

RAMEN Y
MATCHA
p.72

JAPÓN:
SUSHI
p.75

TIRAMISÚ
Y PASTAS
p.82

CEVICHE
PERUANO
p.68

EMPANADAS
ARGENTINAS
p.54

POSTRES DE
HALLOWEEN
p.92

Cocina Fácil

NETWORK

+50 RECETAS INTERNACIONALES SABORES DEL MUNDO



*Comida árabe
p.60



*Corte
al Grill



Gummi: Paella española p.48

•andrea®
Confort

Code 145-9432

Code 268-0262
ALT. 9.5



www.andrea.com

Lada sin costo 477 788 4600



SABORES DEL MUNDO



*
CHINA
Arroz frito
p.74

ITALIA
p.00

ARGENTINA
p.54

PERÚ
p.68



JAPÓN
p.75

ÁRABE
p.60

YUMM RAMEN
p.78

ÍNDICE DE RECETAS

FOODIES



Hot dogs
p.25



Helado de matcha
p.31



Crepas
p.29



Dona de sushi
p.33



Fish & chips
p.27



Panqué de zanahoria con chía
p.37

LOCAL



Gelatina de chocolate
p.42



Nachos dulces
p.44



Camotes con helado
p.43



Paletas de chía con kiwi y fresa
p.38



Pudín de chía
p.36



Paella
p.51

EN TU MESA



Tabla de tapas
p.52



Gin & Tonic
p.50



Choripan
p.58



Corte al grill
p.56



Empanadas de carne
p.57



Kibbe con tabbouleh
p.62

EN TU MESA



Falafel en pitas
p.66



Baba ghanoush y hummus
p.63



Hojas de parra y jocoque
p.64



Ceviche peruano
p.68

EN TU MESA



Sangüiche de pierna de cerdo
p.69



Taku taku con camarón
p.71



Crepas harajuku
p.76



Yakimeshi
p.74



EN TU MESA



Udon
p.77



Ramen
p.78



Pollo agridulce
p.79



Tabla de sushi
p.75



Pasta de jitomate
p.83



Sodas italianas
p.82

EN TU MESA



Tiramisú en crepas
p.84

EN MENOS DE 30 MINUTOS



Tacos de setas estilo Baja
p.88



Camarones con tempura
p.87



Ensalada con camote
p.89

HALLOWEEN



Ponche
p.95



Brownies de galleta
p.98

HALLOWEEN



Rice krispies
p.93



Coctel frappé
p.94



Murciélagos de panqué
p.96

HEALTHYISH



Muffins de manzana
p.109



Crumble en vasitos
p.109



Pay de manzana
p.108

HEALTHYISH



Jitomates rostizados
p.112



Pan de coliflor con mantequilla de ajo
p.115



Puré de camote
p.115



Mac & cheese en capas
p.103



LILI DELGADO
Directora Editorial

CARTA
EDITORIAL

¡Sí a la aventura!

Algo que me encanta de la comida es el hecho de que puedes conocer mucho de cualquier cultura a través de ella, de sus sabores y de sus historias. Por ejemplo, ¿sabías que el famoso y amado carajillo se creó en la guerra de Cuba, cuando los soldados españoles mezclaban brandy con café para darse “**corajillo**”? Pues es justamente por eso que le dedicamos esta edición a la comida internacional, no sólo porque es deliciosa, sino porque queremos que te inspire y te animes a vivir aventuras, ya sea saliendo de viaje al otro lado del mundo, de road trip de fin de semana inesperado, en los cuartos de hotel únicos de la pág. 12 o dentro de tu propia cocina, porque la vida debe de ser todo menos aburrida, **¡y tu comida también!**

Lili

BOO! BONUS

P.D.: Si te encanta el otoño como a mí, y todas sus festividades, tienes que probar nuestras recetas de Halloween en la pág. 92



¡SÍGUENOS EN
NUESTRAS REDES!



INSTAGRAM
@cocinafacil



FACEBOOK
Cocinafacilmx

Fotografías: Getty Images



¡Producido en Grecia con amor!

Fue desde el fértil valle del río Haliacmón desde donde Alejandro Magno inició sus expediciones hacia el Este en el siglo IV a.C. Cruzando las tierras, difundió la cultura griega y, al mismo tiempo, estudió las costumbres, tradiciones y alimentación de los pueblos que encontraba. Así, entre otras cosas, Alejandro descubrió el cultivo del melocotón, el cual trajo a Europa consigo cuando regresó de sus expediciones.

Los primeros cultivos encontraron suelo fértil en el valle de las llanuras de Emacia, en Grecia, debido al clima superlativo de la región, donde el cultivo continúa hasta el día de hoy.

Los melocotones europeos crecen también en otros países del Mediterráneo, superando las extensiones de cultivo las 190.000 hectáreas, convirtiendo a Europa en líder mundial en la producción de melocotón.

Los melocotones en conserva no presen-



El melocotón es la fruta veraniega por excelencia, fresco, jugoso, con un espléndido aroma y un alto valor nutricional, incluso después de su enlatado.



tan pérdidas de nutrientes en comparación con los melocotones frescos.

Contienen vitaminas, minerales y micro nutrientes a niveles iguales a los de los melocotones frescos, puesto que el enlatado genera pérdidas mínimas de nutrientes en los melocotones, pérdidas similares a las producidas cuando se cocinan. Durante todo el proceso, desde el cultivo de la fruta hasta el enlatado, los melocotones europeos en conserva se adhieren a las normas de las buenas prácticas agrícolas GLOBAL GAP, y cumplen con los estándares internacionalmente reconocidos BRC, IFS, HACCP e ISO, puesto que han sido establecidos y adoptados por la Unión Europea. De este modo, se asegura el cultivo apropiado, el proceso y la estandarización de los melocotones en conserva en todas las fases, ofreciendo a los consumidores productos de alta calidad y valor nutricional.



www.cannedpeaches.eu



[cannedpeaches.eu](https://www.facebook.com/cannedpeaches.eu)



[cannedpeaches.eu](https://www.instagram.com/cannedpeaches.eu)



[cannedpeaches.eu](https://twitter.com/cannedpeacheseu)

European Quality Preserved!

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**



CAMPAÑA FINANCIADA
CON AYUDA DE LA
UNIÓN EUROPEA

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva de Consumidores, Salud, Agricultura y Alimentación (CHAFEA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.

LA UNIÓN EUROPEA APOYA
CAMPAÑAS PARA PROMOVER
PRODUCTOS AGRÍCOLAS
DE ALTA CALIDAD

KPL
WIZARD



Vasco de Quiroga 2000, edificio E, Santa Fe, C.P. 01210, México, Ciudad de México.
cocinafacil@editorial.televisa.com.mx
www.tususcripcion.com

Roberto Morán
Dir. de Contenidos Editoriales

Jorge Morett
Director de Audiencias Print

Liliana Delgado Murga
Directora Editorial

EDITORIAL
Carlos Javier Híjar Fernández
Corrector de Estilo

ARTE
Andrea Román Velázquez
Coordinadora

COLABORADORES EXTERNOS
Rebeca Treves
Estilismo de alimentos
Alejandro Vera
Fotografía
Daphne Vázquez Áviles
Estilismo de props/producción

DIGITAL
Alejandra Castillo Quijano
Josselin Silvana Melara Montenegro
Redacción

VENTAS
Marlen Hernández
Coordinadora Comercial
María Esther Pérez
Gerente Comercial

Joaquín Colino Sánchez Ventura
Director Comercial y Desarrollo de Negocios

RELACIONES PÚBLICAS
Fabián Amione
Gerente

MARKETING
Fabiola Arrillaga Treviño
Directora de Marketing
Alejandro Ávalos Angulo
Coordinador de Marketing

Guillermo Caballero
Director de Mejora Continua y Operaciones

Jorge Taboada
Director Digital

ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS
Rosario Sánchez
Directora



COCINA FÁCIL ES UNA PUBLICACIÓN DE EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE C.V.

RODOLFO VARGAS PÉREZ
DIRECTOR GENERAL

CIRCULACIÓN CERTIFICADA POR EL INSTITUTO VERIFICADOR DE MEDIOS REGISTRO No. 038/39

© COCINA FÁCIL. Marca Registrada. Año 34 N° 10. Fecha de publicación: 30-09-2019. Revista mensual, editada y publicada por EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE C.V., con domicilio en Av. Vasco de Quiroga N° 2000, Edificio E, Col. Santa Fe, Alcaldía Alvaro Obregón, C.P. 01210, Ciudad de México tel. 52-61-20-00, mediante convenio con EDITORIAL TELEVISA INTERNATIONAL, S.A. Editor responsable: Jorge Antonio Morett López. Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título COCINA FÁCIL: 04-2018-121711082400-102 de 17 de diciembre de 2018, ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título N° 3196, de fecha 2 de febrero de 1988; Certificado de Licitud de Contenido N° 3150, de fecha 12 de abril de 1989, ambos con expediente N° 1/432"87"/5157, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en Calle Lucio Blanco N° 435, Colonia San Juan Tlihuaca, Alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México. Tel.: 52-30-95-00. Distribución en zona metropolitana: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C., con domicilio en Calle Guerrero N° 50, Colonia Guerrero, Alcaldía Cuauhtemoc, C.P. 06350. Tel.: 55-91-14-00. Impresa en: Grupo Infagon. Alcaicería No.8 Col. Zona Norte, Central de Abastos. Iztapalapa, CDMX, D.F. C.P. 09140. Tel (55) 56 40 92 65 ext.220. EDITORIAL TELEVISA S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos. ATENCIÓN A CLIENTES: a toda la Republica Mexicana tel. 800 REVISTA (7384782). Exportado por Editorial Televisa, S.A. de C.V. Prohibida su reproducción parcial o total. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

IMPRESA EN MEXICO - PRINTED IN MEXICO.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

ALL RIGHTS RESERVED.

© Copyright 2019.

ISSN 1665 - 3777

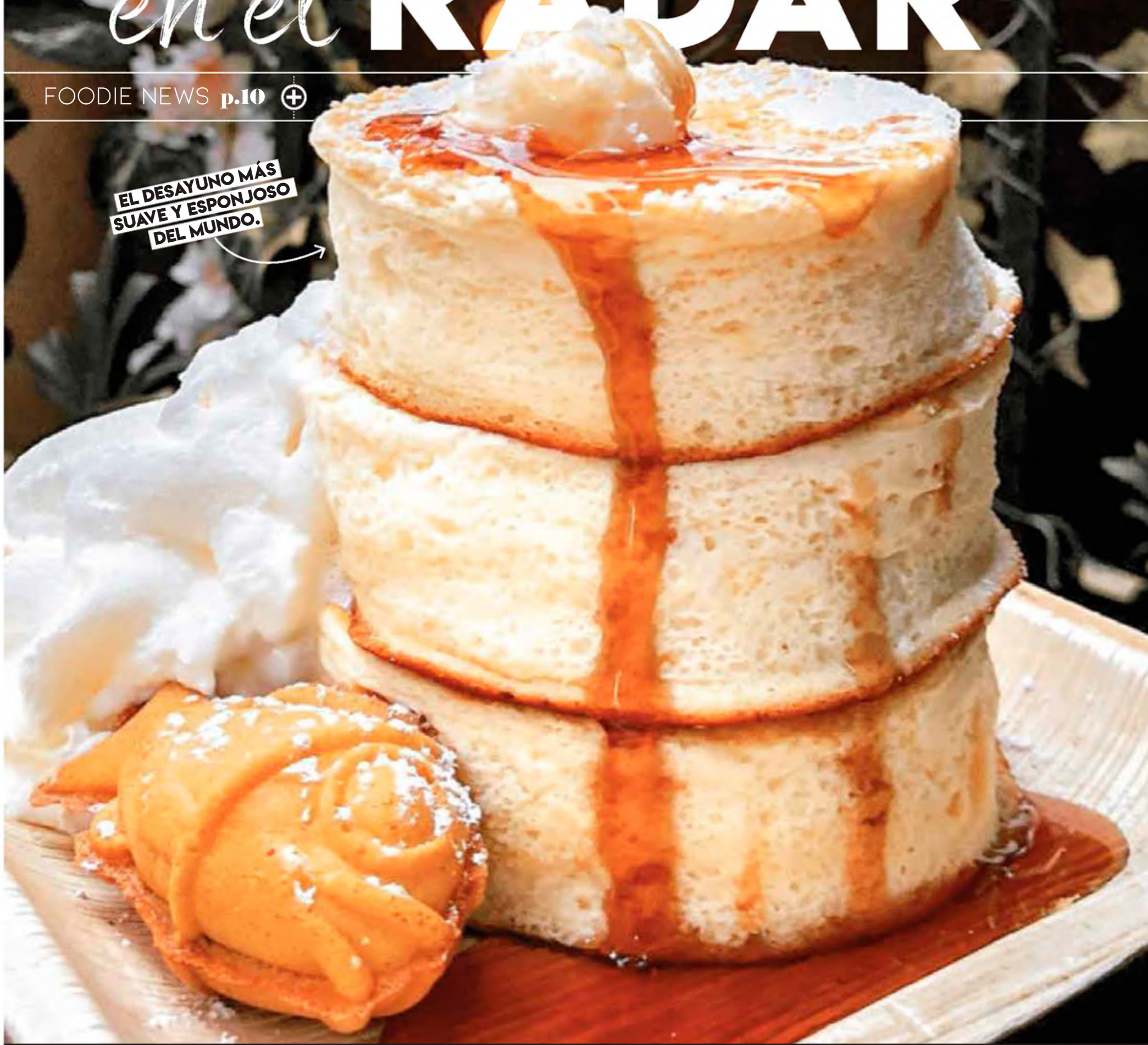


#PARACOMPARTIR #FOODIES #HOTNOW

en el RADAR

FOODIE NEWS p.10 

EL DESAYUNO MÁS
SUAVE Y ESPONJOSO
DEL MUNDO.



RISE AND SHINE

Hot cakes japoneses

Llamados oficialmente soufflé pancakes, este divertido postre japonés se está apoderando de nuestro continente, y es que la famosa heladería nipona Taiyaki en Nueva York (la cual es conocida por esos conos en forma de pescado que seguro has visto en todo tu feed de Instagram), anunció que también servirá estos dulces hot cakes, ¡y los neoyorquinos hicieron filas eternas! Así que si vas a viajar pronto, puedes probarlos de sabores como matcha y plátano con caramelo en Soufflé's en Los Ángeles, Gram Café & Pancakes en San Francisco, y Fuwa Fuwa café en Toronto o Londres. Enjoy!

OCTUBRE *calendario*

D	L	M	M	J	V	S
	<div>1<div>Superamantes de la cafeína, ¡hoy están de fiesta!, pues es el día internacional del café.</div></div>		3	4	<div>5<div>Enmoladas, pollo con mole, chilaquiles con mole... ¡lánzate al paraíso del mole en la Feria nacional del mole de San Pedro Atocpan.</div></div>	
7	8	9	10	<div>11<div>En Real del Monte, Hidalgo, inicia el más rico y delicioso Festival Internacional del Paste.</div></div>	<div>12<div>El salvador de nuestros postres y desayunos: ¡hoy es el Día mundial del huevo! Celebra con un superbrunch.</div></div>	13
14	<div>15<div></div></div>	<div>16<div>Ese gusto culposo del diario hoy celebra su día mundial: el pan. Así que festéjalo con unos ricos muffins.</div></div>	17	<div>18<div></div></div>	<div>19<div>Paseo de la Reforma se viste de colores con el 13º Desfile de alebrijes monumentales, ¡no te lo pierdas!</div></div>	<div>20<div>¡Felicidades a los chefs que hoy celebran su día! Festéjalos con los platillos de nuestro especial internacional desde la pág. 50.</div></div>
21	22	23	<div>24<div></div></div>	<div>25<div>¡Día mundial de la pasta! Prepara una noche italiana con las recetas de la pág. 62.</div></div>	26	<div></div>
28	<div>29<div></div></div>	<div>30<div>A San Miguel de Allende lo visita la flaca con el Festival de Día de muertos "La Calaca", ¡tienes que ir!</div></div>	<div>31<div>Happy Halloween!</div></div>			

FOODIE NEWS

TODO LO QUE QUERRÁS COMPARTIR ESTE MES.



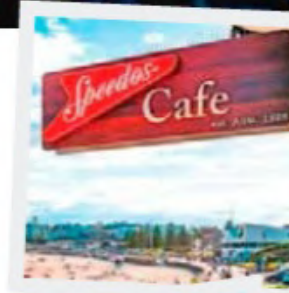
SWEET ¿Uvas con sabor a refresco de uva?

Suena extraño, pero en Estados Unidos, el supermercado Sam's Club las está vendiendo, saben igual que un dulce, pero sin azúcares añadidas. ¿Te gustaría probarlas? Esto es posible porque las uvas tienen gran versatilidad y son fáciles de modificar para crear varios tipos inusuales.



EL CAFÉ MÁS “INSTAGRAMEABLE” DEL MUNDO

Speedos café en Australia ha sido nombrado por la revista Big Seven Travel como el lugar más colorido en cuestión de comida y bebidas, en el que puedes refrescar tu Instagram. Con un total de 44 mil seguidores, este sitio se jacta de servir comida de alta calidad, con el fin de que sea agradable a la vista, totalmente. Ahí puedes encontrar los más hermosos açai bowls, hot cakes de avena, ensaladas, cafés, platillos veganos, y un sinfín de alimentos saludables, deliciosos e increíbles.



