



*Cocinando
en familia*

DÉMOSLE SABOR A NUESTRAS VIDAS





*Cocinando
en familia*

DÉMOSLE SABOR A NUESTRAS VIDAS

*"Tener un lugar para ir es un hogar. Tener alguien a quien amar, es una familia. Tener ambas, es una bendición"
(Donna Hedges).*

COCINANDO EN FAMILIA

Démosle sabor a nuestras vidas.

BURO INTEGRAL

AUTOR

Alberto Castellanos Franco

DISEÑO EDITORIAL

Socorro Rivera Gutiérrez

DIRECCIÓN DE ARTE

Socorro Rivera Gutiérrez

COMERCIALIZACIÓN Y RELACIONES PÚBLICAS

Alejandro de la Cruz de la Fuente

COORDINACIÓN EDITORIAL

Alejandro de la Cruz de la Fuente

Socorro Rivera Gutiérrez

FOTOGRAFÍA DE ALIMENTOS

Alejandro Gamboa Mirelles

PRODUCCIÓN, AMBIENTACIÓN Y *FOOD STYLIST*

Chef María Elena Eroza V.

Norma Angélica Olvera

FOTOGRAFÍA DE FAMILIA

www.istock.com

CORRECCIÓN DE ESTILO

Martha Baranda Torres



Músculo y Gestión Comercial S.A. de C.V.

Av. Vasco de Quiroga No. 3900, piso 10B

Col. Lomas de Santa Fe, C.P. 05300

Of. (55) 4746 3152 • Mov. (55) 2559 0411

México D.F.

PRODUCTOS ALIMENTICIOS LA MODERNA

DIVISIÓN PASTAS

DIRECCIÓN DE PROYECTO

Lizzeth Torrijos Carranco

DESARROLLO DE RECETAS

chef *Chopeza*

ASESOR DE RECETAS

Chef Antonello Cardinalle

DIVISIÓN HARINAS

DIRECCIÓN DE PROYECTO

Myrna Sánchez Mejía

ASISTENTE DE PROYECTO

Dante Gómez Sánchez

DESARROLLO DE RECETAS

Chef Mariano Sandoval

Chef Omar Sandoval

© PRODUCTOS ALIMENTICIOS LA MODERNA, S.A. DE C.V.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción parcial o total del libro en cualquier medio impreso o electrónico sin autorización escrita del editor.

PRIMERA EDICIÓN 2015

Este libro está patrocinado por

PRODUCTOS ALIMENTICIOS LA MODERNA, S.A. de C.V.





Índice

Carta del director	7	
Introducción: Los tesoros humanos de la comida	8	
Hablemos de amor en la cocina	10	
Tortitas de atún (Nutrición inteligente)	15	
Fettuccine con salsa blanca y salmón (Elegancia y sabor)	17	1
Pollo crujiente (En su punto, la vida sabe mejor)	19	
Pluma con hongos mixtos (Experiencia y atrevimiento)	21	
Tazones de fideo seco con salsa de ciruela y chips de plátano (Dulce imaginación)	23	
Flan de dos quesos (La perfecta combinación)	25	
Los hijos: el gran tesoro de la familia	26	
Empanadas de atún (Los pequeños cocineros)	31	
Spaghetti con hongos y ejotes al limón (Que los niños disfruten las verduras)	33	2
Sopa de pasta y vegetales con cubos de huachinango (Sanos de cuerpo y fuertes de alma)	35	
Tornillo con jamón serrano y chícharos (España nos visita)	37	
Cupcakes Sorpresa (Panadería en casa)	39	
Pastel de motitas (El color de la infancia)	41	
Comida y valores familiares	42	
Crepas poblanas (Laboratorio de amor)	47	
Tornillo con atún, chícharos y limón (El sabor especial de la familia)	49	3
Pluma con cubos de pavo y salsa de espinacas (Gourmet familiar)	51	
Fettuccine con salsa de nogada, pablano y granada (Gusto sofisticado)	53	
Crepas de cajeta y nuez (Las delicias de lo sencillo)	55	
Tentadoras bolitas de azúcar (Manjar familiar)	57	
Hogar, dulce hogar... y rica comida	58	
Tarta de champiñones con queso (La diferencia está en el amor)	63	
Ensalada de pasta con tomates, albahaca y queso (Dedicación y esfuerzo)	65	4
Cazuela de pasta con carne al gratín (Sana nutrición)	67	
Moño con espárragos y camarones en salsa de queso (Variedad interminable)	69	
Pastel de tres leches Tres Estrellas (El arte del amor)	71	
Churros rellenos de mermelada (La dulzura de la vida)	73	
Sabores de antaño, familia de siempre	74	
Tamales canarios salados (Sabor tradicional)	79	
Fideo seco con salsa de frijol y morita (La sazón de la abuela)	81	5
Fettuccine con pollo y nueces (Personalidad y fortaleza)	83	
Moño con flor de calabaza y huitlacoche (Herencia ancestral)	85	
Waffles de frutos del bosque (Desayuno sabatino con los abuelos)	87	
Pastel de ángel (Protección de los mayores)	89	
Familia de productos Harinas	90	
Familia de productos Pastas	92	





PRODUCTOS ALIMENTICIOS LA MODERNA, S.A. DE C.V.
LEANDRO VALLE 404-200 TOLUCA, MÉXICO C.P. 50070
APARTADO POSTAL 456 TEL.: 01 800 590 11 00,
TEL.: (01 722) 265 31 00 FAX: (01 722) 265 32 25
E-mail: info@lamoderna.com.mx

A lo largo de los últimos años hemos forjado la hermosa tradición de brindar a todos nuestros clientes, proveedores, empleados y amigos un reconocimiento y un homenaje de gratitud por su apoyo, su simpatía y su confianza en los productos de Pastas La Moderna® y de Harina de Trigo Tres Estrellas®.

Cada año la manera de expresarnos ha variado, pero nuestro sentimiento ha permanecido constante y se ha incrementado generosamente. Es por ello que, al cerrar este 2015, hemos querido añadir a nuestra gratitud un regalo muy especial con el cual deseamos contribuir al crecimiento y a la consolidación de la familia mexicana, que es el tesoro máspreciado de nuestro país.

Junto con las recetas, nuestros lectores encontrarán suaves pinceladas de valores humanos y familiares que, sin duda, embellecerán la ya gratificante tarea de elaborar para todos ustedes los nutritivos productos La Moderna® y Harina de Trigo Tres Estrellas®. Como empresa cimentada en los sólidos principios que nuestro fundador y padre, don Eduardo Monroy Cárdenas, nos legó, confiamos firmemente en que esta mezcla equilibrada de recetas y reflexiones sencillas sobre la familia serán un alimento delicioso tanto para el cuerpo como para el alma.

Es también la primera ocasión en que nuestras dos líneas de servicio a nuestros clientes, harinas y pastas, se unen en un esfuerzo común. Esto no es sino la expresión clara de que nuestra empresa se ha consolidado cada día más, gracias a la preferencia de nuestros clientes, al compromiso de nuestros proveedores, a la entrega de nuestros empleados y colaboradores y a la invaluable simpatía y apoyo de nuestros amigos.

La alegría y la satisfacción de hacerles llegar este libro, como un mensaje que entre a sus hogares y que se convierta en un espacio de sana convivencia familiar, se puede resumir en un solo sentimiento y en una sola palabra: ¡Gracias!

Deseamos ser un factor de transformación positiva de la sociedad a través de nuestra contribución sincera para el bienestar físico y espiritual de las familias mexicanas.

M. en C. Luis Miguel Monroy Carrillo
Presidente del Consejo de Administración

Introducción

Los tesoros humanos de la comida

“En la mesa y en el juego se conoce al hombre luego”, reza un refrán español. Comer es uno de los instintos más fuertes, si no el que más, para la supervivencia; podemos sobrevivir sin satisfacer otros instintos, pero no sin comer. A diferencia de los animales, el hombre ha hecho de esta necesidad un arte, un núcleo de valores, el centro de reunión y convivencia de la familia, el fortalecimiento de los vínculos de amistad o el espacio más eficaz para los negocios.

En la actualidad se repite con frecuencia que “somos lo que comemos” y, hasta cierto punto, esta frase encierra una gran verdad. Pero también podemos decir que “somos como comemos”, porque los modales, las formas y las cantidades a la hora de comer dicen mucho sobre la persona y la familia.

Es un hecho que la comida está vinculada a la historia humana, a las tradiciones familiares y al estilo de vida de la gente. El alimento y la cultura son determinantes en el devenir de los pueblos.

Muchas universidades y centros de investigación han comprobado que la comida aporta grandes beneficios a la vida familiar y al desarrollo sano de los hijos.

Al recorrer las deliciosas recetas que La Moderna ofrece en este libro, iremos descubriendo los grandes tesoros que hay en la comida y cómo podemos hacer de cada comida un momento de unión, alegría, diversión, convivencia y fortaleza para la vida familiar.

El mundo moderno nos ha hecho enamorarnos de la tecnología, pero nos ha robado comunicación, convivencia, comprensión y paz interior. El teléfono celular y las redes sociales se han convertido en los grandes enemigos de la relación entre las personas (¡qué ironía!): nos han facilitado el acercamiento físico, pero nos han alejado espiritual y afectivamente a unos de otros.

La comida, uno de los grandes placeres de la vida, puede ofrecernos múltiples beneficios adicionales:

- Facilita la comunicación, la convivencia y la educación en la familia.
- Estimula la estabilidad emocional de los papás y de los hijos (Universidad de Queen, Kingston).
- Fortalece la educación y los buenos modales al tener que respetar a los demás y pedir los alimentos con amabilidad y gratitud.
- Comer en familia hace que los jóvenes vivan menos ansiosos y tengan un mejor rendimiento escolar (Centro de Investigación de la Universidad de Columbia).
- Favorece la economía familiar y la buena alimentación.
- Previene los malos hábitos alimenticios en los niños.
- Brinda cuidado y atención a los miembros de la familia; puede manifestarse también como un verdadero acto de amor.
- Es un buen distractor de los problemas y en los momentos difíciles.
- Cultiva el buen humor y la alegría familiar.
- Invita a practicar valores, como saber compartir, la amabilidad, la elegancia, la generosidad, la amistad, el amor, el respeto, etcétera.
- Ofrece un momento ideal para conocer a los hijos, para escuchar sus inquietudes y para estrechar los lazos familiares en un clima lleno de espontaneidad, alegría y diversión.

Por estas y muchas otras razones, la cocina es el espacio donde las infinitas luces de la familia pueden expresarse.

1

*Hablemos de amor
en la cocina*



“El matrimonio es un coctel: para estar bien ha de llevar muchas cosas y saber a una sola: matrimonio”, decía Jacinto Benavente y tenía razón: son muchos los ingredientes que la pareja necesita para que la relación sea fuerte, para que se consolide y para que ambos puedan realizar un proyecto de vida.

Por supuesto, el amor es la base de todo pero necesita alimentarse todos los días, igual que el cuerpo. Los detalles diarios son el alimento del amor porque demuestran que el fuego sigue encendido en el corazón de cada amante. Un detalle expresa ingenio, imaginación, creatividad y originalidad. Cuando el amor está vivo, los detalles nacen del corazón con espontaneidad; es decir, no suponen un esfuerzo extremo porque se hacen con generoso desinterés. Un detalle es la palabra más amorosa que uno puede decir a su pareja.

