

Recetario de
frutos
secos



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Biscotis

Ingredientes:

75 g de nueces, 75 g de almendras, 40 g de mix de semillas, 75 g de pasas de uvas, 75 g de ciruelas pasas sin carozo fileteadas, 40 g de azúcar negra, 125 g de harina leudante, 240 ml de leche, sal, bicarbonato de sodio, tomillo y romero c/n

Preparación:

Precalentar el horno y enmantecar y enharinar un molde rectangular.

Colocar en un bol los frutos secos y mezclar con el azúcar, el tomillo, el romero, la harina, el mix de semillas y el bicarbonato. Añadir la leche y mezclar hasta tener una masa homogénea. Llenar el molde y hornear durante 45 minutos hasta dorar. Dejar enfriar completamente sobre una rejilla. Envolver en papel de aluminio y llevar al freezer durante 3 horas. Precalentar el horno de nuevo, colocar en una fuente los biscotis cortados a 1 cm. Y hornearlos hasta tostarlos de ambos lados.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Galletas de semillas y frutos secos

Ingredientes:

2 huevos , 35 ml de miel, 100 g de mix de semillas, 100 g de almendras molidas, 70 g de nueces, 2 cucharadas de avena Sal y ralladura de limón c/n

Preparación:

Precalentar el horno y enmantecar y enharinar una bandeja grande.

Batir en un bol los huevos con la miel y sal. Incorporar el mix, revolver bien y agregar las almendras, las nueces, la avena y la ralladura. Mezclar bien, añadir una cucharada más de miel si fuera necesario, para obtener una masa homogénea y húmeda. Con una cuchara colocar pequeñas porciones en la bandeja, sin necesidad de dejar mucho espacio de separación y hornear hasta dorar. Dejar enfriar sobre una rejilla.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Espaguetis con frutos secos

Ingredientes:

400 g de espaguetis, 50 g de nueces peladas y picadas, 50 g de almendras peladas y picadas, 2 cucharadas de manteca aceite de oliva, sal, queso parmesano rallado, pimienta negra recién molida, perejil y leche c/n

Preparación:

Cocinar los espaguetis y reservar. Colocar en una sartén las nueces y las almendras con la manteca, un chorrito de leche y una pizca de pimienta negra recién molida y cocinar hasta lograr una consistencia cremosa.

Incorporar los espaguetis y revolver. Espolvorear con el parmesano y perejil picado.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Budín con frutas brillantadas y frutos secos

Ingredientes

250 g de harina leudante, 250 g de azúcar, 250 g de manteca, 4 huevos, 200 g de frutas brillantadas, 50 g de frutos secos a elección picados

Preparación:

Mezclar la manteca con el azúcar e incorporar los huevos de a uno. Al conseguir una mezcla homogénea, añadir la harina tamizada. Por último, colocar las frutas brillantadas y los frutos secos.

En un molde enmantecado colocar la mezcla y hornear durante 50 minutos. Dejar enfriar y desmoldar.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Crema de chocolate con frutos secos

Ingredientes:

600 ml de leche

200 g de chocolate trozado

3 huevos

50 g de azúcar

Nueces picadas c/n

Preparación:

Derretir el chocolate con la leche en una olla a fuego lento.

Reservar.

Mezclar el azúcar con los huevos y anexar al chocolate derretido. Agregamos las nueces y dejar enfriar.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Arroz con leche con secos

Ingredientes:

200 g de arroz, 150 g de azúcar, 2 ramitas de canela, ralladura de 1 limón, 850 ml de leche, 150 ml de crema de leche, 2 yemas de huevo, 100 g de mix de frutos secos, 2 cucharadas de leche condensada (opcional), hojas de menta c/n

Preparación:

Hervir la leche con la crema. Agregar la ralladura, la canela, el azúcar y el arroz. Bajar el fuego y continuar cocinando durante 25 minutos, revolviendo continuamente.

Batir las yemas, mezclarlas con la leche condensada y agregarlo a la preparación anterior una vez que el arroz esté a punto. Apagar el fuego.

Una vez frío, servir y agregar el mix de frutos secos y decorar con menta antes de consumir.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Garrapiñadas de frutos secos

Ingredientes:

500 g de mix de frutos secos

250 g de azúcar

1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación

Tostar los frutos secos a fuego lento. Agregar el azúcar y la esencia de vainilla y seguir revolviendo hasta caramelizar.

Apagar el fuego y dejar enfriar. Guardar preferentemente en latas.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Bombones con frutos secos

Ingredientes:

250 g de chocolate

100 g de frutos secos

Mix de semillas c/n

Preparación:

Tostar los frutos secos y picarlos.

Fundir el chocolate, mezclarlo en un bol junto con los frutos secos y dejar enfriar.

Darle forma a los bombones y llevarlos a la heladera hasta el momento de consumirlos.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Tarta de frutos secos

Ingredientes:

Para la masa: 300 g de harina, 100 g de azúcar impalpable, 1 pizca de sal, 200 g de manteca, 1 huevo. Para el relleno: 150 g de nueces, 150 g de almendras, 360 ml de miel, 80 g de manteca

Preparación:

Mezclar en un bol la harina tamizada con el azúcar impalpable y la sal. Hacer un hueco en el centro e incorporar la manteca.

Agregar el huevo y llevar a la heladera durante 30 minutos.

Con la masa, forrar una placa para horno y pinchar con un tenedor. Llevar nuevamente a la heladera durante 30 minutos y luego hornearlo durante 20 minutos a temperatura moderada.

Tostar los frutos secos y reservar. Fundir la miel con la manteca, agregarle los frutos tostados y continuar la cocción durante 10 minutos a fuego mínimo. Volcar sobre la masa precocida y llevar de nuevo a horno moderado durante 20 minutos.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Galletitas de avena y frutos secos

Ingredientes:

2 tazas de avena

1/2 taza de frutos secos

1/4 taza de aceite

2 huevos

Edulcorante y esencia de vainilla c/n

Preparación:

En un bol colocar los ingredientes secos y los huevos, la esencia de vainilla y el aceite. Mezclar hasta obtener una pasta homogénea.

Luego en una bandeja enmantecada colocar la mezcla con una cuchara y llevar al horno hasta dorar.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía

Barritas de avena con pasas y frutos secos

Ingredientes:

2 tazas avena

Mix de frutos secos y miel c/n

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en una olla y cocinarlos durante 10 minutos sin dejar de revolver.

Colocar la mezcla en un recipiente bien compactado, llevar a la heladera durante 1 hora. Cortar en barritas.



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Economía y Energía