¿SABÍAS QUE?

Frutas inusuales

El mangostán es una fruta que se cultiva al sudoeste de Asia (Borneo, Malasia, Sumatra y Filipinas) y se caracteriza por su color púrpura oscuro cuando ya está madura. Tiene un sabor entre dulce y agrio, algo así como una ciruela. Es una gran fuente de antioxidantes y vitamina C, que ayuda a nuestro sistema inmune, además, regula la presión arterial y cuida nuestra piel al ser alto en propiedades antibacterianas y antimicrobianas.

☆☆☆
**TODO LO
QUE DEBES
SABER...**

★ **Báscula de análisis inteligente:** mide tu peso, grasa, masa muscular y ósea, porcentaje de agua y tasa metabólica basal.

★ **Conexión bluetooth:** conecta con tu dispositivo móvil a través de **Smartüs®**, disponible en tiendas Apple Store o Google Play.

★ **Mantén el control:** monitorea tus registros que serán almacenados dentro de la app **Smartüs®** de manera diaria, semanal, mensual y anual.

MUST HAVE

↓
**Báscula personal
inteligente Nexüs de
Smartüs® by Taurus®**



GADGET DEL MES **¡TU ALIADO PARA SER SALUDABLE!**

*Conoce todas las funciones y beneficios que la báscula personal inteligente **Nexüs de Smartüs® by Taurus®** tiene para ti, **¡será mucho más fácil conocer tu estado de salud nutricional!***

1

BAJO EL MAR

► **Dormir con los peces puede sonar raro, pero en el Manta Resort, es una realidad.** Este hotel en Tanzania tiene un cuarto bajo el agua, el cual es una suite flotante que se encuentra a 250 metros, en la costa de Pemba Island. Con paredes de vidrio, esta suite ofrece vistas 360° de los peces del arrecife y de los coloridos corales, los cuales también puedes explorar más de cerca con snorkel.

Desde 1,700 dólares por noche, visita themantaresort.com.



ON THE ROAD

Cuarto con vista

SAL DE TU ZONA DE CONFORT CUANDO SE TRATA DE VIAJAR (O AL MENOS PONLO EN TU BUCKET LIST) CON ESTOS SINGULARES E INCREÍBLES CUARTOS DE HOTEL.

POR LILI DELGADO

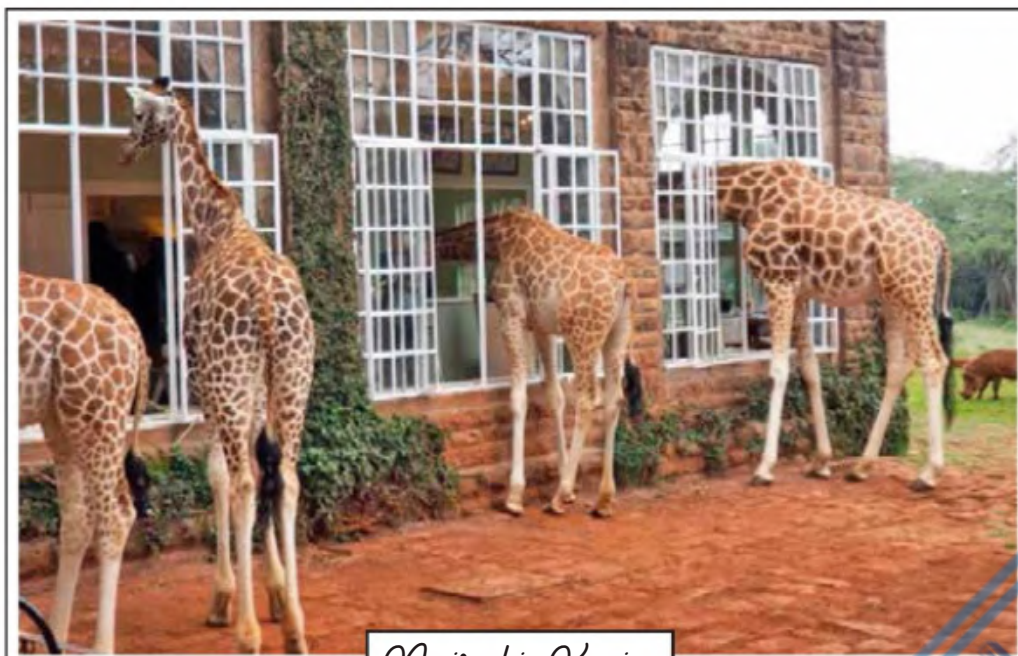
2



EN EL CORAZÓN DE ÁFRICA

► **Nada parece fuera de lo convencional** cuando ves sus terrazas, fogatas dentro de los cuartos y hermosos muebles, hasta que una de sus jirafas residentes se asoma por una de las ventanas del restaurante en el Giraffe Manor en Nairobi, Kenia, para pedir que le compartas de tu comida. Los más de 12 acres de terreno de este hotel son también el hogar de un gran número de jirafas, donde además promueven su conservación. Si quieres ver más animales, puedes agendar un safari dentro del mismo hotel.

Desde 620 dólares por persona por noche, visita thesafaricollection.com.



Nairobi, Kenia



CON SABOR A TEQUILA

► **Esta experiencia es para los amantes del tequila:** el concepto de Matices Hotel de Barricas es totalmente original, el cual está dentro de una fábrica tequilera rodeada de agaves en el Pueblo Mágico de Tequila, Jalisco, donde para tener la mejor experiencia, crearon exclusivas habitaciones en forma de barrica con cómodas camas, un minibar y un pequeño balcón. Además de que cada barrica cuenta con un mural original de La Cofradía. Si planeas hospedarte ahí, también puedes tomar el tren de José Cuervo para vivir una experiencia completa.

Pide las tarifas en tequilalacofradia.com.mx.



Tequila, Jalisco

4



Finlandia

DUERME EN LA NIEVE

► **Si ver las auroras boreales no está en tu bucket list, itienes que agregarlo!** Si quieres ver este milagro de la naturaleza, tienes que ir a una de las experiencias de Off The Map en el norte de Finlandia llamado Aurora Wilderness Camp. La aventura comienza con un paseo guiado en motos para nieve en las que te llevan hasta una habitación para dos personas con techos de vidrio, que va cambiando de ubicación de acuerdo con el clima, para ofrecer las mejores vistas nocturnas de la aurora boreal. Tu estancia incluye una cama doble, una estufa de gas, snacks locales así como botas especiales para nieve para que puedas salir a explorar el paraíso ártico.



5



EN LAS ALTURAS

► **No aplica para los que le tienen miedo a las alturas:** para llegar ahí, tienes que subir 396 metros de pura piedra para poder dormir en el primer hotel con cuartos colgantes en Cuzco, Perú, llamado Skylodge Adventure Suites, de Natura Vive. Además de la increíble vista panorámica del valle, cada cápsula tiene espacio para 8 personas, e incluye paquetes de cena y vino. Estas cápsulas están elaboradas con aluminio aeroespacial y policarbonato resistente al clima, así que estarás segura allá arriba.

Desde 400 dólares por persona por noche, visita naturavive.com.



Cusco, Perú

FOODIE LOVERS

Living for the tea

Con la temporada de frío, están a la orden las enfermedades respiratorias, pero con estos té caseros puedes contrarrestarlos. ¡Son fáciles y valen oro!

POR DIANA GALVÁN

TÉ DE JENGIBRE

1 taza de jengibre, 1 taza de miel

Preparación: Pela el jengibre y con la ayuda de la licuadora muélelo; a continuación mezcla con la miel en un tazón. **Vierte** en un frasco y reserva. **Sirve** de una a dos cucharadas en una taza, según tu gusto, y añade agua caliente, perfecto para levantar tu mood y tus defensas.

TÉ DE TORONJA

4 toronjas, 3 tazas de azúcar

Preparación: Lava muy bien las toronjas, pélalas y retira todo lo blanco de la piel de forma que solo queden las supremas; recuerda también quitar las semillas. A una de las toronjas, antes de pelarla, córtale unas cuantas rodajas y colócalas en las paredes de un frasco. **En un recipiente** mezcla el azúcar con las supremas; una vez listo, viértelo en el frasco, y antes de llenarlo por completo, agrega un poco más de azúcar y tapa con más rodajas de toronja, cierra bien el envase y deja reposar de 2 a 3 días. **Sirve** un poco de las toronjas dulces y añade agua caliente; disfruta.

Poke bowl DIY

SÁLTATE ESE RESTAURANTE DE MODA AL QUE VAS POR TUS SUSHI Y POKE BOWLS, Y MEJOR PRUEBA HACERLO TÚ MISMA EN TU COCINA, ¡IGUAL DE FRESCO Y LLENO DE SABOR! ESTAS PORCIONES SON PARA DOS.

1

CONSTRUYE LA BASE

Divide 2 tazas de arroz blanco cocido (o quinoa) en dos tazones. Luego toma 2 tazas de tus hojas verdes favoritas, una taza de col morada picada finamente y un aguacate en cubos, y acomoda sobre el arroz.

2

PREPARA LA PROTEÍNA

Compra 250 gramos de atún y córtalo en cubos de 2 centímetros. ¿No te encanta el pescado? Prueba con 2 betabels cocidos en cubos.

3

CREA EL ADEREZO

En otro tazón, mezcla 4 cucharaditas de salsa de soya, 2 cucharaditas de pasta de miso blanco, $1\frac{1}{4}$ de cucharadita de aceite de ajonjolí, $\frac{1}{2}$ cucharadita de vinagre de arroz, $\frac{1}{2}$ diente de ajo (rallado), $\frac{1}{2}$ cucharadita de semillas de ajonjolí y una pizca de jengibre molido.

4

TERMINA

Agrega el atún al tazón del aderezo, y déjalo marinar en el refrigerador por 10 minutos. Luego colócalo sobre la base que ya habías construido en los otros tazones. Decora cada uno con cebollín, jengibre en escabeche (opcional) y cilantro picado. Espolvorea hojuelas de chile seco al gusto. Aloha!



Personalízalo

Puedes agregar todas las verduras que quieras, como edamames, rábano, tiritas de alga, pepino, etc.



Almohada para cuello
(H&M, \$299)



Cangurera
(H&M, \$399)

Antifaz
(Lonfrote en Amazon, \$496)



Travel buddies

ESTOS SERÁN TUS MEJORES ALIADOS EN TU PRÓXIMO VIAJE, ¡HASTA LA EXPERIENCIA EN AVIÓN SERÁ MÁS RELAJANTE!

POR: LILI DELGADO



Cosmetiquera
(Mark & Graham, PPV en sitio web)

VERY COOL!
No sólo es súper práctica y nos encanta, también le pueden imprimir tus iniciales.



Mist refrescante
(Origins GinZing Energy-Boosting Lotion Mist, \$525)



Bloqueador fácil
(Supergoop! Glow Stick SPF 50, \$580)



Botella para viaje
(Swell en Amazon, \$799)

Fotografías: Cortesía de las Marcas

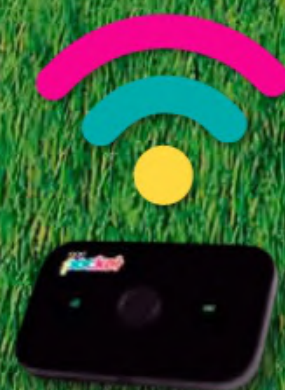


el Internet que va contigo.

Elige un plan de datos,
llévalo a donde quiera que vayas
y compártelo.

Desde

\$300
al mes.



Consulta cobertura en izziflex.mx



¡Contrata ya!

01 800 120 0240

Consulta términos, condiciones, restricciones y cobertura en izziflex.mx



TACOS AL PASTOR EN PRIMER LUGAR.

◀ Tenemos el orgullo de ser representados con los tacos al pastor, un reconocimiento más para México. Siempre característicos por su color rojo y la belleza de la carne en el trompo, es el platillo que nunca le falla al mexicano.

Prueba en:

El Tizoncito.

Av. Tamaulipas 122, colonia Condesa.

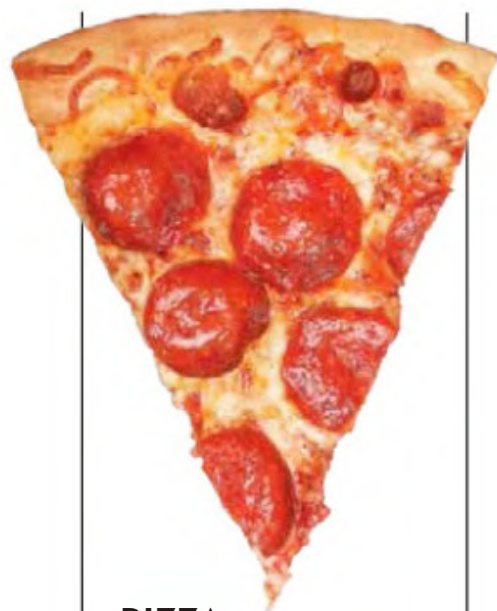
Los Parados.

Monterrey 333, Roma Sur.

FOOD STOP DE LOS MEJORES PLATILLOS QUE HAY EN EL MUNDO

DE ACUERDO CON LA ENCICLOPEDIA DE COMIDA Y SABORES **TASTEATLAS**, ESTE ES EL TOP DE LOS MEJORES PLATILLOS DEL MUNDO, ASÍ QUE TE CONTAMOS EN QUÉ PARTE DE LA CIUDAD DE MÉXICO LOS PUEDES ENCONTRAR.

POR DIANA GALVÁN



PIZZA EN SÉPTIMO LUGAR

► En séptimo sitio se encuentra nuestra amada pizza, también de Italia; vegetariana, de mariscos, con carne o con los más puros y exquisitos quesos. Además, ¿sabías que en México se consumen alrededor de 120 millones de pizzas al año?, algo así como una por persona que existe en nuestro país. Así que sigamos con la tradición y visita estos lugares.

Prueba en:

Ardente.

Calle Laredo 13, Hipódromo.

Alfredo di Roma.

Campos Elíseos 218, Polanco, Polanco IV Secc.

LASAÑA EN SEXTO LUGAR

► Del sitio número dos, nos saltamos al sexto con la exquisita lasaña, italiana de corazón. Nadie puede resistirse a ese sabor y sensación de cada uno de los elementos, sobre todo cuando podemos ver cómo el queso está bien derretido. Tanto es el gusto por ella, que su día mundial se celebra el 29 de julio.

Prueba en:

Fratelli La Bufala. Galileo 31, Polanco, Polanco IV Secc.

Alfredo Di Roma. Campos Elíseos 218, Polanco, Polanco IV Secc.



PAD THAI EN SEGUNDO LUGAR

► En segundo sitio Tailandia hace renombre con su Pad Thai, tallarines de arroz con huevo, un conjunto de sabores que proviene de la salsa de pescado y la pasta de tamarindo con la combinación de brotes de soja, camarones, pollo o tofu, decorado con cacahuates tostados. Este país es uno de los más característicos en el street food, pues todo se cocina y se come en la calle.

Prueba en:

Mog Bistro. Frontera 168, Roma Nte.

Pad Thai. Av Sonora 49, Roma Nte.

Kiin: Thai & Viet Eatery. Orizaba 219, Roma Nte.

ENCHILADAS EN OCTAVO LUGAR

Otro platillo mexicano, ¡no podríamos pedir más! Nuestro país siempre se ha caracterizado por su gran variedad gastronómica, y eso es gracias a la historia que se encuentra detrás de cada platillo. En este privilegiado sitio se posicionan las enchiladas.

Prueba en:

Café La Pagoda. Avenida 5 de Mayo 10, Centro Histórico de la Cd. de México.

Enchilango. Xochicalco 412, Narvarte Poniente.

La Casa de las Enchiladas.

Tokio 110, Local A, Col. Juárez, Alcaldía Cuauhtémoc.

Fotografías: Gettyimages

@ EN TENDENCIA

LO QUE NO TE PUEDES PERDER ESTE MES EN COCINAFACIL.COM.MX

Fotografías: GettyImages / Por: Ale Castillo



FIESTA DE HALLOWEEN

Descubre las mejores recetas para armar una mesa de dulces increíble.



LUCHA ROSA

Descubre los hábitos saludables que puedes seguir para prevenir el cáncer de mama.



¡ADIÓS AMIBA!
¡ADIÓS LOMBRIZ!

UNA SOLA
Dosis

ANTIPARASITARIO

Farmiver

Quinfamida - Albendazol



Reg. No. 385M2006 SSA VI

Reg. No. 173M2012 SSA VI



Ideal para cada
integrante
de la Familia

Farmiver Pediátrico
Niños de 2 a 4 años

Farmiver Infantil
Niños de 4 a 6 años

Farmiver Junior
Niños de 7 a 11 años

Farmiver Tabletas
Adultos y Niños
mayores de 12 años



www.farmiver.com.mx

Contacto Comercial:

Info@farmacoscontinentales.com.mx

Fármacos Continentales, S.A. de C.V.
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.
Permiso COFEPRIS 163300201B1100

Por tu **Salud**
y la de tu **Familia**

KARL WIZARD

ESTÁ CHIDO PATINAR, NO QUE BEBAS ALCOHOL.