Cuando se habla de matrimonio, hay que comprender que se ha llegado a una etapa madura de la relación. La primera conquista mutua ya ha pasado y fue el noviazgo; luego viene la segunda conquista, la más ardua, la que exige constancia, la que demuestra que el amor de la pareja es verdadero. Esta segunda conquista debe manifestarse constantemente a través de la mirada amorosa que desnuda el alma, la palabra dulce que halaga al corazón, el aroma familiar que identifica al amado, la caricia tierna que pacifica al espíritu y el sabor intenso del beso que arrebató el aliento. Porque el amor hay que demostrarlo con los cinco sentidos.

Algo que casi nadie sabe es que la comida tiene mucho que ver con el amor, pues lo que comemos influye de modo importante en el proceso

de atracción y enamoramiento de dos personas. Todo lo que comemos lo transpiramos; es decir, olemos a lo que comemos. Así, por ejemplo, la persona que come muchas especias, como pimienta, clavo, comino, o la que ingiere mucho ajo y cebolla, tendrán un olor muy fuerte y solo alguien a quien le agrada de ese aroma o que huelga igual podrá sentirse atraído.

Otro dato muy interesante es el hecho de que los alimentos y las bebidas contienen sustancias naturales y químicas que van a influir en nuestra manera de ver las cosas, porque nuestro pensamiento funciona gracias a nuestras neuronas y ellas se alimentan de lo que ingerimos cada día. Es por esto que se dice que, al elegir pareja, debe haber cierta semejanza en los gustos y en los hábitos alimenticios.

El alimento forma parte importante de nuestra vida porque influye en todo lo que hacemos. Preparar la comida en pareja es una manera espontánea, auténtica y divertida de mostrar el amor que sienten el uno por el otro: implica conocer los gustos de la otra persona y el deseo de satisfacer uno de sus placeres favoritos. Cocinar juntos es un verdadero detalle de amor para dedicarse tiempo, para mostrar la creatividad que nace del deseo, para comprenderse cuando el platillo no sea tan rico -aunque con las recetas de La Moderna todo quedará delicioso-, para halagarse y valorar sus mutuas cualidades, para colaborar y organizar una exquisita y romántica cena donde el amor se hará presente en la variedad de sabores de los platillos y las bebidas. Cocinar en pareja es un detalle de verdadero amor.

El corazón que ama necesita un segundo corazón, porque la alegría compartida es doble alegría. GOETHE
El amor entre el hombre y la mujer se nutre con la fuerza de él y la ternura de ella. Compartir es la mejor manera de nutrir el amor de pareja. Un momento sencillo a la hora de cocinar, donde ambos disfrutan lo que prepararon juntos, aporta energía, vida y frescura a la relación. Saboreen doblemente estas ricas tortitas de atún.



 8 porciones

 30 minutos

Tortitas de atún

Nutrición inteligente

ingredientes

- 1 taza (135 gramos) de **Harina de Arroz TRES ESTRELLAS**
- ½ kilo de papas lavadas
- 1 taza (240 mililitros) de leche caliente
- 2 cucharadas de mantequilla
- 4 huevos batidos
- 1 cucharada de chiles chipotles de lata, picados
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 latas de atún, escurrido y desmenuzado
- 100 gramos de aceitunas verdes, picadas
- 2 tazas de pan molido
- Aceite, el necesario

preparación

- **Cuece** las papas, pégalas y machácalas.
- **Agrega** a las papas la leche con la mantequilla, dos huevos batidos y los chipotles; mezcla muy bien yazona.
- **Incorpora** la **Harina de Arroz TRES ESTRELLAS**, añade el atún con las aceitunas e intégralo.
- **Forma** tortitas de un dedo de grosor, enharínalas con **Harina de Arroz TRES ESTRELLAS**, pásalas por el huevo batido restante y revuélcalas en el pan molido hasta que queden cubiertas.
- **Calienta** el aceite en una sartén y fríe las tortitas hasta que se doren; escúrrelas sobre papel absorbente.
- **Sírvelas** calientes, acompáñalas con ensalada y limones partidos.



No es la belleza, sino la virtud y la comprensión lo que dará la felicidad en el matrimonio. EURÍPIDES

La elegancia viene de la virtud, la cual da un sabor muy especial a la vida de pareja. Esta receta, que requiere de finos ingredientes y de una cuidadosa preparación, será una oportunidad maravillosa para que ella y él se disfruten mutuamente; para que ambos muestren el lado más elegante y delicado de su amor, donde las palabras bellas, las caricias suaves y la ternura intensa se den cita al disfrutar este delicioso *fettuccine*. Para una cena elegante y romántica no se necesita dinero, solo mucho amor.

 6 porciones

 25 minutos

Fettuccine con salsa blanca y salmón

Elegancia y sabor



ingredientes

Para la salsa:

- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- ¼ de cebolla finamente picada
- 3 cucharadas de **Harina de Trigo San Antonio**
- 2 tazas de leche descremada
- Una pizca de nuez moscada
- 2 clavos de olor
- 1 hoja de laurel
- Una pizca de sal y pimienta negra molida

Para la pasta:

- 2 litros de agua
- ½ cucharadita de sal
- 500 gramos de **Fettuccine DE LUIGI alta proteína**
- 6 lonjas de salmón (de 100 gramos cada una)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de eneldo fresco, picado
- Una pizca de pimienta negra molida
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 pimientos verdes en julianas
- 1 calabaza en julianas
- 1 taza de brócoli en ramitos y blanqueados
- 1 taza de ejotes blanqueados y en mitades
- Una pizca de sal
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

preparación



Para la salsa:

- **Funde** la mantequilla en una olla, agrega la cebolla y cocina hasta que esté traslúcida. Añade la **Harina de Trigo San Antonio** y mueve constantemente hasta que se dore ligeramente; incorpora la leche y mezcla con un batidor de globo para evitar que se formen grumos.
- Por último, **agrega** las especias y cocina sin dejar de mover por 10 minutos o hasta que espese ligeramente.

Para la pasta:

- **Calienta** en una olla el agua con la sal hasta que hierva. **Agrega** el **Fettuccine DE LUIGI** y cocina hasta que esté en su punto (suave por fuera y firme por dentro); revisa los tiempos de cocción marcados en el empaque. Escurre y reserva.
- **Aumenta** el sabor de las lonjas de salmón con una cucharada de aceite de oliva, eneldo y pimienta. Funde la mantequilla en una sartén y cocina el salmón, primero por el lado de la piel hasta que este crujiente; enseguida dale la vuelta y cocina por un par de minutos más o hasta obtener el término deseado. **Retira** de la sartén y reserva caliente.
- **Calienta** el resto del aceite de oliva y saltea todos los vegetales por dos minutos o hasta que suavicen.
- **Incorpora** la pasta y añade la salsa; calienta por un minuto.
- **Sirve** la pasta caliente junto con una lonja de salmón.

Amar no es mirarse el uno al otro, sino mirar juntos en la misma dirección. ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Hay alimentos que, si no están en su punto, no saben igual o pierden su esencia. En el amor, la conexión entre dos personas es el secreto de su permanencia. Mirar en la misma dirección es unir el corazón para encontrar el punto preciso donde las almas se identifican y deciden caminar juntas. Los últimos cinco minutos que sugiere esta receta para dorar el pollo representan esos momentos especiales que completan y hacen pleno el amor de cada día. No dejes nunca de dar a tu pareja esos cinco minutos tan especiales que pondrán al amor en su punto.





 4 porciones

 40 minutos

Pollo crujiente

En su punto, la vida sabe mejor

ingredientes

4 piezas de pierna y muslo de pollo sin piel, lavadas y secas
Sal y pimienta al gusto

Para marinar:

$\frac{3}{4}$ taza (200 mililitros) de leche
2 huevos
2 cucharadas de perejil picado
1 cucharada de orégano seco
2 dientes de ajo, picados finamente

Para empanizar:

2 tazas (270 gramos) de **Harina de Arroz TRES ESTRELLAS**
3 cucharadas de chile en polvo
Aceite, el necesario

preparación

Para la marinada:

• **Mezcla** todos los ingredientes, incorpora el pollo y déjalo reposar por espacio de dos horas.

Para empanizar:

- **Mezcla** todos los ingredientes.
- **Escurre** el pollo, pásalo por el empanizado, luego por la leche y, por último, empaniza una vez más.
- **Fríe** el pollo a temperatura media en suficiente aceite durante 20 minutos aproximadamente.

Tip: Los últimos 5 minutos sube el fuego para dorar.
Acompaña con ensalada fresca si lo deseas.



Donde hay amor no hay temor. REFRÁN POPULAR

Quien gusta de los hongos, como setas y champiñones, disfrutará este platillo preparado con pasta de Pluma La Moderna. Existen mil variedades de hongos, pero no todos son comestibles y algunos son venenosos. El que sabe arriesgar, el que se atreve a nuevos sabores y a nuevas experiencias es el "experto". Amar es atreverse a arriesgar cada día y a cada instante; es perder el miedo en cada beso, palabra y caricia; es atreverse al riesgo esperando siempre la satisfacción plena del amor.

 4 porciones 20 minutos

Pluma con hongos mixtos

Experiencia y atrevimiento



ingredientes

- 2 litros de agua
- ½ cucharadita de sal
- 200 gramos de **Pluma LA MODERNA**
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 echalote finamente picado
- 1 hongo portobello grande, rebanado
- 1 taza de champiñones rebanados
- 1 taza de hongos crimini rebanados
- ½ taza de setas rebanadas
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 1 cucharadita de mejorana fresca, picada
- ¼ de taza de vino blanco
- 1 taza de espinacas *baby*, lavadas y desinfectadas
- 4 cucharadas de queso de cabra, desmoronado

preparación



- **Calienta** en una olla el agua con la sal hasta que hierva. A continuación agrega la **Pluma LA MODERNA** y cuece hasta que esté en su punto (suave por fuera y firme por dentro); revisa los tiempos de cocción marcados en el empaque. Escurre y reserva.
- **Vierte** el aceite en una sartén caliente y dora ligeramente el echalote. Añade los hongos, aumenta el sabor con sal, pimienta y mejorana. Saltea por tres minutos o hasta que los hongos suavicen. Agrega el vino e integra bien. Incorpora la pasta junto con las espinacas y retira del fuego después de un minuto.
- **Sirve** con queso de cabra.



Amar a alguien es decirle: "tú no morirás jamás". GABRIEL MARCEL

El amor necesita de la imaginación para romper fronteras, para volar sin límites y encontrar siempre nuevas y originales expresiones. Nada es tan común como una pasta de fideos, pero la imaginación hace que los Fideos de La Moderna puedan prepararse de una manera deliciosa con esta receta. Nada es tan común en el mundo como el amor de pareja, pero es la imaginación lo que hace que el amor sea único y eterno.

