

**LA FÓRMULA
QUE ELIGEN
LOS QUE +
SE CUIDAN**

LOS POSTRES DEL PLAN **CUÍDATE+**



ELABORADAS POR LA ESCUELA
SUPERIOR DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE MADRID



BIZCOCHO



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

- 6 huevos
- 1/4 kg de harina
- 1/4 kg de azúcar
- 1/4 l de aceite de oliva virgen
- ralladura de 1/2 limón
- azúcar glass
- 2 cucharaditas de levadura

ELABORACIÓN

1. En un bol batir los huevos junto con el azúcar, añadir el aceite de oliva virgen y la ralladura de limón y mezclar todo bien con ayuda de una varilla.
2. Una vez todo batido, empezar a añadir la harina y la levadura, poco a poco.
3. Engrasar un molde de bizcocho con un chorrito de aceite de oliva y añadir la pasta del bizcocho.
4. Dejar caer sobre la mesa, dando un golpe, para que salga el aire de su interior.
5. Introducir en el horno a 180° C durante unos 15 minutos.
6. Para comprobar si está cocido en su interior, introducir una puntilla, si ésta sale seca, el bizcocho está. En el caso de que la puntilla salga húmeda con masa de bizcocho cruda, es que no está y se deberá dejar más tiempo.
7. Dejar enfriar en su molde una vez que salga del horno y desmoldar.
8. Espolvorear azúcar glass por encima y servir.



**LA FÓRMULA
QUE ELIGEN
LOS QUE +
SE CUIDAN**

LOS POSTRES DEL PLAN CUÍDATE+



ELABORADAS POR LA ESCUELA
SUPERIOR DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE MADRID



FLAN DE COCO CON FRAMBUESA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 huevos
- 1/2 l de leche
- 125 g de azúcar
- 75 g de coco rallado
- 125 g de frambuesas
- para decorar: 4 hojas de menta fresca (también se pueden utilizar frutos rojos)



ELABORACIÓN

1. En una cacerola, calentar al fuego la leche y, cuando vaya a dar un hervor, añadir el coco rallado. Reservar.
2. En un bol, batir los huevos junto con el azúcar e incorporar la leche con el coco, poco a poco y sin dejar de remover.
3. En una flanera, incorporar 4 frambuesas y triturar para hacerlas puré. Seguidamente, añadir la crema flanera de coco.
4. En una placa de horno, colocar las flaneras y añadir agua, hasta llegar a la mitad de la flanera. Esto se denomina BAÑO MARÍA. Introducir en el horno a 190°C durante unos 20 minutos, hasta que el flan esté cuajado. Esto se sabe introduciendo una aguja o la punta de un cuchillo y si éste sale seco, estarán, pero si sale húmedo no estarán. Dejar enfriar.
5. Con ayuda de una puntilla, desmoldar bordeando con ésta entre el flan y el molde. Presentar en un plato, decorar con frambuesas y unas hojitas de menta.



**LA FÓRMULA
QUE ELIGEN
LOS QUE +
SE CUIDAN**

LOS POSTRES DEL PLAN **CUÍDATE+**



ELABORADAS POR LA ESCUELA
SUPERIOR DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE MADRID



MANZANAS O MELOCOTONES AL HORNO CON HELADO DE VAINILLA



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

- 4 manzanas reineta o 4 melocotones de buen tamaño (en tiempo de melocotones también se pueden utilizar)
- 1 dl de agua
- 105 g miel
- 4 ramas de canela Hojas de menta Jengibre
- 1 tarrina de helado de 1/4 de litro

ELABORACIÓN

1. Lavar las manzanas o melocotones, hacer una incisión alrededor y, girando con las manos cada una en un sentido, separar las dos mitades.
2. Con un cuchillo pequeño retirar el hueso.
3. Colocar en la fuente del horno un rectángulo de papel de aluminio.
4. Untar el fondo con un poco de miel.
5. Colocar las manzanas o melocotones encima y espolvorear con el jengibre, echar un chorrito de miel y poner encima una ramita de canela.
6. Cerrar el pilote, debe quedar hermético.
7. Introducir la bandeja en el horno, previamente precalentado a 180°, durante 45 minutos.
8. Una vez pasado el tiempo, retirar el papel y colocar las manzanas o melocotones en un plato.
9. Rociar con el jugo del asado que se habrá convertido en almíbar.
10. Acompañar con una bolita de helado.
11. Decorar con la rama de canela y unas hojitas de menta.



**LA FÓRMULA
QUE ELIGEN
LOS QUE +
SE CUIDAN**

LOS POSTRES DEL PLAN **CUÍDATE+**



ELABORADAS POR LA ESCUELA
SUPERIOR DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE MADRID



MILHOJAS DE QUESO Y MEMBRILLO



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 200 g de queso fresco sin sal
- 200 g de dulce de membrillo
- 8 nueces
- miel de flores
- hojas de menta para decorar (también se pueden utilizar frutos rojos)

ELABORACIÓN

1. Cortar con ayuda de un aro el queso fresco y el membrillo del mismo tamaño.
2. Abrir las nueces.
3. Emplatar en plato redondo formando una milhojas.
4. Disponer una loncha de queso, a continuación una de membrillo y así sucesivamente.
5. Colocar las nueces en la parte superior.
6. En la base del plato y alrededor poner los frutos rojos.
7. Rociar ligeramente con la miel.



**LA FÓRMULA
QUE ELIGEN
LOS QUE +
SE CUIDAN**

LOS POSTRES DEL PLAN **CUÍDATE+**



ELABORADAS POR LA ESCUELA
SUPERIOR DE HOSTELERÍA Y TURISMO DE MADRID



MOUSSE DE YOGURT

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 yogures naturales desnatados
- 1 dl de nata
- 15 g de azúcar (si es necesario endulzar)
- 60 g de pasas de Corinto
- 40 g de nueces caramelizadas
- 0,5 dl de brandy

ELABORACIÓN

1. Poner las pasas de Corinto a macerar con el brandy durante 20 minutos.
2. Montar la nata a punto de nieve, añadir el azúcar, mezclar los yogures.
3. Añadir las pasas de Corinto previamente escurridas y mezclar todo bien.
4. Repartir en boles y enfriar.
5. Decorar con nueces caramelizadas.