EQUIPO DE
PATINES
DE LA CDMX



**NO ESTÁ
CHIDO**

noestachido.org



Consejo de la Comunicación
Voz de las Empresas



#YUMMI #CREATIVE #FOODIE LOVERS

FOODIES *Street mood*

⊕ BIG CITY FOOD p.22



ESTOS BUBBLE
WAFFLES SE
SIRVEN EN
LONDRES EN
FORMA DE CONO
CON TOPPINGS.
YUM!!!

#ONTHEROAD

Street food edit!

En toda gran ciudad existen esos food trucks en las calles, que hacen más rica una visita turística (como los pretzels en Nueva York!), así que en esta sección te decimos cómo recrear los más emblemáticos e "instagrammeables" en casa.

cocinafacil.com.mx

CFN

21



BROADWAY

NEW YORK STREET FOOD

+ The Halal Guys

Calificada como la franquicia de comida halal (alimentos aceptables según la ley islámica) en EUA, y que crece con gran rapidez, cuenta con largas filas en espera de sus famosos gyros, falafels y jugosos pollos.

53rd Street y 6th Avenue, NY
@thehalaguys

WALL STREET

+ Red Hook Lobster Pound food truck

Sin necesidad de tanto lujo la gente espera por los deliciosos rollos de langosta abrazados por pan, succulentos a la vista pero más para el paladar. Votado como uno de los mejores camiones de comida en EUA.

Rockefeller Plaza North y 51st Street
@redhooklobster

+ Calxico (carrito en Soho)

Comida superfresca al momento, una combinación **Cal-Mex** con gran calidad y el firme pensar de una cocina tradicional: tacos, burros, bowls, quesadillas y una gran variedad de platillos.

132 Wooster Street
@calexiconyc

+ Sabrett (carrito de hot dogs)

Claro que no pueden faltar los famosos e icónicos **"Dirty water dogs"**, distintivos por las sombrillas a franjas amarillas y azules. No puedes ir a Nueva York sin probarlos.

COOL FACTS

► El expresidente de Estados Unidos, **Barack Obama**, tuiteó que su food truck favorito era el **D.C. Empanadas**.

► El primer carrito de comida que obtuvo licencia para vender alcohol fue el **Pera Turkish Taco Truck** en 2011.

► **Shake Shack** nació dentro de un proyecto para recuperar Madison Square Park en el 2000.

► De acuerdo con IBISWorld (investigador de mercados en la industria, reportes y estadísticas), **EUA cuenta con alrededor de:**

4 MIL FOOD TRUCKS.

► Durante la temporada del hot dog (entre el **Memorial Day** y el **Labor Day**) los neoyorquinos consumen millones de salchichas, mientras que **al año se pueden llegar a gastar hasta:**

120 MILLONES DE DÓLARES.



HOT DOGS

TIEMPO: 30 MIN. / PORCIONES: 4 / DIFICULTAD: BAJA

4 salchichas de pavo
4 panes de hot dog
2 tazas de papas en corte rizado
½ taza de salsa tipo catsup
½ taza de mayonesa
Aceite suficiente para freír

Hierve las salchichas a baño María durante 20 minutos. **Fríe** las papas en aceite hasta que doren. **Calienta** los panes en una plancha, unta mayonesa, sirve una salchicha con papas fritas y termina con catsup.

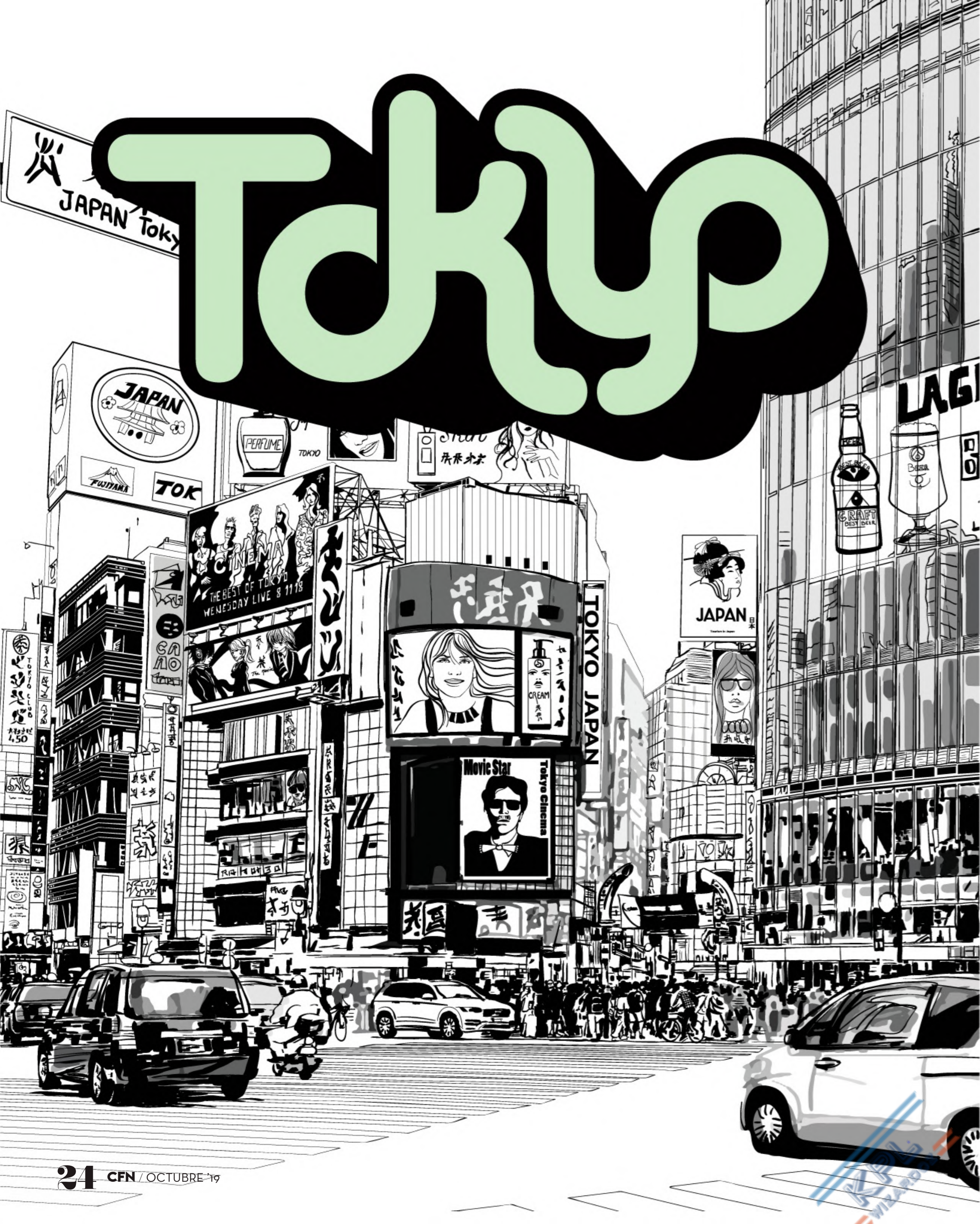
Ilustraciones: GettyImages / Por Diana Galván



WORLD'S BEST COOK

CHEF EN LA MIRA

La mexicana Daniela Soto-Inés, quien está a cargo del restaurante Cosme (el cual reside en Nueva York), fue recientemente reconocida como la mejor chef del mundo según la *World's 50 Best 2019*.



TOKIO STREET FOOD

+Que Bom at M-Square

Buena carne en Tokio. Este food truck es imperdible pues sus cortes brasileños te harán salivar: pollo, salchicha y res. Para cerrar con un delicioso helado de guaraná.

Kojimachi's M-Square every Friday
@quebom_asukasa

+Tokyo Paella

Una leyenda entre los food trucks de esta ciudad. Claro que para lo bueno hay que esperar, no te espantes si hay bastante fila. Pero vale la pena probar sus tapas, sopas y obvio la paella.

Tokyo International Forum in Yurakucho
Link: t-i-forum.co.jp

COOL FACTS

► Es la ciudad con más restaurantes reconocidos con estrella Michelin.

► En Japón nunca se deja propina.

► Para ellos es tan importante el manejo de cuchillos en la cocina, que la tecnología que utilizan para hacerlos los convierte en un artefacto muy filoso, más aún que una katana.

► A la hora de brindar, los japoneses dicen "kampai", que proviene de los caracteres chinos "vaciar vaso" y "taza de sake", lo que conocemos coloquialmente como "a fondo".

► Las sandías cuadradas son cultivadas por granjeros con el fin de que sea más fácil su consumo.

► En 2016 se habían llegado a registrar cerca de **2,575 FOOD TRUCKS.**

► Existen alrededor de

5.52 MILLONES

de máquinas expendedoras, que ofrecen desde una sopa caliente hasta un chip para tu teléfono.

► Por año se utilizan **24 BILLONES** de pares de palillos.

yakitori

shiitake

sake



ONIGIRI

Udon



HELADO DE MATCHA

TIEMPO: 180 MIN. / PORCIONES: 4 / DIFICULTAD: BAJA

- ½ litro de leche
- ½ litro de crema para batir
- 3 cucharada de matcha en polvo
- 1 taza de azúcar
- 4 conos para helado
- 3 yemas de huevo

Calienta la leche con las yemas, azúcar y matcha; cuando comience a hervir retira del fuego y espera a que se enfríe.

Mientras bate la crema hasta que monte. **Envuelve** con la mezcla anterior, coloca en un refractario. **Raspa** con un tenedor y regresa a congelación por una hora; repite el mismo paso dos veces más y sirve en conos.



WORLD'S
BEST
COOK

CHEF EN LA MIRA

Nobuyuki Matsuhisa: conocido por su fusión entre la cocina tradicional japonesa e ingredientes peruanos. Es dueño de uno de los restaurantes más caros del mundo, en el que un menú de degustación por persona puede costar 300 dólares... sí, por comensal.





LONDRES STREET FOOD



+The Orange Buffalo

¿Amante de las alitas?

Con el más clásico estilo neoyorquino, este food truck no te puede fallar. Conviértete en parte de su club de bigote naranja.

The Old Truman Brewery, Ely's Yard

@orangebuffalo

+Sud Italia

Aunque no lo creas, en este food truck tienen un horno a la leña, así que la calidad no falla. Auténticas y deliciosas pizzas hechas a mano y caseras, una experiencia para el paladar.

Old Spitalfields Market

@sud_italia

+The Duck Truck

Si creías que era muy difícil encontrar un lugar en dónde comer buenos platillos con pato, pues te equivocas. Aquí es el ingrediente principal: envuelto en un wrap, con estilo de hamburguesa y en ensalada.

Boxpark Shoreditch

@theducktruck

COOL FACTS

▶ Cada 3 de noviembre se celebra el Día Mundial del Sándwich, al cual se le atribuye su invención al aristócrata inglés John Montagu.

▶ Uno de sus aperitivos más comunes e infartantes (por la cantidad de grasa y azúcar que contiene) es el **Deep-fried Mars bars**, que es una barra de chocolate cubierta de mantequilla freída en mucho aceite.

▶ Según datos de una marca de productos enlatados, en 2010 se consumieron en Gran Bretaña **444,908, 101** latas de baked beans o frijoles con tomate, un platillo tradicional.

▶ Se disfrutan alrededor de

165
MILLONES DE
TAZAS DE TÉ
DIARIO.

▶ En un día pueden consumirse:

5
MILLONES DE
SALCHICHAS.



FISH AND CHIPS

TIEMPO: 40 MIN. / PORCIONES: 4 / DIFICULTAD: BAJA

- ½ kg de filete de huachinango en tiras
- 2 tazas de harina de trigo
- 2 claras de huevo
- 1 ½ tazas de cerveza
- 3 cdas. de perejil picado
- 2 cditas. de alcaparra picada
- 4 cdas. de cebolla morada picada
- 1 taza de mayonesa
- 1 limón
- 3 papas cortadas en tiras gruesas
- 1 taza de maicena
- 1 limón amarillo en tercios
- Aceite suficiente para freír

Integra la mayonesa con el jugo de limón, cebolla morada, alcaparras y perejil; salpimentada. **Fríe** las tiras de papa en aceite hasta que estén crujientes. Mientras tanto mezcla en un tazón la harina con las claras de huevo y cerveza; salpimenta las tiras de pescado, rebosa en maicena y sumerge en la masa. **Fríe** en aceite hasta que doren. **Sirve** con las papas, salsa tártara y limón amarillo.

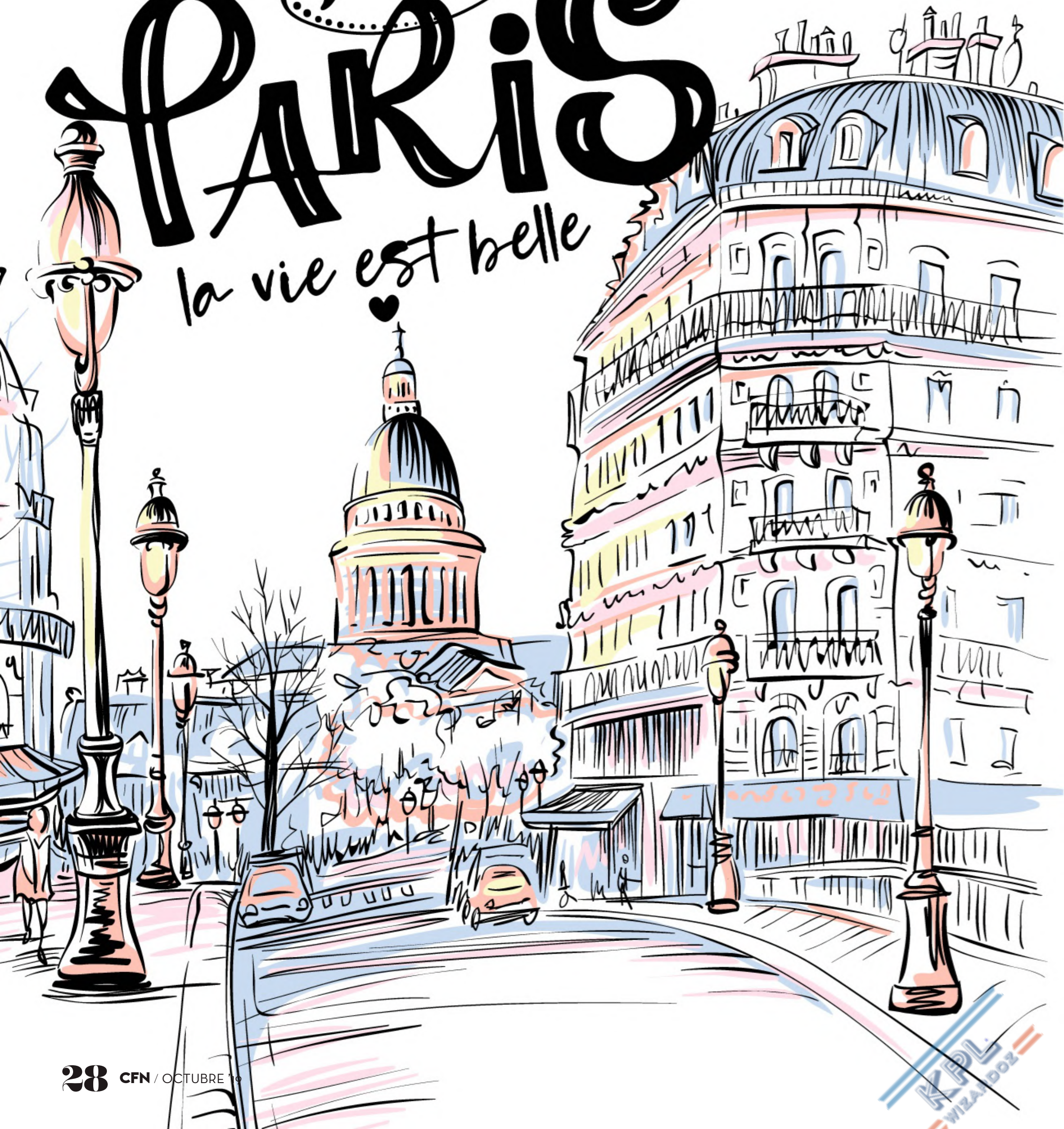


CHEF EN LA MIRA

Clare Smyth: fue la primer chef británica en obtener y retener tres estrellas Michelin, además fungió como Chef Patron en el restaurante de Gordon Ramsay de 2012 a 2017. Nombrada como la chef del año en 2013

♥ Bonjour
PARIS

la vie est belle ♥





Bonjour



PARÍS STREET FOOD



+Le Camion qui fume

La obsesión de muchos parisinos. Con la más pura esencia de la comida casera, estas hamburguesas son una de las comidas obligatorias que tienes que probar si vas a París.

MK2 Bibliothèque, 132 avenue de France @lecamionquifume



+Le Tooq Tooq

La cocina asiática no podía faltar. El experto en comida tailandesa ofrece un pequeño recorrido por la comida de Oriente, desde unos rollitos primavera hasta su imperdible pad thai.

MK2 Bibliothèque, 132 avenue de France @tooqtooq

+New soul Food

Con gran corazón africano, todo se prepara al momento en que lo ordenas. La especialidad de la casa es el pollo a las brasas, así que no dudes en pedirlo.

MK2 Bibliothèque, 128 avenue de France @newsoulfood



Fashion



COOL FACTS

► En Francia se producen alrededor de **10 billones** de baguettes al año.

► Fue el primer país en prohibir tirar a la basura la comida que no se vende, así ayudan a su comunidad.