 4 porciones

 20 minutos

Tazones de fideo seco con salsa de ciruela y chips de plátano

Dulce imaginación



ingredientes

Para los *chips*:

- 1 plátano macho cortado en láminas delgadas
- Aceite en aerosol
- 1 cucharadita de tomillo fresco, picado

Para el fideo seco:

- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 diente de ajo
- ¼ de cebolla
- 3 tomates (jitomates) en cuartos y sin semillas
- 2 tazas de caldo de pollo sin sal
- ¾ de taza de ciruelas pasas sin hueso, hidratadas
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 200 gramos de **Fideo no. 2 LA MODERNA**
- 4 cucharadas de queso fresco, rallado
- 4 cucharadas de cilantro lavado, desinfectado y picado

preparación



Para los *chips*:

- **Precalienta** tu horno a 160°C.
- **Coloca** las rebanadas de plátano sobre una charola, rocía con el aceite en aerosol y espolvorea con tomillo.
- **Hornea** por 15 minutos a 160°C o hasta que estén ligeramente dorados y crujientes.

Para el fideo seco:

- **Calienta** una olla, vierte una cucharada de aceite y saltea el ajo, la cebolla y los tomates hasta que cambien ligeramente de color y suavicen.
- **Pásalos** a tu licuadora e integra con el caldo de pollo, las ciruelas, la sal y la pimienta; reserva.
- **Dora** el **Fideo no. 2 LA MODERNA** en una olla con el resto del aceite caliente, vierte la salsa y cocina a fuego medio de 12 a 15 minutos, hasta que se haya evaporado el líquido.
- **Sirve** caliente, decora con queso y cilantro y acompaña con los *chips* de plátano.



Amar a alguien es una cosa. Que alguien te ame es otra. Pero que te ame la misma persona a quien amas lo es todo.

PAULO COELHO

La combinación perfecta en esta receta la hace el Atole Tres Estrellas. En el amor se da una conexión perfecta: el mayor deseo es amar a la pareja por lo que es y no por lo que ofrece o tiene. El amor tiene el don de convertir todo en luz, porque cualquier situación, gesto, palabra o incluso problema, lo aprovecha para crecer y fortalecer su perfecta combinación. La característica de este delicioso postre es su sencillez para prepararlo; el amor, cuanto más profundo, más sencillo y más claro es.



12 porciones



25 minutos
+ horneado

Flan de dos quesos

La perfecta combinación

ingredientes



- 1 taza de azúcar para el caramelo
- 1 sobre de **Atole TRES ESTRELLAS** sabor chocolate
- 1 lata (397 mililitros) de leche condensada
- 1 lata (356 mililitros) de leche evaporada
- 4 huevos
- 1 paquete de queso crema de 190 gramos
- 100 gramos de queso fresco

Utensilios:

- 1 molde de 22 centímetros de diámetro
- Papel aluminio

preparación



- **Calienta** el azúcar en una cacerola, sin dejar de mover, hasta obtener un caramelo de tono cobrizo claro. Viértelo al molde y cubre por completo las paredes y el fondo.
- **Licua** el resto de los ingredientes. Vierte al molde y tapa con papel aluminio.
- **Hornea** a 180°C en baño María por 1 hora 20 minutos o hasta que al meter un palillo salga limpio.
- Deja entibiar, **desmolda** con cuidado y decora al gusto.

2

*Los hijos: el gran tesoro
de la familia*



El novelista inglés Graham Green dijo lo siguiente: "El mejor olor, el del pan; el mejor sabor, el de la sal; el mejor amor, el de los niños". Entre todos los amores que somos capaces de experimentar, el amor a los hijos es, sin duda, el más desinteresado, ilimitado y generoso. Los padres siempre están dispuestos a hacer y a dar todo lo que sea necesario para que sus hijos crezcan sanos y felices. Lo que más pesa en la relación padres–hijos es el amor y todo lo demás resulta secundario.

A esto se une el hecho de que uno de los derechos naturales que tiene toda persona es, precisamente, el alimento. Por ello, la primera responsabilidad de los papás es garantizar el sustento de sus hijos. Sin embargo, esta responsabilidad no pesa ni es difícil: papá provee con amor lo necesario para comprar la comida y mamá, por su parte, prepara los ricos platillos de las recetas La Moderna pensando en lo mucho que ama a sus hijos. El amor es, sin duda, la mejor sazón a la hora de cocinar para los hijos y para la familia. Quien hace las cosas por amor las hace con alegría, con entusiasmo y con generosidad.

Las actitudes dicen más que las palabras. Estas últimas pueden no ser escuchadas, pero las actitudes se ven y llegan hasta el alma. Los padres educan más a los hijos con sus actitudes y comportamientos que con sus palabras, regaños o castigos.

Las comidas con los hijos deben ser, por ello, verdaderas actitudes y gestos de amor, porque cocinar con ellos es una oportunidad maravillosa para conocerlos mejor, para educarlos y para reforzar

la unión amorosa entre todos. Cuando los niños se involucran en la cocina, aprenden a colaborar para el bienestar de la familia. Al encargarles abrir los paquetes de pasta La Moderna o batir la harina Tres Estrellas para preparar unos ricos *hot cakes*, se les enseñan pequeñas responsabilidades; si aprenden a pedir las cosas de manera correcta, se les educa en la amabilidad; cuando se sirve la comida en porciones iguales según su edad, se les muestra la justicia y la igualdad entre todos; al pedirles que esperen a que todos tengan su plato servido para empezar a comer, se cultiva en ellos el respeto a los demás y la veneración por sus padres; y cuando se agradecen los alimentos, se cultiva la gratitud.

Si el ambiente familiar está empapado de amor, de alegría, de espontaneidad y de generosidad, las comidas se convierten en momentos inolvidables para platicar; son el espacio ideal para que los hijos cuenten lo que les pasó durante el día, para que aprendan a escuchar a sus hermanos o a sus padres, para que compartan con generosidad su tiempo y su alimento.

Te invitamos a disfrutar de las ricas recetas que La Moderna ofrece para los niños y a involucrarlos en su preparación; cocinar con amor hace que cada platillo sepa a generosidad, a alegría, a confianza, a seguridad y a protección; en resumen, con amor todos los platillos saben a verdadera familia.

Lo maravilloso de la infancia es que cualquier cosa en ella es una maravilla. CHESTERTON

Los niños aportan a los platillos lo que las recetas no pueden prever: imaginación y creatividad. Ponerlos a cocinar estas ricas empanadas los hará divertirse con la masa, imaginando figuras y mil aventuras, para luego disfrutarlas con gran satisfacción por haberse convertido en los pequeños cocineros de la casa. Los niños, como dice Chesterton, se maravillan ante todo y son, ellos mismos, una maravilla del amor.



 40 piezas

 50 minutos
+ horneado

Empanadas de atún

Los pequeños cocineros



ingredientes



preparación

Para la masa:

20 gramos de levadura
1 cucharadita de azúcar
¼ de litro de leche tibia
400 gramos de **Harina de Trigo San Antonio**
100 gramos de margarina suavizada
½ cucharadita de sal
1 Yema de huevo

Para el relleno:

1 cucharada de cebolla finamente picada
150 mililitros de vino blanco
1 hoja de laurel
½ cucharadita de cilantro
¼ de cucharadita de pimienta blanca molida
1 cucharadita de sal
2 latas de atún
150 gramos de champiñones
2 cucharadas de margarina
1 cucharada de mostaza

Para la masa:

- **Mezcla** en un recipiente la levadura, el azúcar y 4 cucharadas de leche tibia; deja fermentar durante 15 minutos.
- **Agrega** la **Harina de Trigo San Antonio** y los demás ingredientes; incorpora todo perfectamente para formar la masa. Deja reposar 30 minutos para que duplique su volumen.

Para el relleno:

- Aparte, **cocina** la cebolla con el vino, el laurel, el cilantro, la pimienta y la sal; cuando rompa el hervor, incorpora el atún y deja al fuego 10 minutos más.
- **Derrite** la margarina en una sartén y fríe los champiñones (3 minutos aproximadamente). Retíralos del fuego y agrégalos al atún.
- **Extiende** la masa con un rodillo, forma discos de 9 cm de diámetro con ½ cm de grosor y barnízalos con mostaza.
- **Distribúeles** el atún, dóblalas a la mitad y presiona las orillas con un tenedor para formar las empanadas. Barnízalas con la mezcla de la yema y la leche. Colócalas sobre una charola.
- **Precalienta** el horno a 175°C durante 5 minutos, introduce las empanadas y hornéalas a 180°C entre 30 a 35 minutos.

La mejor manera de hacer buenos a los niños es hacerlos felices. OSCAR WILDE

Por lo general las verduras no hacen muy felices a los niños, pero esta combinación con rico *Spaghetti* La Moderna hará que las disfruten como nunca. Los niños no necesitan grandes argumentos para ser buenos, solo requieren que los adultos entendamos su manera sencilla de ver la vida. Combinar lo que les gusta con lo que les hace bien es una maravillosa fórmula para hacerlos felices. Un niño feliz es un niño bueno y un niño bueno, sin duda, será siempre un niño feliz.



 4 porciones 25 minutos

Spaghetti con hongos y ejotes al limón

Que los niños disfruten las verduras



ingredientes

- 2 litros de agua
- ½ cucharadita de sal
- 200 gramos de **Spaghetti Integral LA MODERNA**
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 dientes de ajo fileteados
- 1 hongo portobello grande, en láminas delgadas
- 1½ tazas de ejotes, limpios, en mitades y blanqueados
- 1 hoja de epazote, lavada, desinfectada y picada
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de azúcar

preparación



- **Calienta** el agua junto con la sal en una olla alta hasta que hierva. Agrega el **Spaghetti Integral LA MODERNA** y cocina hasta que esté en su punto (suave por fuera y firme por dentro); revisa los tiempos de cocción marcados en el empaque. Escurre y reserva.
- **Calienta** el aceite en una sartén y funde la mantequilla; agrega los ajos junto con las láminas de hongos y los ejotes. **Saltea** constantemente hasta que los hongos suavicen. **Aumenta** el sabor con epazote, sal y pimienta. Añade el jugo de limón y el azúcar. Revuelve bien y cocina hasta que el líquido reduzca.
- **Integra** la pasta, revuelve bien y cocina por un minuto para incorporar los sabores. Sirve caliente y disfruta.

El amor es para el niño como el sol para las flores; no le basta pan: necesita caricias para ser bueno y ser fuerte.

CONCEPCIÓN ARENAL

Si la comida es un derecho natural de la vida, el amor es una necesidad imprescindible para el alma, sobre todo la de los niños. Los vegetales y el huachinango mezclados con Engrane La Moderna son de gran aportación nutricional para los pequeños; si a esta deliciosa receta los papás le añaden el amor de las caricias a sus hijos, aunque ya no sean tan niños, estarán alimentando su alma y los harán fuertes para la vida. Cuerpo sano con pastas La Moderna en mente sana con el amor de cada día.



