frutaSi

deliciosamente natural...

Recetas de comidas

PULPA DE FRUTA NATURAL

PRODUCTO 100% ECUATORIANO

Helado de COCO

Ingredientes

- 500 gramos de pulpa de coco Frutasi
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada

Preparación

Licua la leche evaporada (debe estar fría), hasta que duplique su cantidad, agrega poco a poco la leche condensada y finalmente la pulpa de coco Frutasi (descongelada), lleva la preparación al congelador por 3 horas.

www.frutasi.com.ec

PULPA DE FRUTA NATURAL

PRODUCTO 100% ECUATORIANO

Smoothie TROPICAL

Ingredientes

- 250 grms de pulpa Frutasi de Mango.
- 250 grms de pulpa Frutasi de Piña.
- 250 grms de pulpa Frutasi de Coco.
- 1 taza de yogurt natural.
- Azúcar al gusto.

Preparación

Licúa las pulpas, las mismas que deben estar semi congeladas, el yogurt y el azúcar (puedes reemplazar el azúcar por miel).

Amarás este smoothie tropical

www.frutasi.com.ec

PULPA DE FRUTA NATURAL
PRODUCTO 100% ECUATORIANO

Helado de MORA

Ingredientes

- 60 gr de pulpa de Mora Fruta Si (Pruébalo con tu pulpa favorita).
- 400 gr de azúcar.
- 500 cc de leche.
- 1 clara de huevo.
- 400 gr de crema de leche batida.

Preparación

Ponga la pulpa de Mora Fruta Si, el azúcar y la leche en un recipiente y mezcle bien. Bata la clara de huevo sin que quede muy consistente y añádela a la mezcla anterior. Llevo toda la mezcla al congelador por 30 minutos. Retire del congelador, añada la crema de leche batida, mezcle todo bien y regrese al congelador hasta que cuaje. Sirva y decore al gusto.

www.frutasi.com.ec

PULPA DE FRUTA NATURAL

PRODUCTO 100% ECUATORIANO

Mousse frío de GUANÁBANA

Ingredientes

- 250 gramos de pulpa de Guanábana FrutaSi.
- 1 tarro de leche condensada.
- 1 tarro de crema de leche.
- 2 sobres de gelatina sin sabor.
- 200 gramos de pulpa de Mora FrutaSi.
- 100 gramos de azúcar.

Preparación

Para la salsa de mora, colócalas en una olla con el azúcar y cocínelas hasta que estén blandas y la salsa comience a espesar, luego retíralas del fuego y déjalas enfriar. Posteriormente agrégalas a licuadora y macérelas, después cuélelas para conseguir una salsa sin grumos, y finaliza agregándole uno de los sobres de gelatina sin sabor previamente disuelto en un poco de agua a temperatura ambiente.

En un molde vierte la salsa de moras, espárcela por toda la superficie y llévala a refrigerar. Mientras tanto, para preparar el mousse, disuelve el otro sobre de gelatina sin sabor en un poco de agua a temperatura ambiente, luego, agrégala a la licuadora con la leche condensada y la crema de leche. Comienza a licuar a baja velocidad y agrega de a poco la pulpa de la fruta hasta obtener una consistencia cremosa pero no demasiado pesada.

Retira el molde con la salsa de la nevera, vierte la mezcla y llévalo nuevamente a refrigerar por 3 horas. Desmolda cuidadosamente sobre un plato y sirve a tu gusto.

www.frutasi.com.ec

PULPA DE FRUTA NATURAL
PRODUCTO 100% ECUATORIANO

Salsa para carnes rojas de FRUTILLA

Te traemos una deliciosa receta de una salsa para carnes rojas de Frutilla con pulpa natural FrutaSi

Ingredientes

- 500 gr. de pulpa FrutaSí de Frutilla.
- 1 cucharada de vinagre balsámico.
- 2 cucharadas de vino blanco.
- 3 cucharadas de azúcar.
- 1/2 chile fresco.
- sal y pimienta.

Preparación

Colocamos en un recipiente la pulpa de fruta congelada junto con el resto de los ingredientes.
Dejamos reducir a fuego medio, unos 25 minutos, hasta que tenga la consistencia de una jalea (no debe quedar muy espesa, porque en frío se espesa más).
Servimos tanto en frío como en caliente.

www.frutasi.com.ec

PULPA DE FRUTA NATURAL
PRODUCTO 100% ECUATORIANO

Mousse de MARACUYÁ

Ingredientes

- Leche condensada.
- Pulpa FrutaSí de maracuyá.
- Crema de leche.
- Gelatina sin sabor.