► Es totalmente normal encontrar **caballo y conejo** en el menú de un restaurante.

► Se dice que es casi imposible hallar verdadera y auténtica **comida mexicana** en Francia.

► En 2015 se registró el consumo de **819 MILLONES DE PIZZAS**, sólo en ese año.

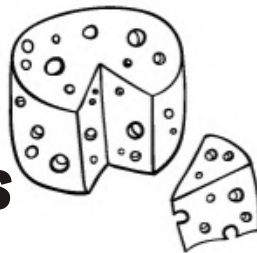
► Existen entre **350 Y 450 VARIEDADES DE QUESOS**

producidos por los franceses.

► No les falta el pan pues hay **32 MIL PANADERÍAS** en Francia.

viva la France!

Je t'aime Paris



WORLD'S BEST COOK

CHEF EN LA MIRA

Anne-Sophie Pic: la cuarta mujer en recibir tres estrellas Michelin, además de haber sido premiada al Mejor Chef Femenino del Mundo. "Ser un chef mujer no implica adoptar los códigos masculinos para tener éxito. Hay que permanecer fiel a una misma".



CREPAS

TIEMPO: 90 MIN. / PORCIONES: 4 / DIFICULTAD: BAJA

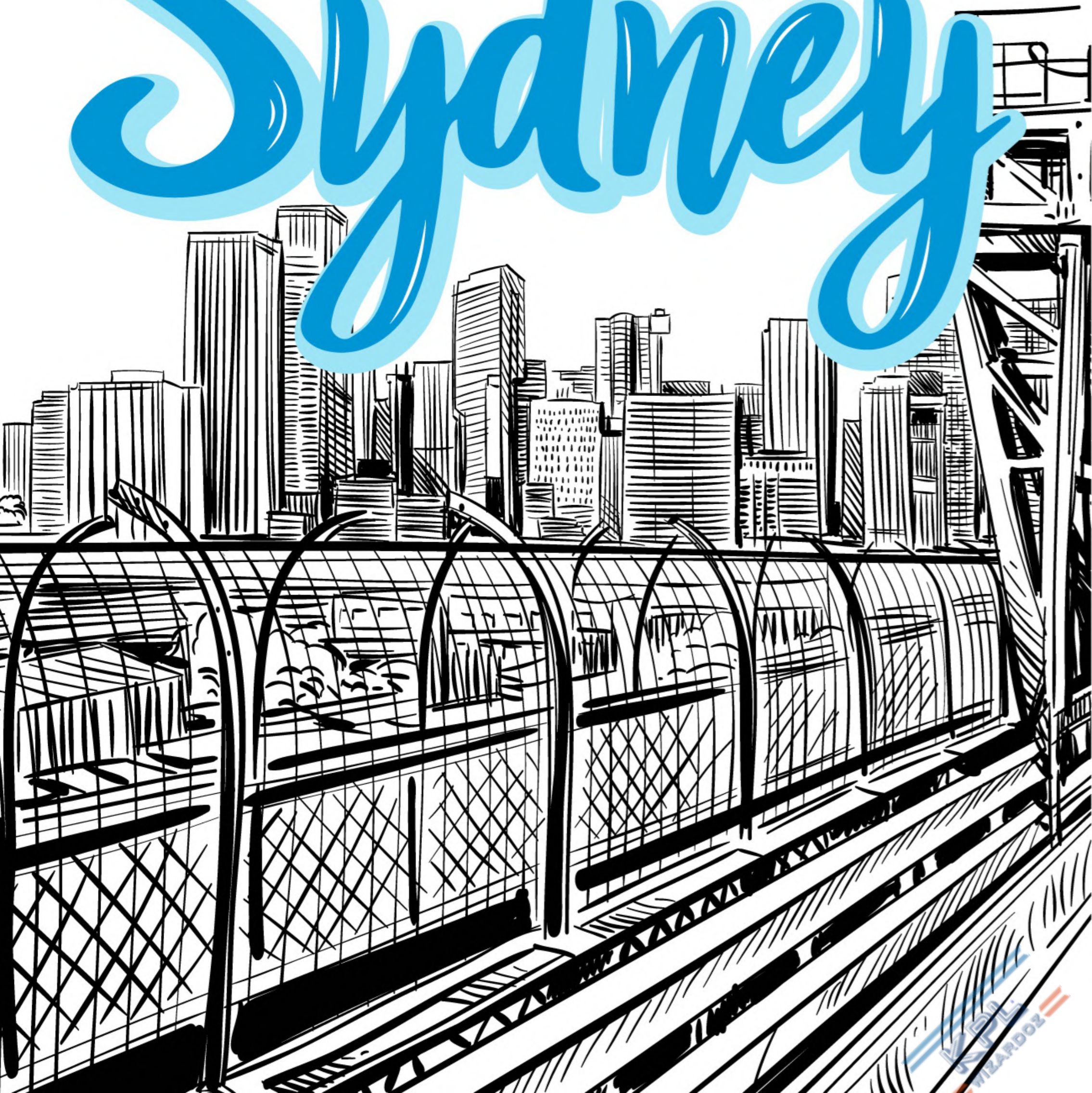
- 2 tazas de crema batida
- 50 g de mantequilla derretida
- 200 ml de leche
- 60 ml de agua
- 2 huevos
- 200 g de harina
- 5 g de sal
- 50 g de azúcar
- 2 tazas de crema batida en manga pastelera
- 1 taza de fresas en láminas delgadas
- 1 taza de frambuesas

Licua la mantequilla con leche, agua, huevo, harina, sal y azúcar. **Refrigera** la mezcla por una hora. **En una sartén** de teflón a flama media vierte un cucharón de la preparación de masa; gira la sartén para cubrir la base con una capa delgada. **Cuece** un minuto y voltea, repite con el resto. **Sirve** las crepas en cucuruchos de papel encerado, rellena con la crema batida y decora con las frutas.



Sydney

Australia





SÍDNEY STREET FOOD

+Eat Art truck

Especialistas en conectar con sus fieles fans a través de la comida, ofrecen la clásica hamburguesa, nachos y chips. No dudes en probar la hamburguesa con carne asada, chile coreano y kimchi.

108/250 Pitt Street, Sydney

@eatartruck



+Monster Rollo

El especialista en cocción de carnes a fuego bajo, ofrece pollo schnitzel servido en una baguette caliente, crujiente y casera distintiva que los caracteriza.

monsterrollstruck.com.au @monsterrollstruck



+Over the Moo

Es el primer food truck que vende helado libre de lactosa en Sídney. Toda una experiencia que viaja en un Ford Transit 1981.

overthemoo.com.au/track-us-down @overthemoo



COOL FACTS

► El lamington es un pastel esponjoso de chocolate cubierto de coco deshidratado, considerado como el "Pastel nacional de Australia".

► Es considerado el primer país en el concepto de comida para llevar, ya que en la época colonial se vendían pays de carne en carritos callejeros.

► El canguro, que es su animal nacional, también es consumido. No lo comen todos los días, pero sí es parte de esta única e interesante cocina.

► Cada semana se consumen más de

8

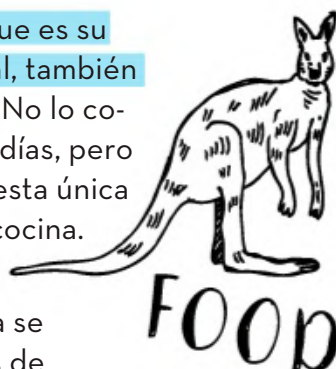
MILLONES DE LAMINGTONS.

► Al año pueden venderse entre

35 Y 45

MILLONES

► Australia es el **CUARTO EXPORTADOR** de vino en el mundo.



SUSHI DONUTS

TIEMPO: 30 MIN. / PORCIONES: 4 / DIFICULTAD: BAJA

- 1 aguacate en láminas delgadas
- 12 láminas de salmón ahumado
- 3 rábanos en láminas delgadas
- ½ taza de masago (huevo de pez volador)
- ½ taza de cebollín
- 2 cdas. de ajonjolí
- 1 taza de arroz japonés
- 1 ¼ tazas de agua
- 4 cdas. de vinagre de arroz
- 1 cda. de azúcar

Lava el arroz hasta que el agua salga transparente; escurre y cuece con taza y cuarto de agua en una olla mediana con tapa; cuando comience a hervir baja la flama al mínimo y deja cocer durante 13 minutos. Espera a que se enfríe sin destapar. **Calienta** el vinagre con el azúcar hasta que se disuelva y deja enfriar. **Mezcla** el vinagre con el arroz. **Forma** donitas con el arroz y acomoda el aguacate, salmón, rábano, masago y cebollín. **Decora** con ajonjolí.



WORLD'S BEST COOK

CHEF EN LA MIRA

Peter Gilmore es el chef más galardonado en Australia; dirige Quay, enlistado en "Los 50 mejores restaurantes del mundo"; además, en su restaurante Bennelong se prepara el platillo que saltó a la fama en un reality show de cocina: el Huevo de nieve, un postre de merengue y helado.

SUSCRIPCIÓN ANUAL DE 12 EJEMPLARES

POR SÓLO
\$449
(PRECIO REGULAR
\$588)



**BOLSA
DE
REGALO**

I ♥ food
Single
taken
Hungry

LLAMA AL **800-222-2000**

Pago en una sola exhibición de \$449. Precio sujeto a cambio sin previo aviso. No aplican cancelaciones ni devoluciones. Promoción válida al 15 de octubre de 2019 o hasta agotar existencias. Aplican restricciones.

#CASERO #MÉXICO #TRADICIONES

LOCAL food

CHÍA p.34 + CACAO p.40

- 1 cda. de aceite
- 1 cebolla pequeña picada fino
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de lentejas
- 1 lata de salsa de tomate o puré de tomate
- 8 oz de caldo de verduras
- 2 zanahorias peladas y picadas fino
- 1-2 papas peladas y cortadas
- 1 taza de chícharos congelados
- cda. de tomillo seco
- cda. de mejorana deshidratada
- 1 hoja de laurel seco
- 1 cda. de sal
- 12 tortillas de maíz
- 1 aguacate rebanado y pelado
- Salsa y pico de gallo
- 1 taza de queso fresco

Saltea el ajo y la cebolla en el aceite durante tres minutos. **Agrega** las lentejas, la salsa de tomate, el caldo de verduras, las verduras, el tomillo, la mejorana, la hoja de laurel y la sal. **Cubre**

y deja que se cocine por 20 minutos o hasta que las lentejas estén cocidas. **Calienta** las tortillas de maíz y agrega dos o tres cucharadas de picadillo sobre la tortilla. **Para terminar** agrega pico de gallo, aguacate, queso fresco y tu salsa favorita.

¡NOCHE DE TACOS!

Picadillo veggie

¿Amas los tacos pero quieres una versión vegetariana? Este picadillo de lentejas es delicioso, fácil de hacer, supernutritivo y perfecto para cualquier día de la semana.

COCINAFACIL.COM.MX / CFN 33

LA MAGIA DE LA CHÍA

ESTE SUPERALIMENTO DEL SUR DE MÉXICO, TIENE MUCHÍSIMOS BENEFICIOS: ES ANTIOXIDANTE, UNA GRAN FUENTE DE FIBRA Y AYUDA A DESINFLAMAR Y DESINTOXICAR EL CUERPO. ASÍ QUE NO TENGAS MIEDO DE PROBARLA Y DE INCLUIRLA EN ESTOS DELICIOSOS POSTRES.

FOOD STYLIST: BECKY TREVES / FOTOGRAFÍAS: ALEX VERA & PAO RUIZ / CHEF: RICARDO RAFAEL PROPS: DAPHNE VÁZQUEZ





PUDÍN DE
CHÍA CON
FRUTOS ROJOS
(Receta en
la p. 39)

PANQUÉ
DE ZANAHORIA
CON CHÍA
*(Receta en
la p. 39)*





PALETAS DE
CHÍA CON
KIWI Y FRESA
(Receta en
la p. 39)

TOMA NOTA

Recetas



CREAMY

PUDÍN DE CHÍA CON FRUTOS ROJOS

TIEMPO: 30 MIN.
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

- 1 taza de crema para batir
- 4 cucharadas de azúcar glas
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- taza de chía
- 2 tazas de frutos rojos
- taza de hojas de albahaca

Mezcla la chía con la leche, deja reposar 10 minutos. Mientras tanto bate la crema con el azúcar glas; cuando monte, envuelve la vainilla y mezcla de chía. **Sirve** en copas, termina con los frutos rojos y la albahaca.



FRUTAL

PALETAS DE CHÍA CON KIVI Y FRESA

TIEMPO: 90 MIN
PORCIONES: 4-6
DIFICULTAD: BAJA

- 2 tazas de fresas
- 5 cucharadas de azúcar
- 3 kiwis troceados
- 6 cucharadas de chía

Licua la fresa con 4 cucharadas de azúcar y una taza de agua, agrega 4 cucharadas de chía. **Vierte** en moldes de paleta y congela. **Licua** el kiwi con el resto del azúcar y chía; vierte sobre la base de fresa. **Congela**.



ACOGEDOR

PANQUÉ DE ZANAHORIA CON CHÍA

TIEMPO: 90 MIN
PORCIONES: 8
DIFICULTAD: BAJA

- 3 tazas de harina de trigo cernida
- 1 cucharadita de royal
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharada de canela
- 2 ½ tazas de azúcar
- ¾ taza de aceite
- 4 huevos
- 1 cucharada de sal
- 2 cucharadas de vainilla
- 4 tazas de zanahoria rallada
- 1 lata de piña en almíbar picada
- 1 ½ tazas de nuez picada
- ½ taza de pasitas
- 2 cucharadas de cúrcuma
- 4 cucharadas de chía
- Crema de coco con chía
- 1 barra de queso crema

- ½ taza de crema para batir
- ½ taza de crema de coco
- 4 cucharadas de chía

En una batidora mezcla la harina, royal, bicarbonato, azúcar, canela y sal, agrega el aceite poco a poco, los huevos uno por uno, la vainilla, zanahoria, piña, nuez, cúrcuma, chía y pasitas; continúa batiendo hasta obtener una mezcla uniforme. Vierte la mezcla en moldes para panqué chicos previamente engrasados y enharinados; hornea a 180° C por 35 minutos. Deja enfriar. Bate el queso crema con la crema para batir, mientras tanto mezcla la chía con la crema de coco; cuando monte la crema envuelve la mezcla de coco y decora los panqués con la mezcla.



Superfood **CHOCOLATE** **[EN NÁHUATL: XOCOLĀTL]**

**INSPIRATE EN EL CACAO, UNO DE
LOS SUPERALIMENTOS MEXICANOS,
Y PREPARA ESTOS DELICIOSOS
POSTRES DE TEMPORADA.**

**FOOD STYLIST: BECKY TREVES
FOTOGRAFÍAS: ALEX VERA & PAO RUIZ
CHEF: RICARDO RAFAEL PROPS: DAPHNE VÁZQUEZ**



**GELATINA
DE CHOCOLATE**
*(Receta en
la p. 45)*

CAMOTE
HORNEADO
CON
CHOCOLATE
(Receta en
la p. 45)



**NACHOS
DE TORTILLA
DE HARINA**
(Receta en
la p. 45)



TOMA NOTA

Recetas



POSTRE

GELATINA DE CHOCOLATE CON CREMA BATIDA

TIEMPO: 60 MIN
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

- 1 sobre de grenetina
- 1 taza de chocolate oscuro
- 1 taza de chocolate semiamargo
- 2 tazas de leche
- 3 tazas de crema para batir
- 4 cdas. de azúcar glas
- 2 cdas. de ralladura de chocolate

Hidrata la grenetina en agua fría durante 3 minutos. **Calienta** hasta disolver por completo. **Calienta** la leche con 2 tazas de crema; cuando comiencen a hervir retira del fuego y vierte la mitad en un tazón con el chocolate oscuro y la otra mitad en otro tazón con el otro chocolate. Cuando se haya fundido el chocolate, agrega la mitad de la grenetina a cada uno. **Vierte** la mezcla del chocolate oscuro en 4 copas y deja cuajar. **Agrega** la otra mezcla y haz lo mismo. Bate la taza de crema restante con el azúcar glas hasta que monte; sirve sobre las gelatinas de chocolate y termina con la ralladura.



COZY

CAMOTE HORNEADO CON CHOCOLATE

TIEMPO: 90 MIN
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

- 4 camotes medianos
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de canela
- 8 bolas de helado de chocolate y vainilla
- ½ taza de chocolate líquido
- ½ taza de pistache troceado

Envuelve los camotes en aluminio, agrega una cucharada de mantequilla a cada uno y un poco de canela. Hornea a 180° C durante 1 hora. **Abre** los camotes por la mitad y sirve dentro el helado. Añade el chocolate líquido y pistaches.



SNACK

NACHOS DE TORTILLA DE HARINA

TIEMPO: 20 MIN
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

- 8 tortillas de harina
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 1 barra de queso crema
- 1 taza de crema para batir
- 2 cucharaditas de azúcar glas
- ½ taza de chocolate derretido
- 2 tazas de mezcla de frutos rojos
- ½ taza de hojas de albahaca
- Aceite suficiente para freír

Corta las tortillas de harina en totopos, fríe en aceite hasta que doren, escurre y empaniza con el azúcar y canela. **Bate** el queso crema, integra la crema para batir y azúcar glas, bate hasta que monte. **Envuelve** el chocolate en la crema. **Sirve** los totopos, agrega arriba la crema, termina con los frutos rojos y hojas de albahaca.