 4 porciones

 25 minutos

Sopa de pasta y vegetales con cubos de huachinango

Sanos de cuerpo y fuertes de alma



ingredientes

2 cucharadas de aceite de canola
2 dientes de ajo finamente picados
½ cebolla finamente picada
½ taza de granos de elote
2 zanahorias, en cubos chicos
½ papa chica, en cubos chicos (con piel)
1 calabacita, en cubos chicos
1 tallo de apio, en cubos chicos
5½ tazas de caldo de vegetales, sin sal
2 tazas de **Engrane LA MODERNA**
Una pizca de sal y pimienta
2 ramitas de tomillo
2 hojas de laurel
200 gramos de lomo de huachinango, en cubos grandes

preparación



- **Calienta** el aceite por un minuto en una olla a fuego alto.
- **Agrega** el ajo y la cebolla y mueve constantemente hasta que la cebolla tome un tono traslúcido.
- **Incorpora** los granos de elote y permite que se tornen de color dorado. Añade la zanahoria y la papa y mueve ocasionalmente por dos minutos para que comiencen a suavizar.
- **Incorpora** la calabacita y el apio y cocina por un minuto más. Vierte el caldo, baja el fuego y aumenta el sabor con sal, pimienta, tomillo y laurel. Tapa la olla y hierva por 10 minutos.
- **Agrega** el **Engrane LA MODERNA** y cocina por ocho minutos más a fuego alto.
- **Sumerge** los cubos de pescado a la mitad del tiempo de cocción de la pasta y deja hasta que cambien de color y estén firmes.
- **Sirve** la sopa caliente y disfruta de inmediato.

Los niños son como las estrellas: nunca hay demasiados. MADRE TERESA DE CALCUTA

Las estrellas iluminan a la noche como los niños iluminan a las familias y a los países. Vivir y compartir en familia la cocina y la comida da a los niños un maravilloso sentido de identidad y de pertenencia, con lo cual crece su seguridad y su confianza. Al combinar el jamón serrano, tan típico de España, con Tornillo La Moderna, descubrirán con asombro infantil que hay diferentes países, pero que siempre el más hermoso será donde viven.



 4 porciones 20 minutos

Tornillo con jamón serrano y chícharos

España nos visita



ingredientes

2 litros de agua
½ cucharadita de sal
200 gramos de **Tornillo LA MODERNA**
1 taza de crema baja en grasa
½ taza de leche descremada
¼ de taza de queso manchego bajo en grasa, rallado
Una pizca de pimienta negra molida
1½ tazas de chícharos blanqueados
120 gramos de jamón serrano en rollos chicos

preparación



- **Calienta** el agua junto con la sal en una olla alta hasta que hierva. Agrega la pasta **Tornillo LA MODERNA** y cuécela hasta que esté en su punto (suave por fuera y firme por dentro); revisa los tiempos de cocción marcados en el empaque. Escurre y reserva.
- **Calienta** la crema junto con la leche en una sartén semi profunda hasta que hierva. Agrega la pasta a la sartén, revuelve bien y cocina hasta que la pasta absorba parte de la salsa.
- **Agrega** el queso, la pimienta y los chícharos y mezcla hasta que el queso se funda.
- **Retira** del fuego e incorpora el jamón serrano y las hojas de perejil. Disfruta de inmediato.

Los niños son el recurso más importante del mundo y la mejor esperanza para el futuro. JOHN F. KENNEDY

En cada niño se esconde un pequeño gran chef. Basta con poner frente a ellos un poco de harina preparada para Panquecitos Sorpresa Tres Estrellas y descubriremos lo que son capaces de hacer. Un niño es el mayor poder de una familia, de un país, del mundo entero. Dejarlos soñar, imaginar y fantasear es una sabia manera de amar su infancia. Permitirles jugar con la masa mientras preparan estos ricos panquecitos les hará pasar un rato inolvidable de diversión en familia.



 12 porciones

 10 minutos
+ horneado

Cupcakes Sorpresa

Panadería en casa



ingredientes

1 paquete de **Harina preparada para Panquecitos Sorpresa TRES ESTRELLAS** sabor vainilla
2 huevos
½ taza (120 mililitros) de agua
⅓ taza (80 mililitros) de aceite
50 gramos de arándanos
50 gramos de nueces

Para el betún:

60 gramos de mantequilla
190 gramos de queso crema
½ taza de azúcar gñas

Utensilios:

Molde para 12 panquecitos de 7 centímetros de diámetro y 3 centímetros de alto

El empaque de la Harina preparada para Panquecitos Sorpresa TRES ESTRELLAS contiene:

12 capacillos
1 manga desechable
1 duya
35 gramos de granillo para decorar

preparación



Para la masa:

- **Precalienta** el horno a 180°C durante 10 minutos mientras preparas la mezcla.
- **Mezcla** los ingredientes con la batidora en la primera velocidad durante 1 minuto, aumenta a la segunda velocidad durante 4 minutos más.
- **Coloca** los capacillos en el molde y llénalos a ¾ de su capacidad (50 gramos).
- **Hornéalos** a 180°C durante 18 minutos o hasta que al introducir un palillo salga limpio.
- Déjalos enfriar y desmóldalos.

Para el betún:

- A velocidad media **bate** la mantequilla (a temperatura ambiente) con el queso crema (a temperatura ambiente), **agrega** el azúcar gñas, continúa batiendo hasta obtener un betún homogéneo.
 - **Refrigera** durante 2 horas antes de decorar los *cupcakes* y **adorna** con el granillo de colores.
- Tip:** Puedes pintar el betún utilizando colores vegetales de tu elección.



La infancia tiene sus propias maneras de ver, pensar y sentir; nada hay más insensato que pretender sustituirlas por las nuestras.

JEAN JAQUES ROUSSEAU

Inquietos, traviosos, alegres, juguetones, fantasiosos, ingenuos, inocentes y, sobre todo, puros, los niños tienen la inigualable virtud de llenar de color la vida familiar. Darles la oportunidad de llenar de motitas de colores el suave pastel de Harina Preparada para Pastel Sorpresa Tres Estrellas sabor vainilla es dar espacio a su creatividad y a su imaginación ilimitada. Será también para los papás, si están atentos, una manera sencilla de conocer la personalidad y el temperamento de sus hijos.

 12 rebanadas

 40 minutos

Pastel de motitas

El color de la infancia



ingredientes

1 paquete de Harina Preparada para **Pastel Sorpresa TRES ESTRELLAS** sabor vainilla
3 huevos
 $\frac{2}{3}$ de taza (160 mililitros) de leche
1 taza de nuez en trozos
4 cucharadas de azúcar

Para el decorado:

30 gramos de chispas de chocolate
Betún de chocolate
Granillo de colores

Utensilios:

1 molde de rosca de 22 centímetros de diámetro, engrasado y enharinado.

preparación



- **Precalienta** el horno a 175°C
- **Mezcla** la Harina Preparada para **Pastel Sorpresa TRES ESTRELLAS** con los huevos (agrégalos uno por uno).
- **Incorpora** la leche poco a poco junto con la nuez y el azúcar.
- **Bate** a mano de 5 a 7 minutos o en la batidora a velocidad media hasta deshacer los grumos.
- **Vierte** la mezcla en el molde y hornea a 180°C entre 40 y 45 minutos o hasta que la superficie esté firme.
- **Desmolda** y decora con el betún, el granillo y las chispas de chocolate.

3

Comida y valores familiares



“La familia es la patria del corazón.” Esta frase del político italiano Giuseppe Mazzini expresa la protección, la seguridad y la confianza que la familia puede brindar a los hijos; no solo a nivel emocional, sino también en lo material y lo físico.

Parafraseando la frase de Mazzini, podemos decir que la familia es la patria del buen comer, porque en la cocina casera el sabor es único y particular: huele y sabe a familia. Las Pastas La Moderna y las Harinas Tres Estrellas serán grandes aliadas para el restaurante más delicioso del mundo que es la propia casa.

La familia se compone de muchas piezas que la convierten en el tesoro más valioso de cualquier sociedad. Hay ingredientes que son de adorno, pero existen otros esenciales e imprescindibles como la comida, que es, sin duda, el primero y más importante. Desde la antigüedad el hombre primitivo protegía y cuidaba a su grupo a través de cazar animales o de cultivar la tierra para darle de comer. La alimentación es el acto más primitivo y esencial de protección a la vida y a la familia.

Podemos conocer a las familias por sus hábitos alimenticios y su dinámica culinaria, pues en la comida confluyen muchos valores que unen y definen la personalidad de los clanes o grupos familiares. Como botón de muestra, mencionamos algunos de los valores que se asoman en esos momentos de entrañable convivencia hogareña.

- **Bondad:** porque se eligen los mejores alimentos para los miembros del grupo familiar, que sean nutritivos, ricos y sanos.
- **Amabilidad:** hace valer las normas de educación y respeto para comer en armonía y alegre convivencia.
- **Generosidad:** compartir la mesa es una de las pruebas más hermosas del amor familiar. Puede ser que haya escasez de alimentos en algunas familias, pero nunca debe haber tacañería en lo poco que se tenga. Los alimentos con generosidad son más ricos y sustanciosos.
- **Comunicación:** el momento más adecuado para comunicarse es cuando se disfrutan las ricas pastas de La Moderna o los platillos preparados con harina Tres Estrellas. La comida promueve la conversación y da a los niños la oportunidad de contar sus historias, sentirse importantes y descubrir lo mucho que sus padres los aman.
- **Respeto:** este valor fundamental en la convivencia humana se vuelve esencial en la vida de la familia. Respetar a los padres, respetar a los hermanos y respetar los alimentos es un ejercicio maravilloso para aprender a convivir en sociedad.
- **Gratitud:** a veces se describe a la gratitud como una flor rara por lo escasa que es en la convivencia social. Aunque comer es un derecho natural, no debe dejarse a un lado la gratitud. Agradecer es reconocer la dedicación de mamá para preparar las comidas y valorar el esfuerzo de papá para comprar todo lo necesario. Todas las comidas deberían comenzar y terminar con la misma palabra: ¡Gracias!



Muchas maravillas hay en el universo; pero la obra maestra de la creación es el corazón materno. ERNEST BERSOT
Preparar unas ricas crepas poblanas con Harina para Crepas Tres Estrellas, aunque vivas en el norte del país, muestra la creatividad y la dedicación que el amor materno puede ofrecer a sus hijos. El amor tiene mil y una expresiones y por eso podemos decir que la cocina de mamá es un laboratorio de amor.



12 crepas de 15 centímetros de diámetro



40 minutos

Crepas poblanas

Laboratorio de amor



ingredientes

Para las crepas:

Un sobre (150 gramos) de **Harina para Crepas TRES ESTRELLAS**
300 mililitros de leche
(Un tanto de harina por dos tantos de leche)

Para el relleno:

5 tazas de relleno previamente preparado: pechuga de pollo cocida y deshebrada, rajas de chile poblano, granos de elote y cebolla; todo sazonado y frito en aceite.

Para la salsa:

3 cucharadas de **Harina de Arroz TRES ESTRELLAS**
2 cucharadas de mantequilla
3 chiles poblanos, pelados y en rajas
2 cucharadas de cebolla picada
2 tazas (480 mililitros) de leche
2 tazas (480 mililitros) de agua
2 cucharaditas de consomé de pollo en polvo
1 taza de crema

Queso blanco desmoronado al gusto

Utensilios:

Sartén antiadherente



preparación

Para las crepas:

- **Mezcla** los ingredientes para las crepas hasta deshacer los grumos y déjalos reposar por 5 minutos.
- **Vierte** un cucharón de la mezcla en la sartén caliente con mantequilla y **extiende** para que la crepa no quede muy gruesa.
- **Cuécela** por ambos lados. Repite hasta terminar la mezcla y reserva.