Preparación

Licuar la pulpa congelada
Mezclar la pulpa con leche condensada y revolver hasta que se integren los ingredientes.
Por separado, verter la crema de leche a un bol y batir con un batidor de mano hasta que alcance un punto cremoso y dejar reposar.
Hidratar la gelatina con un poco de agua tibia.
Adicionar a la preparación de la pulpa de maracuyá, la crema de leche y luego la gelatina sin sabor.
Revolver todo hasta conseguir una mezcla homogénea.
Llevar la mezcla a moldes individuales y dejar reposar en la heladera para que la mousse cuaje y alcance su textura característica.

www.frutasi.com.ec

PULPA DE FRUTA NATURAL
PRODUCTO 100% ECUATORIANO

Galletas de COCO DE PULPA

Ingredientes

· 85 gramos de almendras (sacar la leche), si deseas.
puedes utilizar la harina).
· 70 gramos de pulpa de coco FRUTASI.
· 30 gramos de mantequilla de maní o se le puede remplazar por mantequilla.
· Ralladura de un limón.

Preparación

Calentar el horno a 180°.
Poner en un recipiente todos los ingredientes y con las manos integrar bien.
Colocar papel vegetal en una bandeja.
Separa tu masa en bolitas uniformes.
Colocarlas en la bandeja y aplástalas con tus manos de forma pareja para que se horneen iguales, depende del tamaño que hagas te salen de 12 a 15 unidades.
Hornear por 15 minutos.
Dejar enfriar sobre una rejilla.
conserva en un recipiente de cristal alejado del sol y del calor.

www.frutasi.com.ec

PULPA DE FRUTA NATURAL
PRODUCTO 100% ECUATORIANO

Encocado de PESCADO

Ingredientes

- Pulpa de coco FRUTASI ,
- Para preparar el aliño.
- 2 libras y media de pescado .
- Jugo de 3 limones.
- Jugo de 2 naranjas.
- 4 dientes de ajo machacado.
- 1 cucharadita de comino molido,
- 1 cucharadita de achiote.
- 1 cucharadita de Pepa de cilantro machacado para el encocado.
- 1 cucharadita de aceite.
- Una cebolla perla mediana picada en cubitos,
- 2 pimientos picados en cubitos,
- 4 tomates pelados y picados en cubitos,
- 3 cucharadas de cilantro finamente picado.

Preparación

Ponga el jugo de limón y naranja, el ajo machacado, el comino.
El achiote, las pepitas de cilantro molida y sal en un recipiente mezcle bien para preparar el aliño del pescado.
Ponga los trozos de pescado en un recipiente y cúbralos con el aliño.
Deje reposar de 1 a 2 horas en el refrigerador.
Caliente aceite para preparar un sofrito agregue la cebolla, pimiento, tomate y sal.
Cocine a fuego lento durante 5 minutos.
Agregue la leche de la pulpa FRUTASI al sofrito mezcle bien y cocine durante 10 minutos si quiere que la salsa quede espesa puede agregar media cucharadita de maicena.
Agregue los trozos se pescado tape y deje cocinar de 15 a 20 minutos.
Espolvoree el cilantro picado. sirva con arroz y maduro frito.

www.frutasi.com.ec

PULPA DE FRUTA NATURAL
PRODUCTO 100% ECUATORIANO

Colada morada con pulpa natural FRUTASI

Ingredientes

- Un atado de hierbas aromáticas (hierva Luisa, hoja de naranja, arrayán, cedrón y ataco).
- Cáscara de una piña.
- 5 astillas de canela 6 clavos de olor y pimienta de dulce.
- 1 libras de mortiño.
- 1000 gramos de pulpa de mora FRUTASI.
- 250 gramos de pulpa de naranjilla FRUTASI.
- 1 libra de harina de maíz negro.
- 4 onzas de maicena.
- 5 ishpingos (sombreritos).
- 2 tazas de piña picada en cuadritos.
- Frutilla picada.
- 1 babaco picado.
- Azúcar al gusto.