UNA NUEVA FORMA DE COCINAR

GOOD
FOOD,
GOOD,
GOOD
MOOD



YA ESTAMOS EN YOUTUBE:

**¡SUSCRÍBETE A
NUESTRO CANAL!**



C o c i n a F a c i l N e t w o r k



#FOODIE #LUNCH #EVERYDAY MEALS

en tu MESA

ESPAÑA p.48 + PERÚ p.68 + ASIA p.72



¡COME COMO LOCAL!

Especial de comida internacional

No tienes que viajar al otro lado del mundo para conocer los sabores de otras regiones. Con estas recetas sentirás que pasas del Mediterráneo a Latinoamérica y viceversa, y de ahí ¡hasta Japón! Da la vuelta a la página, bon voyage!



SABORES
DEL MUNDO:

ESPAÑA

DISFRUTA DE LOS MEJORES SABORES DE LA REGIÓN
ESPAÑOLA CON ESTAS FÁCILES RECETAS.

FOOD STYLIST: BECKY TREVES FOTOGRAFÍAS: ALEX VERA & PAO RUIZ CHEF: RICARDO RAFAEL



PAELLA

TIEMPO: 60 MIN.

PORCIONES: 4

DIFICULTAD: BAJA

- 1 ½ tazas de arroz bomba
- 3 tazas de caldo de pescado o agua
- 150 g de calamares baby
- 150 g de almeja blanca
- 200 g de camarón mediano pelado
- 1 pimiento en tiras
- 1 cebolla fileteada
- 4 camarones grandes con cabeza
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de azafrán

Sofríe la cebolla y pimiento con el aceite de oliva en una paellera. **Agrega** el arroz, azafrán y caldo, cubre con aluminio y cuece hasta que comience a hervir. **Añade** todos los mariscos, salpimienta y vuelve a tapar. **Cuece** a fuego medio durante 20 minutos, destapa, esponja con un tenedor y termina con el perejil.

GIN AND TONIC

TIEMPO: 10 MIN. / PORCIONES: 4

- 2 pepinillos en láminas delgadas
- 1 limón amarillo en rodajas
- 1 taza de frutos rojos
- 2 cucharaditas de pimienta rosa
- 3 ramas de eneldo
- Ginebra
- Agua tónica

Para preparar un gin and tonic primero enfría la copa con hielo. **Agrega** la ginebra y algunos de los ingredientes para hacer distintas recetas (pepino, limón, frutos rojos o eneldo con pimienta rosa). **Mezcla** con ayuda de un agitador y vierte suavemente el agua tónica para no romper la burbuja.



MONTADITOS & TAPAS



Pan de caja
tostado



1 taza de
hojas de
eneldo



$\frac{1}{2}$
pieza de
queso brie

100 g de
chorizo
pamplona



Pan de
centeno



1 taza de brotes
de chícharo



100 g de
queso
manchego
curado



Pan
campesino
con avellana



1 taza de
brotes de
zanahoria



100 g de
queso port
salut

½ taza de
mayonesa



100 g de
jamón
serrano



2 cdas. de
mostaza
antigua



½
taza de
alioli



100 g
de lomo
embuchado





SABORES DEL MUNDO: **ARGENTINA**

DA UN GIRO HACIA EL SUR Y DISFRUTA DE LOS
SABORES QUE NOS OFRECE LA CAPITAL DE LOS
CORTES, EL CHIMICHURRI Y LAS EMPANADAS.

FOOD STYLIST: BECKY TREVES FOTOGRAFÍAS: ALEX VERA & PAO RUIZ CHEF: RICARDO RAFAEL





CORTE
AL GRILL Y
CHIMICHURRI
P.59





CHORIPÁN
P. 59

TOMA NOTA RECETAS



CORTE AL GRILL Y CHIMICHURRI

TIEMPO: 30 MIN.
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

- 3 papas en tiras
- Aceite suficiente para freír
- 1 taza de chimichurri
- 4 cortes de T-bone de 300 g c/u
- 1 cucharadita de peperoncini

Fríe las papas en aceite hasta que doren, retira a papel absorbente y salpimienta. **Asa** los cortes en una parrilla, salpimienta y retira al término deseado. **Sirve** con las papas y acompaña con el chimichurri. Decora con peperoncini.



EMPANADAS DE CARNE

TIEMPO: 50 MIN.
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

- 1 paquete de discos de masa para empanada
- 1 kg de carne molida de res
- 1 cebolla picada
- 1 cda. de hierbabuena picada
- 1 cdita. de pimienta negra molida
- 3 cdas. de aceite vegetal
- ½ taza de perejil picado
- 1 cda. de peperoncini
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 2 limones sin semillas

Mezcla en un tazón la carne con la pimienta, hierbabuena y cebolla; salpimienta. **Sofríe** en una sartén con aceite a flama alta: cuando dore retira del fuego. **Mezcla** el perejil, ajo, peperoncini y jugo de dos limones; reserva. **Sirve** una cucharada de la mezcla de carne y cierra marcando los bordes con un tenedor. **Hornea** a 180° C durante 20 minutos y sirve con la mezcla de perejil.



CHORIPÁN

TIEMPO: 30 MIN.
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

- 4 piezas de chistorra
- 4 minibaguettes
- 1 taza de perejil picado
- 1 cda. de peperoncini
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 2 limones

Mezcla el perejil, ajo, peperoncini y el jugo de limón; salpimienta. **Marca** las chistorras en una parrilla, calienta los panes en esta misma y sirve con chimichurri.



SABORES DEL MUNDO: ÁRABE

LLENA DE SABORES CÁLIDOS, EXÓTICOS Y
ESPECIAS, LA COCINA ÁRABE ES UN MUST QUE
DEBES CONOCER, PREPARAR Y DISFRUTAR.

FOOD STYLIST: BECKY TREVES

FOTOGRAFÍAS: ALEX VERA & PAO RUIZ

CHEF: RICARDO RAFAEL





KIBBE CON TABBOULEH P.67



BABA
GHANUSH
& HUMMUS
P. 67



HOJAS DE PARRA Y JOCOQUE

TIEMPO: 30 MIN.

PORCIONES: 4

DIFICULTAD: BAJA

- 30 hojas de parra
- ½ taza de nuez de la India, tostada
- 1 taza de jocoque
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de arroz cocido
- 1 taza de carne molida de res
- 2 cucharadas de hierbabuena picada
- 3 cucharadas de aceite vegetal

Sofríe la carne en una sartén con aceite a flama alta; salpimienta. Cuando dore agrega el arroz con la hierbabuena y guisa hasta que la carne esté cocida. **Sirve** la mezcla en las hojas de parra y forma rollitos. **Añade** aceite de oliva al jocoque, termina con nuez y pimienta sobre los rollitos.



FALAFEL EN PITAS P.67

RECETAS



KIBBE CON TABBOULEH

TIEMPO: 2.5 HORAS

PORCIONES: 4

DIFICULTAD: BAJA

300 g de trigo quebrado fino

- 1 kg de carne molida
- ½ taza de cebolla picada
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de hierbabuena
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimienta
- ½ taza de piñones
- 1 jitomate picado
- ½ cebolla picada
- ½ taza de perejil picado
- ½ taza de hierbabuena
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 pepinillo en rodajas
- 1 corazón de lechuga
- 1 limón amarillo en tercios
- ¼ de taza de hojas de menta

Hidrata en agua el trigo durante 2 horas. **Escurre** y exprime, reserva una taza. **Agrega** la carne molida, cebolla y especias, salpimienta y divide en dos partes iguales. **Muele** una de ellas en un procesador. La otra parte saltéala a fuego alto con aceite de oliva hasta que dore; integra los piñones y deja enfriar. **Forma** una bolita con la mezcla molida, rellena con la carne guisada y cierra en forma de balón; fríe en aceite; cuando doren retira del fuego y escurre el exceso de aceite. En un tazón mezcla el jitomate, cebolla, hierbabuena, perejil, trigo restante, jugo de limón y aceite de oliva; salpimienta. **Sirve** los kibbes en un plato con cama de lechuga, pepino y hojas de menta.



BABA GHANUSH & HUMMUS

TIEMPO: 30 MIN.

PORCIONES: 4

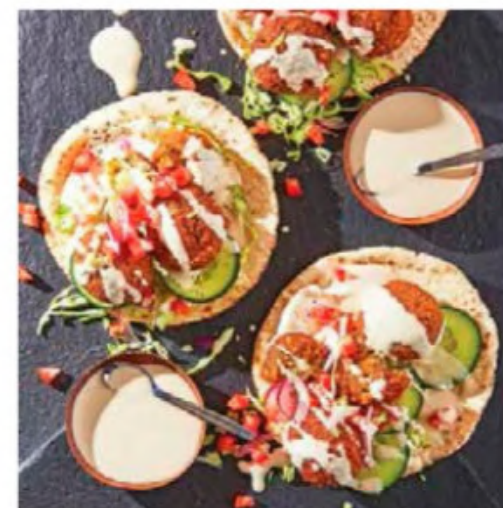
DIFICULTAD: BAJA

Baba ghanush:

- 2 berenjenas
- 1 taza de tahini
- ¾ de taza de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 3 tazas de garbanzo cocido
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de paprika
- 2 piezas de pan árabe
- 2 cucharadas de zatar
- 1 taza de aceitunas

Asa las berenjenas en un comal hasta que estén suaves, retira el relleno con una cuchara. **Muele** a molcajete el diente de ajo con sal, agrega el relleno de berenjena, la mitad del limón y media taza de tahini. **Termina** con un poco de aceite de oliva y pimienta.

Corta los panes en triángulos, calienta en un comal y antes de retirar, barniza con un poco de aceite de oliva y espolvorea zatar. **Licua** el garbanzo con media taza de tahini, la mitad del jugo de limón, un diente de ajo y comino; termina con aceite de oliva y paprika. **Se acompaña** de pan árabe y aceitunas.



FALAFEL EN PITAS

TIEMPO: 50 MIN.

PORCIONES: 4

DIFICULTAD: BAJA

- 8 pzas. de pan pita
- ½ tazas de tahini
- ¼ de taza de agua
- ½ taza de perejil
- ½ cebolla
- 4 dientes de ajo
- ¼ de taza de jugo de limón
- 1 pizca de clavo molido
- 1 cucharadita de semilla de cilantro
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de jocoque
- 1 pepinillo en rodajas
- 1 taza de col fileteada
- 2 jitomates picados
- 1 rábano en rodajas
- ½ taza de aceite de oliva
- Aceite suficiente para freír

Mezcla el tahini con 4 cucharadas de jugo de limón. En un procesador licua el garbanzo con el perejil, cebolla, dientes de ajo, especias y jugo de limón. **Forma** bolitas con la mezcla anterior, fríe en aceite a fuego alto; cuando doren retira del fuego y escurre el exceso de aceite sobre una rejilla. **Calienta** los panes en un comal, untá jocoque, col, rodajas de pepino, jitomate y rábano. **Agrega** el falafel y termina con el tahini sobre los tacos.

SABORES DEL MUNDO: PERÚ

RECREA EN CASA LOS PLATILLOS MÁS FAMOSOS
DE ESTE PAÍS LATINOAMERICANO.

FOOD STYLIST: BECKY TREVES / FOTOGRAFÍAS: ALEX VERA / CHEF: RICARDO RAFAEL

CEVICHE PERUANO P. 70



SANGÜICHE DE PIERNA DE CERDO P. 70

TOMA NOTA RECETAS



CEVICHE PERUANO

TIEMPO: 90 MIN.
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

- ½ kg de huachinango o robalo en cubos grandes
- 1 chile habanero
- 1 taza de jugo de naranja
- ½ taza de jugo de limón
- ¼ de cebolla morada en láminas
- 1 elote cocido y en gajos
- 1 camote cocido
- 1 corazón de lechuga deshojado
- ¼ taza de aceite de oliva

Mezcla el habanero con la cebolla morada, jugo de naranja, limón y aceite de oliva. **Deja marinar** 1 hora en el refrigerador; salpimenta y sirve. **Acompaña** con elote, camote y hojas de lechuga.



SANGÜICHE DE PIERNA DE CERDO

TIEMPO: 2 HORAS
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

- 4 bolillos
- 2 zanahorias
- ½ cebolla morada fileteada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de vinagre
- 1 chile jalapeño rebanado
- ½ taza de mayonesa
- 400 g de pierna de cerdo
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharada de pimienta
- ⅓ taza de aceite

Mezcla las especias con el aceite, baña la carne de cerdo con la mezcla y una cucharada de sal. **Coloca** sobre una charola y hornea a 130 °C durante 1 hora y media. **Deja** reposar 20 minutos y rebana. **Saltea** el chile, cebolla y zanahoria con el aceite de oliva; cuando comiencen a dorar agrega el vinagre. Retira del fuego y salpimenta. **Unta** mayonesa en el pan, tuesta en una plancha. **Sirve** la carne con la mezcla de zanahoria y sirve.



TAKU TAKU CON CAMARÓN

TIEMPO: 30 MIN.
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

- ½ cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 4 cucharadas de mantequilla
- 2 tazas de frijoles cocidos
- 2 tazas de arroz blanco cocido
- 1 taza de tocino picado
- ½ kg de camarón mediano pelado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de paprika
- 2 cucharadas de cebollín picado

Saltea la cebolla con el tocino y mantequilla; cuando comience a dorar integra los frijoles, después añade el arroz y aplasta ligeramente hasta mantener su forma; salpimenta.

Saltea los camarones con el aceite de oliva y paprika. **Sirve** un cucharón grande de la mezcla de arroz y sirve arriba los camarones. **Termina** con el cebollín.



TAKU
TAKU
P. 70

SABORES DEL MUNDO:

ASIA

ESTA ES UNA DE LAS COCINAS MÁS IMPORTANTES, QUE CADA VEZ SE EXPANDE MÁS EN NUESTRO CONTINENTE. APRENDE A PREPARAR ALGUNOS DE SUS PLATILLOS MÁS REPRESENTATIVOS CON ESTAS RECETAS. ¡TE ENCANTARÁN!

FOOD STYLIST: BECKY TREVES FOTOGRAFÍAS: ALEX VERA & PAO RUIZ CHEF: RICARDO RAFAEL



YAKIMESHI
CON POLLO
P.80

*
CHINA





TABLA DE SUSHI P.80



*
JAPÓN



CREPAS HARAJUKU

TIEMPO: 60 MIN.

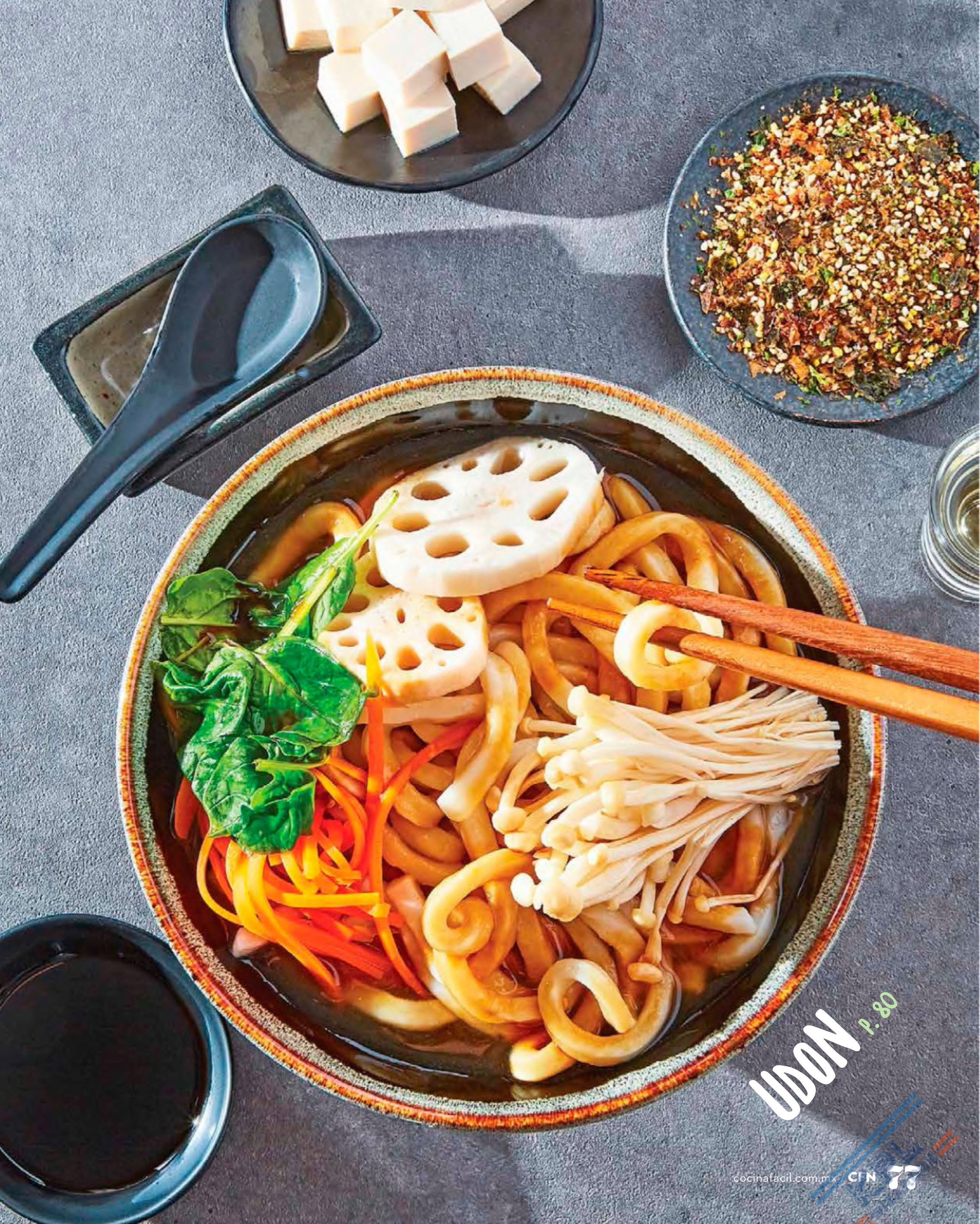
PORCIONES: 4

DIFICULTAD: BAJA

- 2 barras de queso crema
- 1 ½ tazas de crema para batir
- ⅓ taza de azúcar glas
- 1 manzana verde en cubos
- 1 taza de fresas en láminas
- 2 duraznos en láminas

Para las crepas:
50 g de mantequilla derretida
480 ml de leche
60 ml de agua
5 huevos
200 g de harina
5 g de sal
50 g de azúcar

Bate el queso crema con el azúcar glas, integra la crema y bate hasta que monte. **Coloca** en una manga con punta de estrella. **Licua** la mantequilla con leche, agua, huevo, harina, sal y azúcar. **Refriger**a la mezcla por una hora. **En una sartén** de teflón a flama media vierte un cucharón de la preparación anterior para cubrir por completo la sartén con una capa delgada. **Forma** un cono con la crepa, rellena con la crema y termina con la fruta.