Para la salsa:

- **Fríe** en mantequilla la cebolla con las rajas e incorpora la **Harina de Arroz TRES ESTRELLAS**. **Licua** lo anterior con la leche, el agua y el consomé. **Regrésala** al fuego y cocina por 15 minutos o hasta que espese ligeramente. Añade la crema, mezcla y retira del fuego.
 - **Coloca** una crepa extendida en cada plato, rellénalas y enróllalas, cubre con una cucharada de salsa caliente y repite el procedimiento. Sirve de inmediato.
- Tip:** También puedes colocar las crepas preparadas en un refractario y calentarlas en el horno.



La familia es base de la sociedad y el lugar donde las personas aprenden por vez primera los valores que les guían durante toda su vida. JUAN PABLO II

Existen muchos espacios de aprendizaje para los hijos, pero solo hay una escuela de valores: su familia. Tan especial es el ambiente familiar que esta receta, aun preparada de la misma forma, tiene un sabor y un aroma diferente en cada familia. Vivir, amar y comer son distintos y únicos en cada hogar.





4 porciones



15 minutos

Tornillo con atún, chicharos y limón

El sabor especial de la familia



ingredientes



preparación

2 litros de agua
1 cucharadita de sal
200 gramos de **Tornillo LA MODERNA**
2 tazas de chícharos congelados
3 cucharadas de crema baja en grasa
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de ralladura de cáscara de limón
1 chile de árbol seco, limpio y picado
Una pizca de pimienta negra molida
2 latas de atún en trozos, drenadas

- **Calienta** el agua junto con la sal en una olla alta hasta que hierva.
- **Agrega** de inmediato el **Tornillo LA MODERNA** y cuécelo hasta que esté en su punto (suave por fuera y firme por dentro); revisa los tiempos de cocción marcados en el empaque.
- **Agrega** los chícharos a un minuto de terminar la cocción de la pasta para que se descongelen y mantengan un tono verde vivo. Escurre y reserva.
- **Mezcla** en un tazón la crema con el jugo, la ralladura, el chile y la pimienta.
- **Regresa** la pasta a la olla donde la cocinaste e incorpora la mezcla de crema. Revuelve y permite que se integre con el calor de la pasta.
- **Incorpora** el atún y revuelve una vez más. Sirve de inmediato y disfruta.



Todo les sale bien a las personas de carácter dulce y alegre. VOLTAIRE

A veces se piensa que, para preparar platillos tan deliciosos como el de esta receta, se necesitan procesos muy sofisticados... La verdad es que no: lo único que se requiere para este manjar es pasta de Pluma La Moderna y el ingrediente principal: la dulzura y la alegría familiar. Lo que se hace con alegría y tiene una pizca de dulzura, siempre nos resultará delicioso. Así que ponte alegre, invita a tu cónyuge y a tus hijos y disfruten el sabor de esta exquisita receta *gourmet*.



Pluma con cubos de pavo y salsa de espinacas

Gourmet familiar

 4 porciones

 35 minutos

ingredientes

Para la salsa:

- 3 tazas de espinacas, lavadas y desinfectadas
- 1 diente de ajo
- 1 taza de requesón sin sal o jocoque
- 1 limón sin semillas (el jugo)

Para la pasta:

- 2 litros de agua
- 1 cucharadita de sal
- 200 gramos de **Pluma LA MODERNA**
- 2 tazas de pechuga de pavo en cubos grandes
- ½ taza de almendras, en mitades (con piel) y tostadas
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 2 cucharadas de queso parmesano, rallado

preparación

Para la salsa:

- **Coloca** la mitad de las espinacas y el resto de los ingredientes dentro de tu procesador de alimentos y procesa hasta lograr una salsa suave y homogénea. De ser necesario, agrega un par de cucharadas de agua.

Para la pasta:

- **Calienta** el agua junto con la sal en una olla alta hasta que hierva. De inmediato agrega la **Pluma LA MODERNA** y cuece hasta que esté en su punto (suave por fuera y firme por dentro); revisa los tiempos de cocción marcados en el empaque.
- **Escurre** la pasta, una vez lista, y regrésala a la misma olla.
- **Incorpora** la salsa junto con las espinacas restantes y mezcla hasta que las hojas suavicen por el calor remanente.
- **Integra** los cubos de pavo, las almendras, la sal y la pimienta. Vuelve a mezclar para incorporar los sabores.
- **Sirve** de inmediato y espolvorea con queso parmesano.



Los únicos goces puros y sin mezcla de tristeza que le han sido dados sobre la Tierra al hombre son los goces de familia.

GIUSEPPE MAZZINI

Esto es una gran verdad: los gustos más grandes, los momentos más agradables, la convivencia más hermosa, se dan siempre en el seno familiar porque ahí no hay falsedad, fingimiento o apariencia. En familia, la sofisticación da más sabor y variedad a nuestras comidas. Las recetas de Pastas La Moderna hacen que los platillos sofisticados sean sencillos y económicos.



 6 porciones

 20 minutos

Fettuccine con salsa de nogada, poblano y granada

Gusto sofisticado



ingredientes

preparación



Para la salsa:

¼ de taza de queso Cotija
2½ tazas de leche baja en grasa
1 taza de nuez de Castilla, limpia
1½ cucharadas de azúcar
1 raja chica de canela
1 cucharada de jerez

Para la pasta:

5 litros de agua
Sal al gusto
500 gramos de **Fettuccine DE LUIGI Alta Proteína**
4 cucharadas de aceite de canola
2 dientes de ajo, picado
¼ de cebolla, picados
2 chiles poblanos chicos, limpios, escalfados y en rajas
1 taza de granos de granada
3 cucharadas de perejil, lavado, desinfectado y picado

Para la salsa:

• **Coloca** todos los ingredientes en tu licuadora o procesador de alimentos y **mezcla** hasta lograr una salsa de textura suave y homogénea; **reserva**.

Para la pasta:

- **Calienta** el agua junto con la sal en una olla alta hasta que hierva. Inmediatamente agrega el **Fettuccine DE LUIGI** y cocina hasta que esté en su punto (suave por fuera y firme por dentro); revisa los tiempos de cocción marcados en el empaque. Escurre y reserva.
- **Calienta** el aceite en una sartén y suaviza el ajo y la cebolla hasta que suelten todo su sabor y la cebolla quede transparente.
- **Incorpora** las rajas de poblano y cocina por un par de minutos, moviendo ocasionalmente hasta que el chile suavice.
- **Incorpora** la pasta a la sartén y revuelve para incorporar con los demás ingredientes.
- El resto de la preparación será al gusto y al más puro estilo de los tradicionales chiles en nogada.
- **Agrega** la salsa a la sartén y caliéntala junto con la pasta durante un minuto para una versión caliente o pasa la pasta a un tazón, espera a que enfríe ligeramente y mézclala con la salsa a temperatura ambiente para una versión fría.
- **Termina** decorando la pasta con granada y perejil picado y disfruta de inmediato.

Al final del día, una familia que ama debe encontrar que todo es perdonable. MARK OLSEN

No siempre lo sofisticado es lo más rico y no siempre lo sencillo es lo más soso. En la familia es donde se dan los valores de forma simple y llana; en ella se encuentran las grandes verdades cada día, con la sencillez de los niños y el amor de los padres. Cuando se ama de verdad, no hay nada que no pueda perdonarse. Preparar unas crepas de cajeta y nuez es tan sencillo como sonreírle a un niño, como darle un beso a la pareja, como compartir con los que amamos todo aquello que somos y tenemos.





12 crepas de 15 centímetros de diámetro



20 minutos

Crepas de cajeta y nuez

Las delicias de lo sencillo

ingredientes

Para la crepas:

Un sobre (150 gramos) de **Harina para Crepas TRES ESTRELLAS**
300 mililitros de leche
(Un tanto de harina por dos tantos de leche)

Para la decoración:

1 taza de mantequilla
1 taza de cajeta
1 taza de nuez molida

Utensilios:

Sartén antiadherente
Pala de madera

preparación

Para la crepas:

- **Mezcla** los ingredientes para la crepa hasta deshacerse los grumos y déjalos reposar por 5 minutos.
- **Vierte** un cucharón de la mezcla en el sartén caliente con mantequilla y extiende para que la crepa no quede muy gruesa.
- **Cuécela** por ambos lados. Repite hasta terminar la mezcla.
- **Coloca** las crepas dentro de una bolsa de plástico.
- **Calienta** la cajeta junto con la mantequilla hasta suavizar.
- **Sirve** en cada plato tres crepas en triángulos, báñalas ligeramente con la cajeta caliente y espolvoréalas con la nuez.

En la vida familiar, el amor es el aceite que alivia la fricción, el pegamento que une y la música que trae armonía.

EVA BURROWS

Algo tan fácil de preparar como las bolitas de azúcar puede ser el manjar de los niños. En la familia, lo más sencillo es lo más trascendente e importante: el amor. Cuando hay unión familiar, es fácil amar a los hijos, a los hermanos y a los papás, porque el amor lo simplifica todo. Con Harina preparada para Churros Tres Estrellas simplificarás tus recetas y garantizarás el sabor familiar que a todos complace.



 30 porciones

 30 minutos

Tentadoras bolitas de azúcar

Manjar familiar

ingredientes

- 1 taza (240 mililitros) de agua hirviendo
- 1½ tazas (225 gramos) de **Harina preparada para Churros TRES ESTRELLAS**
- 2 huevos
- Aceite, el necesario
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de canela

preparación

- **Mezcla** la **Harina preparada para Churros TRES ESTRELLAS** con el agua hirviendo a borbotones (burbuja grande). Bate enérgicamente con una pala de madera hasta que la masa se desprege de la olla.
 - **Pásala** a un tazón y añade los huevos sin dejar de batir, hasta alisar la masa.
 - **Calienta** el aceite en una cacerola mediana y mantenlo a fuego medio. Vierte una cucharada de la mezcla y fríe por ambos lados. Retira y escurre en papel absorbente. **Revuelca** la bolita en azúcar con canela. **Repite** la operación hasta terminar.
- Tip:* Esta delicia la puedes rellenar con mermelada, cajeta, jarabe de chocolate, crema pastelera o con lo que más te guste.

4

*Hogar, dulce hogar...
y rica comida*



Detrás de la frase que se ha hecho famosa, "Hogar, dulce hogar", se esconde esa nostalgia que todos llevamos dentro cuando no estamos en casa, incluso cuando solo hemos salido a trabajar. Al terminar las actividades de cada día, la idea de regresar al hogar provoca un sentimiento de alegría, de descanso y de paz porque, como dijo Juan Pablo II, "La familia es la única comunidad en la que todo hombre es amado por sí mismo, por lo que es y no por lo que tiene".

