

# USANDO EL GHEE EN TU COCINA

*5 Recetas fáciles y más sanas.*



BY SERENDIPIA ECOMARKET

*Ghee Cocina Nutricional*

# El ghee en tu cocina.



# El ghee en tu cocina.

Considerado como un superalimento, consumir ghee reduce los triglicéridos y aumenta los niveles de colesterol HDL benéficos. Es muy superior a cualquier aceite vegetal, margarina o mantequilla que conozcas.



# Contenido

Bulletproof Coffee.	4
Aderezo de mango-habanero.	5
Camarones al ghee.	6
Spaghetti a los cuatro quesos .	7
Pay de frutos rojos.	8



# BULLETPROOF COFFEE



Ingredientes:

1 cucharada de ghee.

1 taza de café preparado a tu elección (cafetera, prensa francesa, soluble, etc).

1 cucharada de aceite de coco.

Elaboración:

- Prepara tu café en la forma tradicional que siempre lo haces sin agregarle ningún endulzante.
- En una licuadora mezcla el café preparado con el ghee y el aceite de coco por 30 a 40 segundos hasta que quede espumoso.
- Sirve en tu taza y disfruta.



# ADEREZO DE MANGO HABANERO

4 porciones

Ingredientes:



2 cucharadas de ghee.

1/4 de chile habanero sin semillas (puede ser menos).

2 cucharadas de miel.

1 mango picado.

100 ml. de agua.

Elaboración:

- Tatemar el chile habanero sin semillas y una vez que este listo poner en una licuadora el chile, el mango y agua mezclando por 30 a 40 segundos.
- Poner a calentar el ghee y una vez derretido verter la mezcla de mango-habanero. Agregar las dos cucharadas de miel, calienta y cuando comience a hervir retirar del fuego.
- Verter en un recipiente y usar tus alimentos para darles más sabor.



# CAMARONES AL GHEE



4 porciones

Ingredientes:

- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 4 cucharadas de ghee.
- 4 dientes de ajo picado.
- 1/4 de taza de cilantro picado finamente.
- 1 kilo de camarones limpios y pelados.
- 2 limones, su jugo.
- 1 chile jalapeño picado finamente.
- Sal y pimienta al gusto.

Elaboración:

- Calienta el aceite de oliva, agrega el ajo, el cilantro y el chile y cocina durante un minuto.
- Incorpora los camarones y deja que se doren un poco.
- Agrega el jugo de limón, el ghee y sazona con sal y pimienta y deja que se penetren de sabor durante 3 minutos más.
- Sirve acompañado de alguna pasta o arroz de tu preferencia.



# SPAGHETTI A LOS 4 QUESOS

4 porciones

Ingredientes:

2 cucharadas de ghee.

4 dientes de ajo picado.

250 gr. de spaghetti cocido.

1 taza de caldo de pollo o sazonado (puedes usar el agua de la pasta).

1 taza de crema ácida.

1 1/2 tazas de queso provolone, mozzarella, cheddar y gouda de preferencia rayado.

1/4 de taza de perejil finamente cortado o cebollín.

Sal al gusto.



Elaboración:

- Calienta el ghee, agrega el ajo, y cocina durante un minuto.
- Mezcla en la licuadora el caldo de pollo o sazonado, la crema, el ghee y el ajo que has calentado previamente y puedes añadir un poco de sal.
- Pon de nuevo a calentar esta mezcla y añade la pasta y los quesos. Cocina durante dos a tres minutos meneando constantemente para que no se pegue.
- Sirve adornando el platillo con el perejil o el cebollín.



# PAY DE FRUTOS ROJOS



6 porciones

Ingredientes:

1 paquete de galletas marías.

100 gr. de ghee.

Canela en polvo.

1/2 taza del endulzante de tu preferencia (azúcar, fruta del monje, etc.).

3 paquetes de queso crema ablandado.

250 gr. de media crema.

1 cucharada de vainilla

4 huevo.

Frutos rojos de tu elección: fresa, frambuesa y zarzamora.

Elaboración:

- Calienta el horno a 160°.
- En un procesador de alimentos muele finamente las galletas hasta obtener un polvo y mezcla con la canela. Derrite el ghee y viértelo sobre las galletas. Haz una pasta y extiéndela en un molde, será la base del pay.

- Con la ayuda de una batidora bate el queso crema, la media crema, la vainilla, el azúcar, luego ve añadiendo uno a uno los huevos y sigue batiendo.
- Vierte la mezcla en la base del pay y hornea por 55 minutos o hasta que este cuajado.
- Pasa un cuchillo o espátula de metal por el borde del molde para despegar el pastel; déjalo enfriar antes de sacarlo del molde. Refrigéralo de 3 a 4 horas.
- Al servir adorna con los frutos rojos encima del pay.



Nuestra inspiración.

**UNA SERIE DE SUCESOS  
INESPERADOS QUE RESULTAN  
AFORTUNADOS...ESO ES  
SERENDIPIA.**