Udon ^{P. 80}

YUMM RAMEN



POLLO AGRIDULCE CAPEADO

TIEMPO: 30 MIN. / PORCIONES: 4 / DIFICULTAD: BAJA

- 1 pechuga de pollo en cubos pequeños
- 1 taza de cubos de piña
- 3 pepinos troceados
- 2 huevos
- ½ taza de maicena
- ½ taza de harina
- ½ taza de salsa agridulce
- 4 cdas. de soya
- 4 cdas. de vinagre de arroz
- Aceite para freír

Mezcla el pepino y piña con el vinagre y soya; reserva. Mezcla la harina con la maicena. Pasa los cubos de pollo por el huevo y mezcla de maicena. Fríe en aceite hasta que doren. Escurre el exceso de grasa y mezcla con la preparación anterior y salsa agridulce. Sirve de inmediato.



*
CHINA

TOMA NOTA
RECETAS



**YAKIMESHI
CON POLLO**

TIEMPO: 60 MIN.
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

- 1 taza de arroz japonés
- 1 ¼ tazas de agua
- 1 pimiento rojo picado
- ½ cebolla picada
- 1 cucharada de jengibre picado
- 1 zanahoria picada
- ½ pechuga de pollo en cubos pequeños
- 1 huevo batido
- 4 cucharadas de cebollín
- 8 cucharadas de soya
- 1 taza de ensalada de algas
- 4 cucharadas de aceite de ajonjolí

Enjuaga el arroz con abundante agua, escurre y coloca en una olla mediana con el agua. **Tapa** y, cuando comience a hervir, cuece durante 13 minutos más a fuego bajo. **Deja** enfriar. **Saltea** las verduras con el pollo en una sartén caliente con el aceite de ajonjolí; cuando comiencen a dorar, integra el huevo y después el arroz y soya. **Rectifica** la sazón y sirve. **Termina** con el cebollín y acompaña con la ensalada de algas.



**TABLA
DE SUSHI**

TIEMPO: 30 MIN.
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

- 1 pepino
- 200 g de salmón ahumado
- 1 aguacate
- 1 queso crema
- ½ taza de masago
- 2 cucharadas de ajonjolí negro
- ½ taza de brotes

Corta el pepino cuidadosamente para formar una hoja delgada. **Cubre** con el salmón ahumado, agrega queso crema y aguacate en el centro y enrolla. **Corta** en piezas de dos centímetros y termina con el ajonjolí y masago. **Decora** con los brotes.



UDON

TIEMPO: 40 MIN.
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

- ⅓ taza de soya
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharada de dashi
- 1 litro de agua
- ¼ taza de mirin
- 500 g de pasta udon
- 1 taza de zanahoria rallada
- 4 hojas de acelga
- 1 manojo de hongos enoki
- 8 rebanadas de loto encurtido
- 1 ½ tazas de tofu cocido
- 4 cucharadas de furikake

Hierve el agua con la soya, azúcar, mirin y dashi. **Cuece** la pasta udon en agua hirviendo hasta que esté suave; divide en 4 tazones. **Baña** con el caldo y termina con los hongos, zanahoria, acelga y loto. **Acompaña** con el furikake y tofu.



RAMEN

TIEMPO: 50 MIN.
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

- 4 paquetes de pasta Ramen
- ⅓ taza de soya
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharada de dashi
- 1 litro de agua
- 3 tazas de mezcla de hongos
- 4 huevos
- 3 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 8 cucharadas de cebollín picado
- 4 cucharadas de furikake

Hierve el agua con la soya, azúcar y dashi. **Agrega** los hongos y mientras tanto, hierve la pasta Ramen en agua. **Prepara** los huevos estrellados en una sartén pequeña con el aceite de ajonjolí. **Escurre** la pasta y divide en tazones, baña con el caldo y hongos, agrega el huevo estrellado y termina con el furikake y cebollín.

PASO A PASO

Spring rolls

Prepara este clásico en su versión vegetariana. ¡Sigue los pasos!

TIEMPO: 30 MIN. / PORCIONES: 4 / DIFICULTAD: BAJA



► INGREDIENTES

- 1 paquete de fideos de arroz
- 1 taza de tofu desmoronado
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 taza de germen de soya
- ¼ de taza de perejil picado
- Hojas de arroz
- Aceite para freír



Cuece y escurre los fideos de arroz; corta en trozos.



Pica el perejil.



Mezcla los fideos con el resto de los vegetales y el tofu.



Rellena las hojas de arroz y dobla formando los rollitos.



Fríe en aceite hasta que tomen un color dorado. Sirve.



SODAS
ITALIANAS
P. 85

SABORES DEL MUNDO:
ITALIA

VIVE UNA NOCHE ITALIANA CON ESTE MENÚ
IDEAL PARA COMPARTIR. BUON APPETITO!

FOOD STYLIST: BECKY TREVES / FOTOGRAFÍAS: ALEX VERA / CHEF: RICARDO RAFAEL



PASTA CON SALSA DE Jitomate P. 85



TIRAMISÚ
EN CREPAS
P. 85

TOMA NOTA RECETAS



BEBIDA

SODAS ITALIANAS

TIEMPO: 10 MIN. / PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

Menta:

- 1 taza de hojas de menta
- ½ taza de jarabe de azúcar
- 1 limón

Frambuesa:

- 2 tazas de frambuesas
- 1 taza de jarabe de azúcar

Jengibre y manzana:

- 4 cucharadas de jengibre picado
- 1 taza de jarabe de azúcar
- 1 manzana verde, pelada y troceada

Licua los ingredientes de cada receta, cuela y reserva en botellas de vidrio en refrigeración. **Para utilizarlos**, simplemente coloca un caballito de la preparación en un vaso con hielo y cubre con agua mineral.



MAIN DISH

PASTA CON SALSA DE JITOMATE

TIEMPO: 40 MIN. / PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

400 g de espagueti torcido

- 1 kg de jitomate, partidos por la mitad
- 1 cucharada de hojas de tomillo fresco
- 2 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de romero picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de queso parmesano
- ½ taza de hojas de albahaca

Cuece la pasta en agua hirviendo, hasta que esté suave. **Mientras**, corta los jitomates a la mitad, extiéndelos en una charola y agrega aceite de oliva, ajo, romero; salpimentado. **Hornea** a 180° C durante 20 minutos, retira la piel y trocea. **Hierve** la salsa de jitomate con hojas de tomillo y la mitad de albahaca; rectifica la sazón. **Sirve** la pasta con la salsa, hojas de albahaca y queso parmesano.



POSTRE

TIRAMISÚ EN CREPAS

TIEMPO: 90 MIN. / PORCIONES: 4-8
DIFICULTAD: BAJA

- 2 tazas de crema para batir
- 1 taza de queso mascarpone
- 1 barra de queso crema
- ½ taza de azúcar glas
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 50 g de mantequilla derretida
- 480 ml de leche
- 60 ml de agua
- 5 huevos
- 200 g de harina
- 5 g de sal
- 50 g de azúcar
- ½ taza de cocoa
- 2 tazas de crema batida en manga pastelera

Bate el queso mascarpone con el queso crema y azúcar glas. Integra la crema y continúa batiendo hasta que monte. **Agrega** el extracto de vainilla. **Licua** la mantequilla con la leche, agua, huevos, harina, sal, azúcar y cocoa. **Refrigera** la mezcla por una hora. **En una sartén** de teflón a flama media, vierte un cucharón de la preparación anterior para cubrir por completo la sartén con una capa delgada. Cuando la superficie se llene de burbujas y la orilla se torne dorada, voltea la crepa. **Unta** crema batida y cocoa entre cada crepa y forma el tiramisú. **Decora** con la crema batida en manga y termina con cocoa.

Camote
amarillo

Setas

Col

En menos de 30 minutos

EL OTOÑO YA ESTÁ AQUÍ, Y CON ÉL, ESTAS
RECETAS QUE SON FÁCILES E IDEALES PARA LA
TEMPORADA DE TRANSICIÓN A TEMPERATURAS
UN POCO MÁS BAJAS. ¡PROVECHO!

FOOD STYLIST: BECKY TREVES
FOTOGRAFÍAS: ALEX VERA & PAO RUIZ
CHEF: RICARDO RAFAEL PROPS: DAPHNE VÁZQUEZ

Jitomate

Harina

Superfood
Kale

Camarones con Tempura



en 30 minutos
para 4 personas



20 camarones
frescos



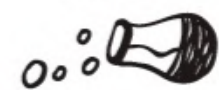
12 hojas shiso



1 taza de miel



3 limones
sin semilla



1 cucharadita de
peperoncini



1 cucharadita de
salsa de soya



1 taza de harina
tempura



$\frac{3}{4}$ de taza de
agua fría



Aceite para freír



1 taza de maicena

► **Mezcla** la harina tempura con el agua fría, sin deshacer los grumos que se formen, y refrigera. **Lava** y limpia los camarones, salpimenta y rebosa en maicena; sumerge en tempura y fríe en aceite; cuando doren retira del fuego y escurre el exceso de grasa. **Repite** el mismo paso con las hojas shiso. **Hierve** la miel con el jugo de limón, soya y peperoncini. **Sirve** los camarones con hojas shiso y baña con la miel.

Tacos de Setas estilo Baja

en 30
minutos
para 4
personas



2 Huevos



12 tortillas de maíz



½ taza de
mayonesa



1 limón



2 chiles chipotles
adobados



2 tazas de setas
fileteadas



½ taza de harina



1 taza de pan
molido



3 cucharadas de
perejil picado



1 taza de col
fileteado



Aceite para freír

► **Licua** la mayonesa con el limón y chipotle; reserva. **Empaniza** las setas pasando por harina, huevo y luego pan molido. **Fríe** en aceite hasta que doren y sirve en tacos con la mayonesa de chipotle, col, jitomate y perejil.

Ensalada con camote



en 30 minutos
para 4 personas



2 camotes amarillos
cortados en cuartos



1 cebolla en cuartos



8 hojas de kale



1 cucharadita de
aceite de oliva

► **Extiende** todos los ingredientes en una charola para horno, barniza con aceite de oliva, salpimenta y hornea a 180° C durante 30 minutos. **Espera** a que se enfríen y sirve.

SIMÓN DICE

NUEVA TEMPORADA



TODOS LOS MARTES
al terminar Denise Maerker

NOCHE DE
BUENAS



las estrellas



SIMÓN DICE

KPL
WIZARDOZ

#SNACKS #FRIENDS #CHEERS

PARTY ~~AND~~ FUN

HALLOWEEN p.92 +

**SCARY
& SWEET
PUMPKIN**
Mandarinas
+ Apio

BOO!
Plátanos +
Chocolate
oscuro

**TRICK OR
TREAT**

Apio + Crema de
maní + Ojos de
caramelo

**MONSTER
HOUSE**

Manzanas + Crema
de maní + Fresas +
Semillas de girasol +
Ojos de caramelo

**FUN BUT
CREEPY**

Zarzamoras +
Cubos de mango

**HIGOS
CUBIERTOS CON
CHOCOLATE
BLANCO**

NOCHE DE BRUJAS

Happy halloween!

Empieza el 31 de octubre pidiendo dulces con los más peques de la familia y terminen con esta divertida charola de botanas escalofriantes (iy frutales!).

cocinafacil.com.mx

CFN

91



SPOOKY NIGHT! Halloween

¿DULCE O TRUCO? ¡ELEGIRÁS DULCE CUANDO DE ESTAS RECETAS SE TRATA! TODA TU FAMILIA (GRANDES Y CHICOS) AMARÁN PREPARAR Y DISFRUTAR ESTAS RECETAS.

FOOD STYLIST: BECKY TREVES / FOTOGRAFÍAS: ALEX VERA & PAO RUIZ / CHEF: RICARDO RAFAEL PROPS: DAPHNE VÁZQUEZ





COCTEL FRAPPÉ

TIEMPO: 10 MIN.

PORCIONES: 4

DIFICULTAD: BAJA

- 4 caballitos de ginebra
- 2 limones en rebanadas
- 1 ½ tazas de agua quina
- 10 frambuesas
- 4 cdas. de granadina
- 2 tazas de hielo
- 1 taza de hojas de menta
- 2 cdas. de jugo de limón

Coloca en un agitador las frambuesas con la granadina, ginebra y hielo. Agita. **Escarcha** los vasos con chispas de azúcar y jugo de limón.

En vasos coloca el resto del hielo, limón y menta.

Sirve en los vasos.



PONCHE

TIEMPO: 30 MIN. / PORCIONES: 4 / DIFICULTAD: BAJA

5 piezas de anís
estrella
20 flores de Jamaica
1 rama de canela
2 naranjas en rodajas
1 litro de agua
 $\frac{1}{3}$ taza de azúcar
Hielo

Hierve en el agua la rama de canela, Jamaica y anís. **Cuela** y sirve con rodajas de naranja y hielos.



**TRICK
OR
TREAT**

**MURCIÉLAGOS
CON PANQUÉ
MARMOLEADO**
(Receta en la p. 99)



**SALCHICHAS
CON HOJALDRE**
(Receta en la p. 99)

► PASO A PASO

CALAQUITAS DE BOMBÓN

Parte los bombones a la mitad de lo largo, y entierra un palito de paleta en cada uno para formar la cabeza. Sumerge los mini pretzels en chocolate blanco derretido y mete al refrigerador. Cuando estén listos, coloca en los palitos como costillas, y termina dibujando ojos y nariz al bombón con chocolate oscuro líquido.

¡Decora tus cupcakes!





Boo!
BROWNIES
(Receta en la p. 99)

TOMA NOTA

RECETAS



RICE KRISPIES

TIEMPO: 30 MIN.
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

- 8 barras de arroz inflado
- 2 tazas de chocolate blanco derretido
- Colorante vegetal
- Ojos de confitería

Funde el chocolate blanco a baño María. **Divide** la mezcla en 6 partes, agrega color a cada una. **Decora** las barras y refrigera por 30 minutos; repite. **Termina** con los ojos.



MURCIÉLAGOS CON PANQUÉ MARMOLEADO

TIEMPO: 40 MIN.
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

- 3 barras de queso crema
- 2 tazas de crema para batir
- 150 g de azúcar glas
- 15 g de grenetina
- 150 g de chocolate semiamargo
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ taza de agua fría
- 1 limón

Bate el queso con el azúcar, vainilla, el jugo de medio limón y la ralladura. **Hidrata** la grenetina en el agua hasta que se disuelva e integra a la mezcla de queso; añade también la crema. **Funde** el chocolate a baño María, divide la mezcla y agrega a una de las mezclas. **Sirve** la base blanca en una charola engrasada, continúa con la de chocolate y forma un marmoleado con ayuda de un palillo. **Refrigera** durante 2 horas. **Corta** con un molde de murciélago y sirve.



SALCHICHAS CON HOJALDRE

TIEMPO: 60 MIN.
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

- 300 g de hojaldre
- 300 g de salchicha coctelera
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 huevo

Estira el hojaldre a un grosor de dos monedas. **Corta** en tiras delgadas. **Barniza** las salchichas con un poco de huevo, cubre con una o dos tiras de hojaldre y vuelve a barnizar. **Coloca** en una charola. **Hornea** a 180° C durante 20 minutos o hasta que doren. **Coloca** la mayonesa en una bolsa y corta la punta. **Decora** con ojos de mayonesa.



BROWNIES

TIEMPO: 60 MIN.
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

- 100 g de mantequilla
- 160 g de chocolate semiamargo
- 1 taza de azúcar
- 6 huevos
- 1 taza de harina
- ½ cucharadita de royal
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 paquete de galletas Oreo

Funde el chocolate con la mantequilla. **Licua** el azúcar con los huevos, royal, vainilla y harina; agrega una pizca de sal. **Vierte** la mezcla en un molde engrasado, coloca arriba galletas Oreo troceadas y hornea a 180° C por 30 minutos. **Decora** con hojas de relleno de galleta.