Nada como la propia familia para sentirse protegido, seguro y en confianza. En esto consiste la verdadera convivencia: en que vivir juntos nos hace sentir unidos, con la certeza de que en el hogar recibimos lo más limpio y lo más hermoso del amor. Aquí no cuenta si somos guapos o feos, altos o bajos, gordos o delgados... Aquí, en la familia, se nos quiere "porque sí".

El secreto de esta convivencia y unidad familiar lo tienen los papás. Cualquiera que sea padre podrá confirmar que no hay amor más desinteresado, limpio y generoso que el amor a un hijo. Buscar momentos para hacer actividades juntos, como cocinar deliciosos platillos con las recetas de La Moderna y de Harina Tres Estrellas es una manera práctica, divertida y entretenida para fortalecer la unión y la identidad familiar, para crecer en el amor a los hijos y a la pareja y para fomentar el amor entre los hermanos.

El mundo real de los niños, el que los sostiene y los hace sentir seguros en la vida, es su núcleo familiar. Saber que ocupan un lugar importante y único, que son tomados en cuenta, que

pueden ser útiles, que se confía en ellos y que alguien está dispuesto a jugarse la vida por defenderlos los hace sentir grandes y les enseña cómo es el verdadero amor.

El amor se transmite por ósmosis; es decir, a través del influjo de los padres y, sobre todo, a través del ejemplo que muestran a sus hijos. Sentir el amor es muy fácil: todo el mundo lo siente; practicarlo, demostrarlo y hacerlo sentir a los demás es de personas grandes, es propio de quienes han entendido lo que significa amar a otra persona.

"Convivencia" es una de las palabras más bellas del amor porque a través de ella se fomenta la colaboración familiar, el interés por los hijos y la pareja, la generosidad para dedicar tiempo a quienes más amamos.

La familia que no convive difícilmente se mantiene unida porque sus miembros son como archipiélagos, donde cada uno es una isla separada de las demás por el mar del desinterés o del egoísmo. La familia verdadera no es un conjunto de islas sino un verdadero país, en el cual cada uno forma parte del todo. Por eso, convivir es amar.

Los mejores momentos de mi vida han sido aquellos que he disfrutado en mi hogar, en el seno de mi familia.

THOMAS JEFFERSON

Champiñones con queso es una combinación que se utiliza para muchos platillos y que se ofrece en la mayoría de los menús. ¿Dónde está la diferencia de la tarta de champiñones con queso hecha en casa? En dos puntos clave: en que está preparada con Harina de Trigo San Antonio y en que el amor de mamá le da un toque especial a este platillo. Si a esto le sumamos que los niños pueden ayudar a preparar la pasta y los ingredientes, entonces lograremos un platillo único y exquisito.



 8 porciones

 45 minutos
+ horneado

Tarta de champiñones con queso

La diferencia está en el amor



ingredientes

1 $\frac{3}{4}$ taza (250 gramos) de **Harina de Trigo SAN ANTONIO**

2 pizcas de sal

2 pizcas de azúcar

125 gramos de mantequilla

1 huevo

50 mililitros de agua

Harina de Trigo SAN ANTONIO para extender

Para la crema:

6 cucharadas de **harina de Trigo SAN ANTONIO**

3 cucharadas de mantequilla

2 cucharadas de apio finamente picado

2 cucharadas de cebolla finamente picada

1 taza de crema

1 taza (240 mililitros) de leche

Sal, nuez moscada, pimienta blanca y clavo molido al gusto

2 tazas de champiñones crudos en rebanadas

$\frac{1}{2}$ taza de queso manchego rallado

1 huevo para barnizar

Utensilios:

1 molde para pay de 22 centímetros de diámetro

1 palita de madera



preparación

Para la pasta:

• **Haz** un arenado con la **Harina de Trigo SAN ANTONIO**, la sal, el azúcar y la mantequilla y mezcla hasta que quede homogéneo; es decir, frota los ingredientes entre los dedos con suavidad hasta que queden granulitos muy pequeños. También puedes hacerlo con una palita.

• **Agrega** el huevo y el agua e integra en forma envolvente. Compacta al final con las manos, pero cuida de no amasar para evitar que la pasta se endurezca.

• **Espolvorea** harina sobre una superficie limpia y extiende la mitad de la pasta ligeramente más grande que el molde. Forra el molde y déjalo reposar.

Para la crema:

• **Dora** en una olla en seco la **Harina de Trigo SAN ANTONIO**, añade la mantequilla y cuando se funda agrega el apio y la cebolla; deja acitrionar. Cuando cambie de color, añade la crema y la leche, mueve constantemente hasta que espese, sazona con los condimentos y deja enfriar.

• **Agrega** los champiñones y el queso en la crema y viértela en el molde.

• **Barniza** el contorno con huevo, tapa con la otra mitad de la pasta, corta el sobrante, vuelve a barnizar y deja reposar por 20 minutos.

• **Hornea** a 180°C durante 30 minutos o hasta que se dore.

• **Retira** del horno, deja enfriar y desmolda con cuidado. Sirve caliente.



*Familia es cuando los
amas hasta la muerte y
harías cualquier cosa por
ellos, confías en ellos y
cuidas de ellos.*

WILLIAM T. BIANCO

Es en la familia donde nacen y se cultivan los valores eternos, los que nos acompañan cada día; pero esos valores surgen gracias al esfuerzo y a la dedicación de quienes forman el núcleo familiar. Preparar esta ensalada de pasta con tomates, albahaca y queso es una magnífica oportunidad para que todos en casa aporten su "grano de arena" en la convivencia y la unión familiar.



 4 porciones

 15 minutos

Ensalada de pasta con tomates, albahaca y queso

Dedicación y esfuerzo



ingredientes

Para la ensalada:

- 2 litros de agua
- 1 cucharadita de sal
- 200 gramos de **Pluma LA MODERNA**
- 2 tazas de tomates (jitomates) *cherry*, en mitades
- 1 taza de hojas de albahaca, lavadas y desinfectadas
- 1 taza de queso fresco, en cubos chicos

Para la vinagreta:

- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de jugo de naranja
- Una pizca de sal, pimienta negra molida y orégano seco molido

preparación



Para la ensalada:

- **Calienta** el agua junto con la sal en una olla alta hasta que hierva.
- **Agrega** de inmediato la **Pluma LA MODERNA** y cuécela hasta que esté en su punto (suave por fuera y firme por dentro); revisa los tiempos de cocción marcados en el empaque. Escurre y reserva.
- **Combina** en un tazón la pasta con los tomates, la albahaca y el queso; reserva.

Para la vinagreta:

- **Combina** todos los ingredientes dentro de un frasco con tapa y agita vigorosamente hasta formar una emulsión.
- **Baña** la ensalada con la vinagreta; revuelve bien para integrar todos los sabores y sirve de inmediato.



La única roca que se mantiene constante, la única institución que funciona es la familia. LEE IACocca

No es una novedad esta frase, pero a veces se nos puede olvidar. Si lo que realmente nos sostiene es la familia, es porque se nutre cada día del amor y de la unidad entre todos los miembros. La nutrición no solo debe ser espiritual y emocional, sino también corporal; por eso sugerimos esta deliciosa receta de pasta con carne al gratín. No es una farsa la propuesta de "mente sana en cuerpo sano". Cada día se deben nutrir los lazos de amor, de comprensión, de gratitud y de ternura que fortalecen a la familia; solo así será siempre la garantía más segura para las personas y la sociedad.



 4 porciones

 30 minutos

Cazuela de pasta con carne al gratin

Sana nutrición



ingredientes

2 litros de agua
½ cucharadita de sal
200 gramos de **Macarrón Largo LA MODERNA**
2 cucharadas de aceite de canola
2 dientes de ajo picados
½ cebolla finamente picada
200 gramos de carne molida de res
4 tomates (jitomates) asados
2 cucharadas de puré de tomate
1 chile guajillo limpio, asado e hidratado
¼ de taza de hojas de cilantro, lavadas y desinfectadas
½ taza de caldo de pollo sin sal
Una pizca de sal y pimienta negra molida
1 cucharada de orégano fresco, picado
½ taza de queso emmental o gouda, rallado
¼ de taza de queso parmesano rallado

preparación



- **Precalienta** tu horno a 200°C.
- **Calienta** el agua en una olla con la sal hasta que hierva. **Agrega** el **Macarrón Largo LA MODERNA** y cocina hasta que esté en su punto (suave por fuera y firme por dentro); revisa los tiempos de cocción marcados en el empaque. Escurre y reserva.
- **Calienta** el aceite en una sartén grande y apta para horno y suda el ajo junto con la cebolla hasta que ambos comiencen a cambiar de color. **Agrega** la carne y cocina a fuego medio hasta que cambie de color por completo.
- **Licua** los tomates junto con el puré, el chile, la pimienta, el cilantro y el caldo de pollo hasta obtener una salsa homogénea. Vierte la salsa en la sartén y cocina por un minuto.
- **Incorpora** la pasta y revuelve bien; aumenta el sabor con sal, pimienta y orégano. Cubre la superficie con los quesos y lleva la sartén al horno para gratinar.



La vida familiar está llena de crisis mayores y menores (...), y de todo tipo de personajes, unidos por lugares y eventos e historias (...). Es difícil imaginar algo más nutritivo para el alma. THOMAS MOORE

La variedad unida es la belleza más grande de la familia. Ningún hijo es igual a otro, aunque ambos hayan nacido de los mismos padres, y esto les da originalidad. Ninguno reacciona de la misma manera y esto les da individualidad. Cada hijo es amado de modo particular, pero con todo el corazón y de forma distinta; esto los hace únicos. La variedad no rompe la unidad sino que la armoniza y le da un sabor especial a la familia, como en esta receta donde la pasta de Moño La Moderna se combina deliciosamente con ricos camarones y exquisita salsa de queso.

 4 porciones

 20 minutos

Moño con espárragos y camarones en salsa de queso

Variedad interminable



ingredientes

Para la salsa:

1 taza de crema para batir
¼ de taza de queso azul
Una pizca de sal y pimienta negra molida

Para la pasta:

2 litros de agua
½ cucharadita de sal
200 gramos de **Moño LA MODERNA**
1 cucharada de aceite de canola
2 dientes de ajo finamente picados
16 camarones medianos, limpios
1 cucharada de páprika
Una pizca de sal y pimienta negra molida
12 espárragos blanqueados y cortados en cuatro
2 cucharadas de avellanas tostadas y en mitades

preparación



Para la salsa:

• Lleva al fuego todos los ingredientes, cocina por 5 minutos sin dejar de mover o hasta obtener una salsa tersa; reserva.

Para la pasta:

- **Calienta** en una olla el agua con la sal hasta que hierva. Agrega el **Moño LA MODERNA** y cocina hasta que esté en su punto (suave por fuera y firme por dentro); revisa los tiempos de cocción marcados en el empaque.
- **Escurre** la pasta y pásala a la sartén con la salsa; revuelve bien y reserva caliente.
- **Calienta** el aceite en una sartén y suaviza el ajo. Incorpora los espárragos y saltea por un minuto. Incorpora los camarones y espolvorea con páprika, sal y pimienta; cocínalos hasta que estén firmes y tomen un tono naranja vivo.
- **Incorpora** la mezcla de camarones y espárragos a la sartén con la pasta, agrega las avellanas y mezcla bien.



