en casa y disfrutar de exquisitos platos de la cocina francesa en

Bagatelle, el restaurante aliado de este hotel. La carne bovina se maneja en el 80 por ciento de los platos.

A continuación, dos recetas estrellas de su carta gastronómica:

*Holiday Inn Express Bogotá*

## Milanaise de filet de boeuf (Milanesa de res)

### Ingredientes:

130 g lomo de res (finamente cortado delgado)  
1 tomate chonto  
2 hojas de albahaca  
Sal y pimienta  
Aceite de oliva  
Queso mozzarella

### Preparación:

Macere el tomate chonto (bien rojito) con albahaca, adicione aceite de oliva, sal y pimienta, y un toque de azúcar. Luego, apane el lomo con huevo, harina y migas de pan. Sofreír al término que desee. Posteriormente, aplicar por encima la mezcla de tomate, llevarlo al horno y gratinarlo con queso mozzarella. Finalmente, acompañarlo con fetuccini.

## Steak au poivre (Lomo al pimiento)

### Ingredientes:

2 medallones 130g  
80 g crema de leche  
40 g salsa demi glace  
Sal y pimienta  
180g papa r12 (papa grande partida en cascos)

### Preparación:

En una sartén frite las papas en aceite vegetal. Saltee la pimienta un poquito de aceite de oliva; luego, agregue la crema de leche y adicione la salsa demi glace. Posteriormente, dele el término deseado a los lomos y, finalmente, agregue esta salsa.

### Salsa demi glace

En una sartén saltee restos de carne, huesos y verduras. Luego, déjelos cocer durante 2 horas y media para que espese.



Espacios modernos y amplios, diseñados especialmente para todo tipo de personas, incluyendo aquellas con discapacidad.