OTOÑO *en capas*

LLEGÓ LA ÉPOCA DEL AÑO EN LA QUE USAMOS CAPAS,
Y NO SÓLO EN LA VESTIMENTA: TAMBIÉN CON ESTAS ACOGEDORAS
Y CALIENTITAS RECETAS PARA COMER FRENTE A UNA CHIMENEA.

FOOD STYLIST: BECKY TREVES / FOTOGRAFÍAS: ALEX VERA & PAO RUIZ / CHEF: RICARDO RAFAEL PROPS: DAPHNE VÁZQUEZ





LASAÑA DE VEGETALES

TIEMPO: 50 MIN. / PORCIONES: 4 / DIFICULTAD: BAJA

- 8 hojas de lasaña cocidas
- 4 tazas de espinaca troceada
- 1 cebolla finamente picada
- 4 cdas. de aceite de oliva
- 2 tazas de jitomates cherry partidos por la mitad
- 3 cdas. de harina
- 4 cdas. de mantequilla
- 2 tazas de leche
- 1 taza de parmesano rallado
- 1 taza de queso manchego rallado

Dora la harina con la mantequilla; luego integra la leche; cuando comience a hervir y haya espesado, salpimenta y agrega el parmesano. Reserva. **En una sartén** a fuego alto dora la cebolla con el aceite de oliva, añade las espinacas y cuece un par de minutos. **En un refractario** coloca una capa de hojas de

pasta, después una parte de la mezcla de espinaca, cherries y salsa blanca. **Repite** con el resto de los ingredientes y cubre con el queso manchego. **Hornea** a 180° C durante 30 minutos.



PASTEL AZTECA DE HABANERO CON POLLO Y ELOTE

TIEMPO: 60 MIN. / PORCIONES: 4 / DIFICULTAD: BAJA

15 tortillas en tiras delgadas
1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
1 taza de granos de elote
1 taza de queso manchego rallado

10 tomates
1 chile habanero
¼ de cebolla
1 diente de ajo
1 taza de hojas de cilantro
Aceite suficiente para freír

Hierve los tomates con el ajo, cebolla y habanero. **Licua** con el cilantro y una taza de agua. Mientras tanto fríe las tiras de tortilla en aceite hasta que doren. **Mezcla** con el pollo y

granos de elote. **Coloca** en un refractario, baña con la salsa y cubre con el queso. **Hornea** a 180° C durante 20 minutos.

MAC & CHEESE CON SALSA DE PARMESANO Y GRUYERE

TIEMPO: 40 MIN. / PORCIONES: 4 / DIFICULTAD: BAJA

300 g de codito

1 taza de queso cheddar
rallado

2 tazas de crema

½ taza de mantequilla

1 taza de leche

1 taza de queso gruyere
rallado

1 taza de queso
parmesano rallado

1 taza de cubos de
baguete

3 cdas. de aceite de oliva

1 cdita. de paprika

3 cdas. de perejil picado

Cuece la pasta en agua hirviendo hasta que esté suave. Mientras tanto calienta la leche con la crema y mantequilla, integra la mitad con la pasta y queso cheddar, salpimenta. **Agrega** el parmesano

y gruyere al resto de la mezcla anterior. **Tuesta** el pan en una sartén con el aceite de oliva y paprika. **Sirve** la pasta intercalada con una capa de la salsa de queso gruyere. **Termina** con el pan tostado y perejil.



HEALTHY

CÓMO HACERLO:



Brócoli

Evita el contacto directo con el agua (es decir, no los hiervas), ya que eso hará que pierdan vitamina C. Mejor, cuécelos al vapor de cinco a ocho minutos.

Entre más los cocines, más nutrimentos pierden, así que no los dejes por mucho tiempo.



Jitomates

No tiene nada de malo que los comas crudos, pero cocinarlos por 20 a 30 minutos optimiza el licopeno. Eso es porque este antioxidante se multiplica cuando se cocina; sólo hazlo a fuego bajo.



Espinacas

¿Prefieres agregarlas a tu smoothie? ¡Perfecto! Licuar las espinacas en un jugo o smoothie ayuda a que maximices su contenido de luteína, un antioxidante clave para desinflamar, ya que éste se libera con su pulverización, de acuerdo con nuevos estudios.

KETO p.110



GUARNICIONES p.112

GREEN TIPS

Multiplica los beneficios de tus vegetales

Aplausos para ti si haces el esfuerzo por incluir verduras en tus comidas de todos los días. Maximiza sus beneficios y haz que tus acciones cuenten al doble con estos tips.

COCINAFACIL.COM.MX / CFN 105



A still life photograph featuring three vibrant red apples. Two apples are positioned on a rustic wooden cutting board in the background, while a third apple sits prominently in the foreground on a light-colored, textured surface. Several green leaves, some with visible veins and small water droplets, are scattered around the apples, adding a fresh, autumnal feel to the composition.

Sweet Fall!

**RECIBE LA
TEMPORADA CON
ESTOS DELICIOSOS
Y FÁCILES POSTRES
HECHOS CON
MANZANA.**

**FOOD STYLIST: BECKY TREVES
FOTOGRAFÍAS: ALEX VERA
CHEF: RICARDO RAFAEL
PROPS STYLIST: DAPHNE VÁZQUEZ**



CRUMBLE EN VASITO

TIEMPO: 40 MIN. / PORCIONES: 4 / DIFICULTAD: BAJA

- 3 manzanas amarillas en cubos
- 1 manzana roja en cubos
- 1 taza de nuez troceada
- 2 tazas de baguette en cubos pequeños
- 1 cucharadita de canela
- 4 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de azúcar morena
- 1 barra de queso crema
- 1 taza de crema para batir
- 3 cucharadas de azúcar glas

Saltea las manzanas con los cubos de pan, canela, nuez y mantequilla; cuando dore la mezcla, retira a una charola y deja enfriar. **Bate** el queso crema con el azúcar glas, integra la crema para batir y sirve en capas con la mezcla de manzana.



MUFFINS DE MANZANA

TIEMPO: 60 MIN. / PORCIONES: 4 / DIFICULTAD: BAJA

- 200 g de azúcar
- 300 g de harina
- 120 ml de leche
- 2 huevos
- 1 cucharadita de levadura
- 3 manzanas rojas, picadas
- 1 cdita. de extracto de vainilla
- ½ taza de aceite

Crumble:

- ½ taza de azúcar morena
- ½ taza de mantequilla
- ½ taza de harina
- ½ cucharadita de canela

Bate el aceite con el azúcar, integra los huevos uno por uno, y de manera intercalada añade harina con la leche y levadura. Envuelve la manzana en la mezcla y vierte en moldes para cupcake con capacillo. Para el crumble, integra la harina, mantequilla, azúcar morena y canela con las yemas de los dedos hasta lograr una textura de arena mojada. Agrega sobre los muffins y hornea a 180° C durante 25 minutos.



PAY DE MANZANA

TIEMPO: 60 MIN.
PORCIONES: 4
DIFICULTAD: BAJA

- 4 manzanas amarillas en gajos
- 1 taza de mantequilla derretida
- ½ taza de azúcar
- 1 cdita. de extracto de vainilla
- 3 tazas de harina para hot cakes
- 4 huevos
- 1 taza de leche
- 1 cdita. de canela en polvo
- 1 taza de almendra molida

Mezcla la harina de hot cakes con almendra en polvo; integra con la mitad de la mantequilla, leche, huevo, vainilla y canela. **Vierte** la mezcla en un refractario previamente engrasado y enharinado. **Mezcla** las manzanas con el resto de la

mantequilla y azúcar, agrega sobre la preparación anterior. **Hornea** a 180° C durante 35 minutos y sirve.



¿Qué es la dieta Keto?

Parece que todos-los-días surge una nueva dieta baja en carbohidratos, y la última versión es la dieta Keto o dieta cetogénica, que se desarrolló en 1920 y era usada para tratar pacientes con epilepsia. El día de hoy, muchas celebridades como Kourtney Kardashian la recomiendan

y aseguran que además de bajar de peso, se han sentido con más energía y una mejor claridad mental. En el 2018, las búsquedas de Google sobre la dieta Keto incrementaron estratosféricamente. Si sientes curiosidad, sigue leyendo porque te contamos todo lo que hay detrás de esta dieta para saber si es ideal para ti.

— CFN HEALTHYISH —

CÓMO FUNCIONA

La idea es que tu cuerpo llegue a la **'cetosis'**, un estado metabólico que provoca que queme la grasa en vez de los carbohidratos para alimentar tus músculos y tu cerebro. Es decir, usa la grasa como motor de energía. Para la mayoría de la gente, comer carbohidratos desencadena una liberación de la hormona de la insulina, que convierte esos carbohidratos en energía, según la doctora dietista Amy Goss. Para lograr la cetosis, hay que matar de hambre a tus células de carbohidratos para que puedan descomponer las grasas almacenadas en tus moléculas.

Estas moléculas se llaman cetonas.

"Cetonas, como carbohidratos, son una buena fuente de combustible". -AMY GOSS.

LA COMIDA

A diferencia de la dieta paleo, que pide más proteínas y carbohidratos, haciendo la dieta Keto correctamente significa que el 90 por ciento de tus calorías diarias ilimitadas necesitan provenir de grasas sanas como el aguacate, el aceite de oliva y el pescado.

Para el 10% restante, debe dividirse entre carbohidratos y proteínas magras, dice la doctora Mackenzie Cervenka, profesora asociada de neurología y directora médica del Hospital John Hopkins, Centro de dieta para adultos con epilepsia.

Esta dieta maximiza tu carburador diario. Puedes comer de 20 a 50 gramos de carbohidratos al día, dice Goss, lo que equivale a una taza de pasta. (Vale la pena señalar que no todos están de acuerdo en que es saludable. Los estándares de salud en Estados Unidos basados en una dieta de 2,000 calorías, sugieren 225 a 325 gramos de carbohidratos por día, y the American Heart Association recomienda que la ingesta de grasas no supere el 35% de tus calorías diarias).

Mientras que las verduras sin almidón y algunos quesos contienen carbohidratos, la mayoría son ceto-amigables, como los aceites, huevo, mariscos, aves y carnes, que también se pueden consumir en gran medida ya que no contienen hidratos de carbono, según el USDA.

La mayoría de las frutas, sin embargo, son ricas en carbohidratos (culpa a esos azúcares naturales), entonces están seriamente restringidos, ya que impiden al hígado usar grasa como energía. Los antojos como galletas, papas fritas y dulces están totalmente prohibidos y si los llegaras a ingerir podría llevar hasta tres días para regresar a la cetosis.

LOS BENEFICIOS

Ingerir tan pocos carbohidratos significa que tu insulina debería ser muy constante, también logra que tengas un mayor enfoque, dice el Dr. Cervenka. Y algunos estudios sugieren que esta dieta ayuda a los atletas a mejorar su resistencia.

También puede ayudar a las personas con enfermedades

SÓLO EN CASOS EXTREMOS

La dieta keto prohíbe consumir antojos como unos deliciosos cupcakes, y eso es saludable. Por otro lado, también elimina algunos alimentos nutritivos como la fruta o granos enteros porque interfieren con la cetosis. A menos que tengas una enfermedad o algún padecimiento con el que la cetosis pueda ayudarte a curar o controlar, no es necesario llevar a cabo este plan tan intenso, dice Goss.

como diabetes, algunos tipos de cáncer, ovario poliquístico, ciertos síndromes y la inflamación.

La dieta también reduce la grasa sin afectar los músculos, nos cuenta Goss. Y para que sepas, la insulina retiene líquidos, así que sin ella, bajarás muchísimo de peso.

LAS DESVENTAJAS

Algunas pueden llegar a ser graves, por lo que siempre recomendamos que lo consultes primero con tu doctor o un especialista.

La baja de insulina podría llevar a una deshidratación, también podrías tener los síntomas de una gripe leve por los primeros días. La cetosis produce acetona, que puede provocar que nuestro aliento tenga un ligero olor afrutado. Lo más divertido: estreñimiento por deshidratación y falta de fibra también son comunes, dice el Dr. Cervenka.

Al bajar extremadamente los carbohidratos por mucho tiempo puede provocar desequilibrio y cálculos renales.





JITOMATES ROSTIZADOS

TIEMPO: 30 MIN. / PORCIONES: 4 / DIFICULTAD: BAJA

- 3 tazas de jitomates cherry de colores
- ½ taza de aceite de oliva
- 3 cucharadas de sal espuma de mar
- ½ taza de hojas de tomillo fresco
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharadita de orégano

Extiende los jitomates en una charola, agrega aceite de oliva, ajo, orégano, tomillo y sal. **Hornea** a 160° C durante 20 minutos.





Cozy and healthy **GUARNICIONES**

SABEMOS QUE LLEGA LA ÉPOCA DEL AÑO EN LA QUE ENTRAMOS EN CONFLICTO: BAJA LA TEMPERATURA, POR LO QUE NO QUEREMOS COMER ENSALADAS FRÍAS, PERO TAMPOCO DESCONTROLARNOS CON EL PAN Y LAS CALORÍAS. NO TE PREOCUPES, ¡TENEMOS LA SOLUCIÓN!: GUARNICIONES CALIENTITAS Y LLENAS DE SABOR, PERO SALUDABLES Y CON TU PORCIÓN DE VERDURAS DIARIA. ¡ÉXITO TOTAL!

FOOD STYLIST: BECKY TREVES / FOTOGRAFÍAS: ALEX VERA & PAO RUIZ / CHEF: RICARDO RAFAEL PROPS: DAPHNE VÁZQUEZ



BITES DE BRÓCOLI Y COLIFLOR CON CAJÚN

TIEMPO: 50 MIN.

PORCIONES: 4

DIFICULTAD: BAJA

- ½ brócoli en floretes
- ½ coliflor en floretes
- ½ coliflor amarilla en floretes
- 2 cucharadas de cajún
- 100 g de queso parmesano rallado
- 4 cucharadas de aceite de oliva

Cajún:

- 2 cucharaditas de paprika
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimienta blanca
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de pimienta cayena

Para el cajún, mezcla todas las especias. **Coloca** los floretes en una charola, barniza con aceite de oliva y espolvorea con cajún. **Hornea** a 160 °C durante 30 minutos. **Sirve** los floretes, agrega un poco más de cajún y termina con parmesano.



PAN DE COLIFLOR CON MANTEQUILLA DE AJO

TIEMPO: 60 MIN.

PORCIONES: 4

DIFICULTAD: BAJA

- 1 coliflor en floretes pequeños
- 7 huevos
- 1 taza de harina
- 1 taza de parmesano rallado
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 taza de mantequilla derretida
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de romero picado
- 1 cucharada de tomillo fresco picado

Muele la coliflor en el procesador de alimentos, integra los huevos, harina, parmesano, mitad de la mantequilla y polvo para hornear, y vuelve a moler hasta obtener una consistencia tersa. **Vierte** en un refractario previamente engrasado y enharinado, y hornea a 180° C durante 35 minutos. Mientras tanto, mezcla la mantequilla con el ajo, romero y tomillo, y refrigera. **Rebana** el panqué y sirve con la mantequilla de hierbas.

PURÉ DE CAMOTE

TIEMPO: 90 MIN.

PORCIONES: 4

DIFICULTAD: BAJA

- 3 camotes amarillos grandes
- ½ litro de leche tibia
- 1 taza de mantequilla
- 1 cubo de mantequilla
- 1 cdita. de pimienta negra molida

Cuece los camotes en agua con sal durante 40 minutos o hasta que estén suaves.

Retira la piel de los camotes y aplasta con ayuda de un tenedor. **Agrega** la mantequilla e integra poco a poco la leche; rectifica la sazón. **Sirve** y termina con un cubo de mantequilla y pimienta.



JUNTAS CONTRA EL CÁNCER

ESTE MES, Y EL RESTO DEL AÑO, DEBEMOS SER MÁS CONSCIENTES SOBRE EL CÁNCER DE MAMA Y DARLE LA IMPORTANCIA QUE MERECE AL INFORMARNOS Y REALIZARNOS TODOS LOS CHEQUEOS NECESARIOS PARA PREVENIRLO O DETECTARLO A TIEMPO. HOY POR TI, **¡MAÑANA POR TODAS!**

POR: LILI DELGADO / ILUSTRACIÓN: PAMELA VIEYRA *INSTAGRAM: @PAMELLADRAW



* BREASTCANCER.ORG ATIENDE ALREDEDOR DE 10 MILLONES DE MUJERES AL AÑO.

CADA 9 MINUTOS SE
DETECTA UNA MUJER
CON CÁNCER DE
MAMA EN MÉXICO.

SABÍAS QUE...
EXISTE UNA POSIBILIDAD DE
1 EN 8 DE DESARROLLARLO
A LO LARGO DE TU VIDA.

EN MÉXICO, 3 DE
CADA 10 MUJERES
MAYORES DE 20
AÑOS CON CÁNCER LO
TIENEN DE MAMA.

90%
DE LOS CASOS DE
CÁNCER DE MAMA
PUEDE SUPERARSE
CON UNA DETECCIÓN
OPORTUNA.