El amor de la familia y la admiración de los amigos es mucho más importante que la riqueza y el privilegio.

CHARLES KURALT

La verdadera riqueza de la familia está en los detalles sencillos de cada día: el cuidado de los niños, la preparación de los alimentos, el juego y la diversión, la comprensión y la generosidad... El amor es un verdadero arte que se aprende en familia cada día. Preparar un pastel de tres leches es muy fácil si se cocina con Harina preparada para *Hot Cakes* Tradicionales Tres Estrellas. Los niños podrán aprender a hacerlo si papá y mamá se los enseñan con amorosa paciencia y dedicación.

 20 porciones

 20 minutos
+ horneado

Pastel de tres leches

Tres Estrellas

El arte del amor



ingredientes

preparación



Para el pastel:

2 tazas (300 gramos) de **Harina preparada para Hot Cakes Tradicionales TRES ESTRELLAS**

1½ tazas (360 mililitros) de leche

2 huevos

2 cucharadas de mantequilla derretida

Mantequilla para engrasar

1½ tazas (225 gramos) de **Harina de Trigo San Antonio**

Para el jarabe tres leches:

1 lata (356 mililitros) de leche evaporada

1 lata (397 mililitros) de leche condensada

500 mililitros de crema para batir

2 varitas de canela

Para decorar:

500 gramos de crema batida

Fruta de temporada

1 clara de huevo

50 gramos de azúcar

Utensilios:

1 molde redondo de 22 centímetros de diámetro

• **Licua** la **Harina preparada para Hot Cakes Tradicionales TRES ESTRELLAS** junto con la leche, el huevo y la mantequilla derretida.

• **Engrasa** y enharina el molde. Vierte la preparación y hornea a 180°C por 25 minutos o hasta que el pan esté firme.

• **Desmolda** y deja enfriar. Reserva.

• Para el jarabe **caliente** las leches con la canela. Al soltar el hervor retira del fuego.

• **Retira** la costra del pan y **báñalo** con las leches ligeramente calientes. Refrigerar 1 hora.

Para decorar:

• **Cubre** el pastel con la crema batida.

• **Remoja** las frutas en la clara y revuélcalas en el azúcar.

• **Decóralo** a tu gusto.

Bueno es tener la alegría en casa y no tener que buscarla afuera. GOETHE

Normalmente buscamos afuera lo que no encontramos en casa y allí compartimos lo que en ella hemos aprendido. La alegría más sana y la dulzura que no empalaga ni nos harta son las que se viven en familia. Si sentimos que nuestro hogar nos cansa es porque la alegría se ha escapado por la ventana. Pongamos siempre un toque de alegría y buen humor en casa; para ello podemos recurrir a recetas tan dulces como la de los churros rellenos de mermelada, elaborados con Harina preparada para Churros Tres Estrellas.



 12 porciones

 30 minutos

Churros rellenos de mermelada

La dulzura de la vida



ingredientes

Para la masa:

- 3 tazas (450 gramos) de **Harina preparada para Churros TRES ESTRELLAS**
- 2 tazas (480 mililitros) de agua hirviendo
- 2 tazas de azúcar
- Aceite, el necesario

Para el relleno:

- 2 tazas de mermelada del sabor de tu preferencia

Utensilios:

- Papel encerado

El empaque de la Harina preparada para Churros TRES ESTRELLAS contiene:

- 1 manga de plástico desechable
- 1 duya



preparación

Para la masa:

- En un recipiente apropiado, vacía la **Harina preparada para Churros TRES ESTRELLAS**; con mucho cuidado, vierte el agua hirviendo a borbotones.
- **Mézlalos** con una pala de madera de forma envolvente por 20 segundos, hasta que la harina absorba el agua. Se formará una masa grumosa abierta, que no es lisa ni elástica.
- **Calienta** el aceite en una sartén a 3 centímetros de profundidad. Agrega una pizca de la masa para comprobar su temperatura.
- **Coloca** la duya en la manga incluida en el empaque hasta que esté sujeta, corta la punta de la bolsa de plástico con unas tijeras para dejar libre la salida de la duya.
- **Coloca** parte de la mezcla en la manga para exprimirla a través de la duya.
- **Forma** churros de 15 centímetros de largo y depóitalos en el aceite caliente. Ayúdate con unas tijeras o un cubierto para separar el churro de la duya.
- **Fríe** pocos churros a la vez hasta que se doren, escúrrelos muy bien.
- **Espolvoréalos** con azúcar y canela.

Para el relleno:

- **Licua** la mermelada para que se haga más líquida.
- Para rellenar los churros **córtalos** un extremo. Haz un cono con el papel encerado y vierte la mermelada en el interior del churro.

5

*Sabores de antaños
familia de siempre*



Dicen que en la vida no sabremos a dónde ir si no sabemos de dónde venimos. La familia es como un árbol: tiene sus raíces en los abuelos y de su tronco (los papás) florecen los hijos; pero, ¿qué sería del árbol si no tuviera raíces? No existe mayor insensatez que desarraigarse y desconocer nuestro pasado. Por eso, John Maxwell dice que "Las tradiciones tienen el valor adicional de crear continuidad dentro de la familia".

La identidad y el sentido de pertenencia de la familia tienen su origen en el pasado. Cada clan familiar crea su propia historia y su propia cultura a través de sus costumbres, de sus valores, de su educación y, de manera muy particular, de su tipo de comida.

Nuestros antepasados cultivaban la tierra y criaban animales para el sustento de la familia. La comida era el núcleo de su estructura familiar porque en ella disfrutaban los frutos de su trabajo; era como el sabor del sudor honesto de su frente. El alimento representaba el esfuerzo, el amor, la entrega y el sacrificio del padre y la madre que velaban por sus hijos; era una realidad sagrada en la que no podían faltar el respeto y la gratitud.

Que la madre sirviera al padre antes que a los hijos, que todos esperaran para comenzar a comer al mismo tiempo, que el jefe de familia ocupara la cabecera en la mesa no eran gestos derivados de un machismo tirano; era, principalmente, el reconocimiento al esfuerzo y al trabajo de quien proveía el alimento para el grupo.

Reconocer los orígenes es un acto de gratitud amorosa. Volver la mirada al pasado para no olvidar de dónde venimos es asegurar el futuro de nuestros hijos y prolongar la presencia de los seres queridos entre nosotros. En este sentido, preparar los platillos de quienes ya se fueron y disfrutarlos en familia es una manera maravillosa de mantenerlos vivos.

La comida es y será siempre una tradición que habla de historia, de costumbres, de cultura, de personalidad y, sobre todo, de identidad y sentido de pertenencia. Cuando todavía tenemos a nuestros abuelos, hay que aprovechar su sabiduría y su experiencia y, en el mundo de la cocina, hay que conocer sus recetas y pedirles que nos revelen sus "secretos". La sazón y el buen comer es una herencia especial y única de la familia.

Valorar y vivir las tradiciones y las costumbres de los abuelos es darle eternidad a la familia.



Los abuelos, al igual que los héroes, son tan necesarios para el crecimiento de los niños como las vitaminas. JOYCE ALLSTON
Algo tan mexicano como los tamales solo puede provenir de la tradición heredada de los ancestros. La conexión con el pasado es muy importante para el desarrollo y la unión de la familia. La preparación de este rico platillo con Harina de Trigo San Antonio es una oportunidad entrañable para que los nietos se conecten con su historia, con ese pasado que no conocen y que solo los abuelos pueden contarles, porque los tamales llevan en el corazón la historia de México.



 20 porciones

 30 minutos
+ cocimiento

Tamales canarios salados

Sabor tradicional

ingredientes

- 1 barra (190 gramos) de queso doble crema
- 1½ tazas (200 gramos) de **Harina de Arroz TRES ESTRELLAS**
- 1 taza (150 gramos) de **Harina de Trigo SAN ANTONIO**
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1¼ tazas de mantequilla sin sal o margarina
- 1 cucharada de azúcar
- 2 tazas (480 mililitros) de leche
- 5 yemas de huevo
- 5 claras de huevo batidas a punto de turrón
- Hojas de elote para tamales, remojadas y suaves
- 1 taza de rajas de chile poblano, cocidas y sazonadas
- 1 cucharadita de concentrado de pollo

preparación

- **Bate** la mantequilla o margarina hasta acremar.
- **Agrega** las yemas una a una, el azúcar y las **Harinas TRES ESTRELLAS** combinadas con el concentrado de pollo y el polvo para hornear, alternando con la leche. Al final añade las claras a punto de turrón de manera envolvente.
- Con una cuchara sopera **vierte** un poco de la masa en cada hoja de elote. Al centro sirve las rajas guisadas y un trozo de queso doble crema; cierra y acomoda en una vaporera.
- **Deja** cocer por espacio de 40 minutos a fuego medio. Revisa que los tamales se hayan esponjado y sírvelos calientitos.



Los abuelos nunca mueren, solo se hacen invisibles. ENRIQUE ORSCHANSKI

Hay cosas que, en definitiva, nunca se pierden cuando se han vivido o aprendido de buena manera. Hay personas que nunca olvidamos ni dejamos de amar porque ocupan un lugar muy especial en nuestro corazón. Hay olores y sabores que son recuerdos vivos del pasado y que nos remontan a tiempos imaginarios que nos arrancan sentimientos de dulce nostalgia. Los platillos caseros, como el fideo seco elaborado con Fideo No. 1 La Moderna, harán que los niños guarden siempre los recuerdos más dulces de su infancia.

 4 porciones

 30 minutos

Fideo seco con salsa de frijol y morita

La sazón de la abuela



ingredientes



preparación

Para la salsa:

- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 tomate (jitomate) asado y en cuartos
- ½ taza de frijoles bayos enteros, cocinados en agua con sal
- 1 taza de caldo de frijol
- 1 chile morita, asado e hidratado
- Una pizca de sal y pimienta negra molida

Para el fideo:

- 1 cucharada de aceite de canola
- 200 gramos de **Fideo No. 1 LA MODERNA**
- 3 tazas de agua
- 4 cucharaditas de crema baja en grasa
- ½ aguacate rebanado
- ½ taza de chicharrón de cerdo en trozos

Para la salsa:

- **Coloca** todos los ingredientes dentro del vaso de tu licuadora y procesa hasta lograr una salsa homogénea y suave; reserva.

Para el fideo:

- **Calienta** el aceite en una olla a fuego medio, agrega el **Fideo No.1 LA MODERNA** y cocina moviendo ocasionalmente, sin dejar que cambie de color.
- **Incorpora** el agua y hierva a fuego bajo de 10 a 12 minutos o hasta que el agua reduzca casi por completo y el fideo suavice.
- **Incorpora** la salsa de frijol y continúa cocinando hasta que la pasta absorba la salsa y tenga una consistencia pesada.
- **Sirve** caliente y decora con el resto de los ingredientes.