Preparación

Poner a hervir el mortiño en un litro de agua y dejar enfriar para poder licuar y cernir.
En 4 litros de agua hervir las hierbas aromáticas por 20 minutos y cernir.
Poner en una olla grande para que tenga espacio para mecer.
Poner el mortiño en la olla.
Licuar la pulpa de mora FRUTASI y poner en la olla.
La pulpa de la naranjilla FRUTASI poner a hervir y seguir meciendo.
Poner la canela, el clavo de olor, la pimienta y los ishpingos.
Disolver la harina, cernir y poner a la olla.
Dejar que hierba hasta que se cocine y si falta espesor, agregar la maicena disuelta en agua,
Poner la piña picada, la frutilla y el babaco.
Azúcar al gusto .
Servir caliente, tibia o fría.

www.frutasi.com.ec

PULPA DE FRUTA NATURAL
PRODUCTO 100% ECUATORIANO

Colada de avena con pulpa natural NARANJILLA

Ingredientes

- ¾ taza de avena cruda + 1 taza de agua.
- Aproximadamente 6 tazas de agua (de acuerdo a tu preferencia).
- 3-4 palitos de canela.
- Pulpa natural de naranjilla Frutasi (5-6 naranjillas enteras, frescas o congeladas).
- 1 lb - ¾ lb de azúcar morena San Carlos.

Preparación

Remoja la avena con la taza de agua. Si estás usando naranjillas enteras, córtalas por la mitad y sácales la pulpa, luego licua la pulpa hasta que se haga puré (Pulpa Frutasi como mejor opción).

En una olla, combina las 6 tazas de agua, la mitad del puré o la pulpa de naranjilla Frutasi, los palitos de canela y el Azúcar Morena. Hazlo hervir, reduce la temperatura y cocine a fuego lento durante unos 30 minutos.

Retira del fuego, y con cuidado de no quemarte, cierne el líquido de naranjilla con canela.

Licúa 2 tazas del líquido caliente con la avena remojada y con el resto del puré o la pulpa de naranjilla.

Cierne la mezcla licuada de avena mezcladas y combínala con el resto del líquido de naranjilla. Haz hervir a fuego medio, revolviendo de vez en cuando. Deja hervir hasta que espese y pierde el sabor de avena cruda, aproximadamente unos 5 minutos.

Retira del fuego y ciérnelo nuevamente (este último es opcional).

www.frutasi.com.ec

PULPA DE FRUTA NATURAL

PRODUCTO 100% ECUATORIANO

Pollo con salsa de piña Y MIEL

Ingredientes

(4 comensales)
- 50 gramos de piña natural FRUTASI.
- 3 dientes de ajo.
- 15-20 gramos de jengibre fresco.
- 60 gramos de miel.
- 80-100 gramos de salsa de soja.
- 4 ramitas de cilantro fresco.
- 1 guindilla (opcional).
- 1 c/s de aceite de sésamo (opcional).
- 1/2 c/c de sal.
- pimienta negra.
- aceite de oliva virgen extra.
- 4 pechugas de pollo.

Preparación

Añade la miel, la salsa de soja (empieza poniendo unos 80 gramos y después si hace falta añade más). Pica el cilantro e incorpóralo a los ingredientes de la salsa, añade la guindilla (si la añades entera la podrás retirar después si sólo quieres darle un punto picante suave), el aceite de sésamo, la sal y pimienta negra al gusto. Mezcla bien y prueba por si es necesario rectificar de sal, de acidez, de dulzor.

Prepara las pechugas de pollo, retírales la posible grasa que puedan tener y úntalas con aceite de oliva virgen extra. Pon una sartén a calentar y hazlas a fuego medio para que se hagan bien por dentro y se doren por fuera, procurando que queden jugosas.

Cuando falten unos cinco minutos para retirar el pollo de la sartén, incorpora la salsa de piña, soja y miel, sube el fuego para que la salsa reduzca y caramelice.

Puedes hacer un poco de arroz aromático (basmati, thai, jazmín...) para acompañar este plato.

www.frutasi.com.ec

PULPA DE FRUTA NATURAL

PRODUCTO 100% ECUATORIANO

Recetas de Comidas

frutasi
deliciosamente natural...

PULPA DE FRUTA NATURAL

PRODUCTO 100% ECUATORIANO

Jaime Roldós Aguilera y Simón Bolívar Sector Conocoto

info@frutasi.com.ec

(02) 234-2358

www.frutasi.com.ec