¿NECESITAS AYUDA O MÁS INFORMACIÓN? PUEDES ACUDIR A LA FUNDACIÓN CONTRA EL CÁNCER DE MAMA, FUCAM, A.C. (FUCAM.ORG.MX)

¿CÓMO TOMAR ACCIÓN?

Crea buenos hábitos

Todo lo que le des a tu cuerpo, afectará en cómo se desarrollan tus células.

Es decir, que lo que comas o tomes puede disminuir el riesgo de desarrollar cáncer de mama. Opta por agua en lugar de bebidas con azúcar, y por alimentos naturales, además de tener una vida activa y mantener tu peso en una zona saludable.



Fumar siempre es una mala idea

Ya sabes que las cajetillas vienen con advertencias, pero ¿sabías que también incrementan el riesgo de tener cáncer de mama? Y aunque cada vez se crea más conciencia, hasta un cigarro de vez en cuando puede ser malo. Tomar buenas decisiones ahorita es positivo en el futuro.



¿Guardas el celular en tu bra?

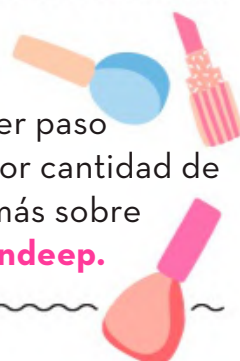
Sabemos que es superconveniente, sobre todo en el gimnasio.

Pero de acuerdo con investigaciones que se llevan a cabo hoy en día, puede que tenga efectos negativos a largo plazo. Y aunque todavía se está estudiando, mejor prevenir que lamentar, ¿no?



Investiga tus productos de belleza

Todo lo que usas en el cuerpo tiene un efecto en tu salud. ¿El primer paso para mantenerte saludable? Busca productos naturales y con la menor cantidad de químicos: entre más ecológicos, menos dañinos. Pero para conocer más sobre los químicos que debes evitar, visita la base de datos de ewg.org/skindeep.



Autoexplórate

Es importante que aprendas a hacerlo y lo conviertas en un hábito cada mes.

Debes realizarlo dos días después de tu periodo. Colócate frente al espejo con las manos en la cadera y luego en tu cabeza; debes checar si no hay cambio de forma o color. Toca también en círculos para detectar algún bulto.

Haz ruido

¿Sabías que el cáncer de mama es la segunda causa de muerte

entre las mexicanas? Estar informado es tu mejor herramienta para combatirlo y correr la voz, así que únete a la campaña **#FuerzaRosa** de cientos de marcas de maquillaje, por lo cual, el que compres, tendrá una buena causa!



5 MITOS

USAR BRAS CON VARILLAS (NO)

LAS INVESTIGACIONES NO HAN DEMOSTRADO UNA RELACIÓN, DE ACUERDO CON CÁNCER AUSTRALIA.

USAR ANTITRANSPIRANTE (ESTE NO ES TAN CLARO)

AUNQUE MUCHAS PERSONAS CREEN QUE ESTE TIPO DE DESODORANTE OCASIONA QUE LAS TOXINAS SE ACUMULEN EN LA ZONA DE LA AXILA, NO HAY SUFICIENTE EVIDENCIA PARA AFIRMAR ESTA TEORÍA.

TENER IMPLANTES DE SENOS (NO)

LOS IMPLANTES PUEDEN OCASIONAR QUE SE DESARROLLE EL TEJIDO DE CICATRIZACIÓN, PERO NO CÁNCER.

RECIBIR UN GOLPE EN LOS SENOS (NO)

DE HECHO, SI LOS LASTIMAS PUEDES PONER MÁS ATENCIÓN A CUALQUIER BULTO QUE PUEDA EXISTIR.

ESTRÉS (ESTE NO ES TAN CLARO)

LA MAYORÍA DE LAS INVESTIGACIONES NO MUESTRAN UN LAZO ENTRE EL ESTRÉS Y EL CÁNCER DE MAMA, PERO SON NECESARIAS MÁS ESTUDIOS.

* FUENTE: BREAST CANCER NETWORK AUSTRALIA.

ALIMENTOS CONTRA EL CÁNCER!

SUS PROPIEDADES PUEDEN AYUDAR A PREVENIR ESTA ENFERMEDAD.

1

ACEITE DE OLIVA

2

BRÓCOLI

3

CÚRCUMA

4

FRUTOS SECOS

5

GRANADA

6

LEGUMBRES

7

MANZANA

8

YOGUR Y OTROS FERMENTADOS

UNA NUEVA FORMA DE COCINAR

#CFN FOODIES



¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES!



INSTAGRAM
@cocinafacil



YOUTUBE
Cocina Fácil Network



FACEBOOK
Cocinafacilmx



PINTEREST
@cocinafacilrev



#PASO A PASO #LIKE A PRO #CHEF CLASS

COCINA 101

DUMPLINGS p.120 + MATCHA p.121

HOT TIP!

★ CFN ★
KITCHEN

¿SABÍAS QUE?

¡Son una gran fuente de omega-3!



IKURA

Huevo de salmón, naranja y negra.



Después de extraerlas del pescado pasan por un proceso de lavado y salado.



TOBIKO

Huevo de pez volador.



MASAGO

Huevo de capelán.

CÓMO UTILIZARLOS

Huevo de pescado

Las huevas de pescado son un ingrediente muy especial en la cocina; aportan pequeñas sorpresas de sabor y textura crujiente: sobre un huevo pochado, pan tostado, pasta o para acabar un ceviche. Quedan bien en todo tipo de platillos; se utilizan para terminar un plato y decorar, no para cocinarse, ya que se rompen fácilmente.



★★★

**RICARDO
RAFAEL**

Chef & Food
Stylist de CFN



► **INGREDIENTES**

- 2 tazas de chicoria picada
- ½ taza de cebollín picado
- 1 cda. de ajo picado
- 1 cda. de jengibre picado
- 4 cdas. de sake
- 4 cdas. de soya
- 4 cdas. de aceite de ajonjolí
- 1 paquete de hojas de won ton
- 300 g de carne de puerco molida



► **PASO A PASO**

Coloca todos los ingredientes excepto las hojas de won ton en el procesador de alimentos. **Rellena** 1 hoja de won ton con una cucharada de la mezcla anterior y cierra el dumpling con una prensa especial o a mano como empanaditas. **Para cocerlas**, calienta una sartén antiadherente a fuego medio con un poco de aceite, agrega los dumplings y cuando comiencen a dorar, añade ¼ de taza de agua y tapa rápidamente. **Cuece** durante 6 minutos y sirve.

CLASE DE COCINA

Dumplings caseros

ESTE DELICIOSO ESENCIAL DE LA COMIDA ORIENTAL SABE MEJOR HECHO EN CASA QUE EN TU FAST FOOD FAVORITO. ¡HAZLOS TÚ MISMA Y COMPRUÉBALO!

TIEMPO: 30 MIN. / **PORCIONES:** 4 / **DIFICULTAD:** BAJA



Fotografías: Alex Vera y Pao Ruiz / Prop Stylist: Daphne Vázquez



CLASE DE COCINA

Matcha latte

Aprende a preparar esta deliciosa bebida caliente con polvo de matcha. ¡Ahorrarás muchísimo si lo haces en casa! Además de que podrás controlar la cantidad de azúcar que quieras consumir.

TIEMPO: 30 MIN. / **PORCIONES:** 4 / **DIFICULTAD:** BAJA



► INGREDIENTES

- 1 cucharadita de matcha en polvo
- 1 taza de agua o leche
- 1 batidor de bambú para matcha



► PASO A PASO

Sirve en una taza la cucharadita de matcha, vierte el agua o leche caliente (y el azúcar en caso de que quieras endulzar). **Y bate** bien con la herramienta de bambú hasta que quede espumoso. Disfruta.



#HACKS #INSPO #LIFESTYLE

HOGAR *deco*

FALL RESET p.124 ⊕ WISH LIST p.126 ⊕ MANDALA p.128



NOCHE DE BRUJAS

Get spooky!

¿Serás la anfitriona de una fiesta de Halloween? Inspírate en esta divertida mesa, ideal para sacarle un susto a tus invitados! Niños y adultos se divertirán por igual.

How to...

Conquista el desorden en tu cocina

HAZ TODA UNA LIMPIEZA DE OTOÑO CON ESTOS CONSEJOS, Y VERÁS QUE COCINAR SERÁ MUCHO MÁS PRÁCTICO CON UNA COCINA ORGANIZADA.

POR LILI DELGADO



1 REDUCE TUS GADGETS

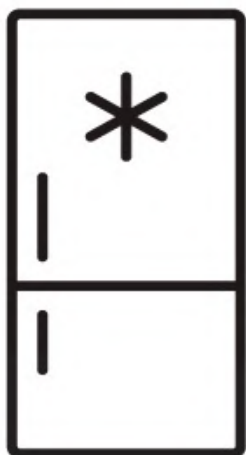
Existen dos opciones: cambiar esos electrodomésticos que ocupan mucho espacio por sus versiones mini, o sustituir tu licuadora y procesador por una sola herramienta que haga ambas funciones; ¡hay marcas que incluso pican las verduras por ti!



2

MAXIMIZA LA PARTE DE ARRIBA DE TU REFRI

Es mejor evitar poner comida allí, ya que puede ser muy caliente; prefiere usar ese espacio para elementos planos, como tu bolsa de tela para el supermercado, charolas para hornear, manteles para la mesa o tablas para botanas. Así es más útil el espacio pero no se ve desordenado.



3

ORDENA

Coloca una segunda charola o contenedor para las esponjas del lavabo debajo de él para guardar algunas extras de forma ordenada; lo mismo con el jabón.

Dale un aire más "glamuroso" a tu cocina con un envase que tenga un jabón lindo como éste, **¡sólo tienes que rellenar con cualquier otro!**

4

SACA LO QUE NO USES

Revisa todos tus cajones y tira las espátulas derretidas y las cucharas manchadas que ya no usas. Reemplaza por un kit nuevo de cuchillos y un par de herramientas básicas.

5

ESCONDE EL ESCURRIDOR

Consigue más espacio en tu cocina con un escurridor para platos que sea plegable. Así podrás usarlo sólo cuando vayas a lavarlos, y puedes volver a guardar una vez que hayan secado.

7

MONTA UNA ESTACIÓN DE SNACKS

Coloca las frutas, papitas y barritas en canastas, así ya no vivirán por todos lados desordenando tu alacena, refrigerador y gabinetes.

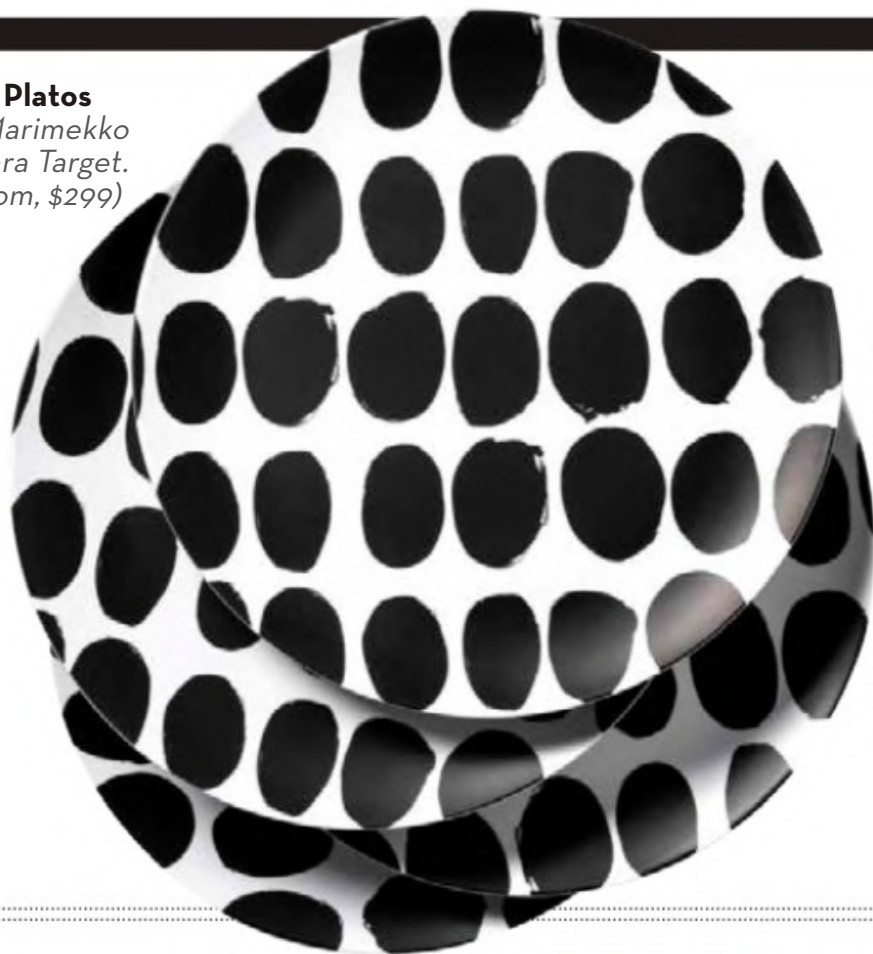


LLEVA TU PROPIA BOLSA AL SUPERMERCADO

No sólo es una acción amigable con el planeta, si no que evitarás tener todas esas bolsas de plástico debajo del lavabo (¡a todas nos ha pasado!). Y si todavía tienes muchas, puedes llevarlas a reciclar.



Platos
(Marimekko
para Target.
com, \$299)



Bolsa
Target.com,
\$704)



WISH LIST

EL LADO OSCURO

UN PAR DE PIEZAS CLAVE LE DARÁN A TU HOGAR ESE SABOR OTOÑAL. ¡NOS ENCANTAN ESTAS EN NEGROS, MARRONES Y METALES!

Vela
(Hearth &
Hand para
Target.
com, \$277)



Olla
(Le Creuset,
\$6,200)



Canastas
(Zara Home, desde \$399)



Hervidor eléctrico
(Smeg, \$4,600)



Repisas
(Heart & Hand
para Target.
com, \$749)



Refractario
(Zara Home, \$899)



Salseros
(Amazon,
\$1,311)



Regadera
(H&M,
\$499)



Mandil
(H&M, \$399)



Cucharones
(Zara Home,
\$699)



Adorno floral
(Threshold
para Target.
com, \$384)

PSSS...
SACA TUS
PLUMONES e
INSPIRATE PARA
COCINAR!



cklass®

LOS MEJORES CATÁLOGOS DE MÉXICO

Geraldine
BAZAN

CALZADO 499-74

VESTIDO 979-34











Transforma

TV

ESTILO

¿Quieres este Look? Busca a tu vendedor **cklass** www.cklass.com

      /cklassoficial

PARA PEDIDOS E INFORMACIÓN DE TU SUCURSAL MÁS CERCANA LLAMA A LOS TELÉFONOS:
© +52 333 570 7402  TELEMARKETING NACIONAL SIN COSTO 800 369 1500  SIN COSTO U.S.A. 866 203 6009
SOLO VENTA POR CATÁLOGO ENVÍOS A CUALQUIER PARTE DEL PAÍS

KPL
WIZARDOZ

taurus

Smartüs

Controla tus calorías siempre, con la **Licuada Füse**

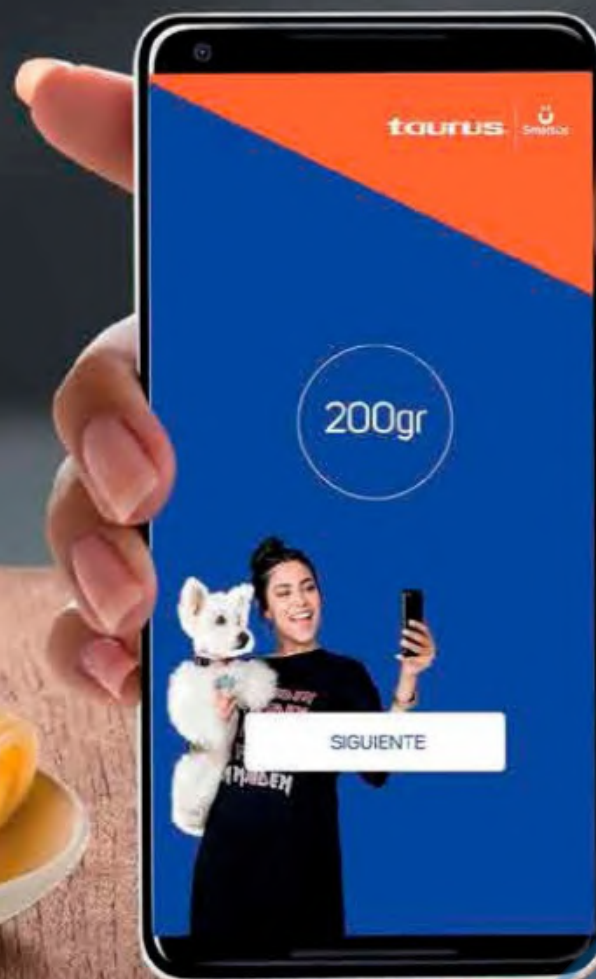
- Puedes usar el modo báscula para pesar ingredientes de forma independiente
- Ten el control de la cantidad de calorías que ingieres en cada receta preparada*



My home



My style



SEARS
No entiende

Sears Operadora México S.A. de C.V.

www.taurus.com.mx
www.smartus.com.mx

Smartüs México
f @

GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store



*Sólo con recetas precargadas