La familia es el castillo del que partimos y nuestro último reducto. Cuando se quiebra, caemos en la despersonalización más absoluta. JOSÉ LUIS ALONSO DE SANTOS

Desde luego que los *Fettuccine* De Luigi pueden prepararse de mil maneras, pero esta receta con pollo y nueces los hace originales, les da esa personalidad y fortaleza que refleja la familia unida. Como dice Alonso de Santos, debemos ver a nuestra familia como el castillo de donde hemos salido y la fortaleza a donde siempre regresamos cuando nos atrapa la soledad o nos hunde el fracaso. En nuestra familia siempre volveremos a encontrar nuestras raíces, nuestra historia y el amor verdadero que nos ha formado.



 6 porciones

 25 minutos

Fettuccine con pollo y nueces

Personalidad y fortaleza



ingredientes

Para la salsa:

- 3 cucharadas de aceite de canola
- 2 dientes de ajo, picados
- ½ cebolla picada
- 2 cucharadas de tallos de cilantro, lavados, desinfectados y picados
- 2 chiles chipotle adobados, sin semillas y picados
- ½ taza de agua
- 2 tazas de crema baja en grasa
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- Una pizca de nuez moscada molida

Para el pollo:

- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharadas de romero fresco, picado
- 1 pechuga grande de pollo, limpia y semi aplanada

Para la pasta:

- 5 litros de agua
- Sal al gusto
- 500 gramos de **Fettuccine DE LUIGI Alta Proteína**
- 6 cucharadas de nueces en mitades, tostadas y ligeramente picadas

preparación



Para la salsa:

- **Calienta** el aceite de canola en una sartén grande y suda el ajo y la cebolla hasta que esta última tome un tono traslúcido. Incorpora los tallos de cilantro junto con los chiles y saltea por un minuto.
- **Añade** el agua y la crema a la sartén, revuelve bien para incorporar con el resto de los ingredientes y cocina hasta hervir.
- **Pasa** esta preparación al vaso de tu licuadora y procesa hasta lograr una salsa suave y tersa.
- **Regresa** la salsa a la sartén y rectifica el sabor con sal, pimienta y nuez moscada. Reserva.

Para el pollo:

- **Combina** en un tazón el aceite junto con el romero y barniza las pechugas de pollo con esta preparación.
- **Cocina** el pollo en tu parrilla bien caliente y deja hasta que las líneas se marquen y las pechugas estén bien cocinadas al centro; aproximadamente cinco minutos por lado.
- **Retíralas** de la parrilla, una vez listas, deja reposar un minuto y corta en rebanadas sesgadas.

Para la pasta:

- **Calienta** el agua junto con la sal en una olla alta hasta que hierva.
- **Agrega** el **Fettuccine DE LUIGI** y cocina hasta que esté en su punto (suave por fuera y firme por dentro); revisa los tiempos de cocción marcados en el empaque.
- **Escurre** la pasta y pásala a la sartén de la salsa junto con las nueces. Revuelve y calienta a fuego bajo por 30 segundos.
- **Sirve** la pasta caliente junto con el pollo a la parrilla.

El lugar donde nacen los niños y mueren los hombres, donde la libertad y el amor florecen, no es una oficina ni un comercio ni una fábrica. Ahí veo la importancia de la familia. CHESTERTON

Unos llegan y otros se van. Las generaciones se suceden en el núcleo familiar, pero permanece siempre la herencia: los valores transmitidos con el amor de cada día. También las recetas y los platillos son una valiosa herencia de las familias; nada mejor para transmitirlos a los hijos y los nietos que hacerlos partícipes en su preparación. Esta receta puede aprovecharse muy bien para explicar lo que es el huitlacoche y comprobar el sabor tan especial que aporta a la pasta de Moño La Moderna.



 4 porciones

 20 minutos

Moño con flor de calabaza y huitlacoche

Herencia ancestral



ingredientes

2 litros de agua
½ cucharadita de sal
200 gramos de **Moño LA MODERNA**
2 cucharadas de aceite de canola
1 diente de ajo en cuartos
¾ de cebolla fileteada
1 taza de huitlacoche fresco y limpio
1 hoja de epazote, lavada y desinfectada
Una pizca de sal y pimienta negra molida
½ taza de agua
½ taza de crema para batir
1 cucharadita de aceite de oliva
2 tazas de flor de calabaza limpias, lavadas y desinfectadas
2 cucharadas de hojas de perejil lavadas, desinfectadas y picadas

preparación



- **Calienta** en una olla el agua con la sal hasta que hierva.
- De inmediato agrega el **Moño LA MODERNA** y **cocina** hasta que esté en su punto (suave por fuera y firme por dentro); revisa los tiempos de cocción marcados en el empaque. Escurre y reserva.
- **Calienta** el aceite en una sartén y saltea los ajos, ½ cebolla fileteada y el huitlacoche, hasta que la cebolla tome un tono transparente y el hongo haya suavizado. Aumenta el sabor con epazote, sal y pimienta, y cocina por un minuto más.
- **Pasa** esta preparación al vaso de tu licuadora, agrega el agua y la crema para batir y licua hasta obtener una salsa suave y homogénea.
- **Calienta** el aceite de oliva en la misma sartén donde cocinaste el huitlacoche y saltea el resto de la cebolla con las flores de calabaza, únicamente hasta suavizar. Retira y reserva.
- **Vacía** la salsa de huitlacoche en la misma sartén, calienta e integra la pasta y cocina por un minuto más. Retira del fuego e integra el salteado de flor de calabaza.
- **Sirve** de inmediato y decora con perejil picado.



Los árboles más viejos dan los frutos más dulces. PROVERBIO ALEMÁN

No es que los nietos agarren cansados a los abuelos y por ello son tan condescendientes y consentidores. La razón es que los abuelos cargan sobre su espalda la experiencia de los años, la historia de toda la familia y la bondad del amor que se extiende y derrama sobre los más pequeños. Su dulzura y su generosidad son como los *waffles* de frutos del bosque elaborados un sábado por la mañana con Harina preparada para *Hot Cakes Integrales Tres Estrellas*. Preparar y compartir con ellos este manjar es arrancarles un pedazo más de su amor y de su sabiduría.

Waffles de frutas del bosque

Desayuno sabatino con los abuelos

 12 porciones

 30 minutos

ingredientes

Para la pasta:

2 tazas (300 gramos) de **Harina preparada para Hot Cakes**

Integrales TRES ESTRELLAS

1½ tazas (360 mililitros) de leche

2 huevos

2 cucharadas de mantequilla derretida

Para decorar:

1 taza de crema batida

1 taza de zarzamoras

1 taza de frambuesas

1 taza de cerezas

Miel de maple (opcional)

Utensilios:

1 wafflera manual o eléctrica

preparación

Para la pasta:

- **Licua** los ingredientes para la pasta.
- **Calienta** la *wafflera* con un poco de mantequilla; agrégale una cucharada de la pasta y déjala cocer por ambos lados.

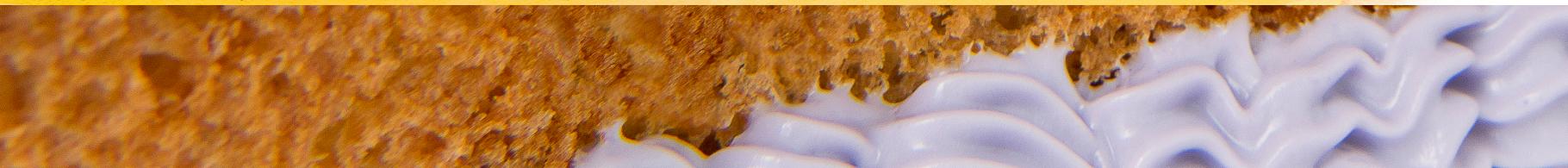
Para decorar:

- **Sirve** el *waffle* en un plato, decora con la crema batida y con las frutas. Si lo deseas, puedes agregar miel de maple.



Lo que los niños necesitan más son las cosas que los abuelos proveen en abundancia: amor incondicional, amabilidad, paciencia, humor, comodidad, lecciones de vida y, lo más importante: galletas. RUDOLPH GIULIANI

Se pueden cambiar las galletas por pastel de ángel, preparado con Harina para *Hot Cakes* Ligeros Tres Estrellas y Harina de Trigo San Antonio Tres Estrellas, y entonces tendremos a los abuelos casi perfectos. La comida, como hemos enfatizado varias veces, es una expresión del amor paternal, pero es también y de manera importante, el gesto protector básico en la familia. Comer es, sin duda alguna, uno de los mayores placeres y, al mismo tiempo, es un compendio de valores, de historia, de cultura y de tradiciones familiares.





 20 rebanadas

 20 minutos
+ horneado

Pastel de ángel

Protección de los mayores

ingredientes 

Para el pastel:

1 taza (150 gramos) de **Harina para Hot Cakes**

Ligeros TRES ESTRELLAS

1 taza (150 gramos) de **Harina de Trigo San Antonio TRES ESTRELLAS**

¼ de taza (60 mililitros) de aceite vegetal

¼ de taza (60 mililitros) de leche

7 huevos (separa las claras y las yemas)

1 cucharada de polvo para hornear

250 gramos de azúcar

1 cucharadita de sal

2 cucharaditas de vainilla

Para decorar:

Azúcar glas

100 gramos de zarzamoras

Betún

preparación 

- **Bate** el azúcar junto con las yemas (una por una), agrega el aceite vegetal, vierte las harinas con el polvo para hornear y la sal. Por último agrega la leche y la vainilla.
- **Bate** las claras a punto de turrón en forma envolvente y agrega a la mezcla anterior.
- **Vierte** la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado y hornea a 220°C por 40 minutos o hasta que al introducir un palillo salga limpio.
- **Deja** enfriar por media hora y desmolda.
- **Decora** con azúcar glas, las frutas y el betún de tu gusto.





Familia de productos Harinas





Familia de productos Pastas





Bibliografía

Libros:

Fonseca, Alfonso, *Bellas palabras sobre los hijos*, México D.F., Editores Mexicanos Unidos, S.A., 2006.

Fonseca, Alfonso, *Gotas de miel para la familia*, México D.F., Editores Mexicanos Unidos, S.A., 2006.

Madre Teresa de Calcuta, *Mi legado*, México D.F., Editorial Prana, 2006.

Polaino, Aquilino, *Familia y autoestima*, Barcelona, Editorial Ariel, 2004.

Villalobos Pérez-Cortés, Elvia, *Educación familiar, un valor permanente*, México D.F., Editorial Trillas, 2001.

Sitios de internet:

www.literato.es

www.frasescelebres.net

www.sabidurias.com

Recetario

www.tres-estrellas.com

www.nutriendotuvida.com

www.lamoderna.com.mx



tres estrellas

pastas la moderna

COCINANDO EN FAMILIA

Démosle sabor a nuestras vidas.

Este libro se terminó de imprimir en el mes de septiembre de 2015, en los talleres de Grupo FD. FD Servicios Integrales de Impresión, S.A. de C.V., Cerrada de la 5 Ote. No. 2, Col. Guadalupe Tlatelpa, CP 72960, San Francisco Totimehuacán, Puebla. Tel: (222) 281 3336
Correo electrónico: grupofdimpres@hotmail.com.

Fueron utilizadas para su composición tipográfica las fuentes de las familias Goodvibes Regular y PF handbook Pro.
Fue impreso sobre papel couché mate de 150 g.
Primera impresión: 1,700 ejemplares.

