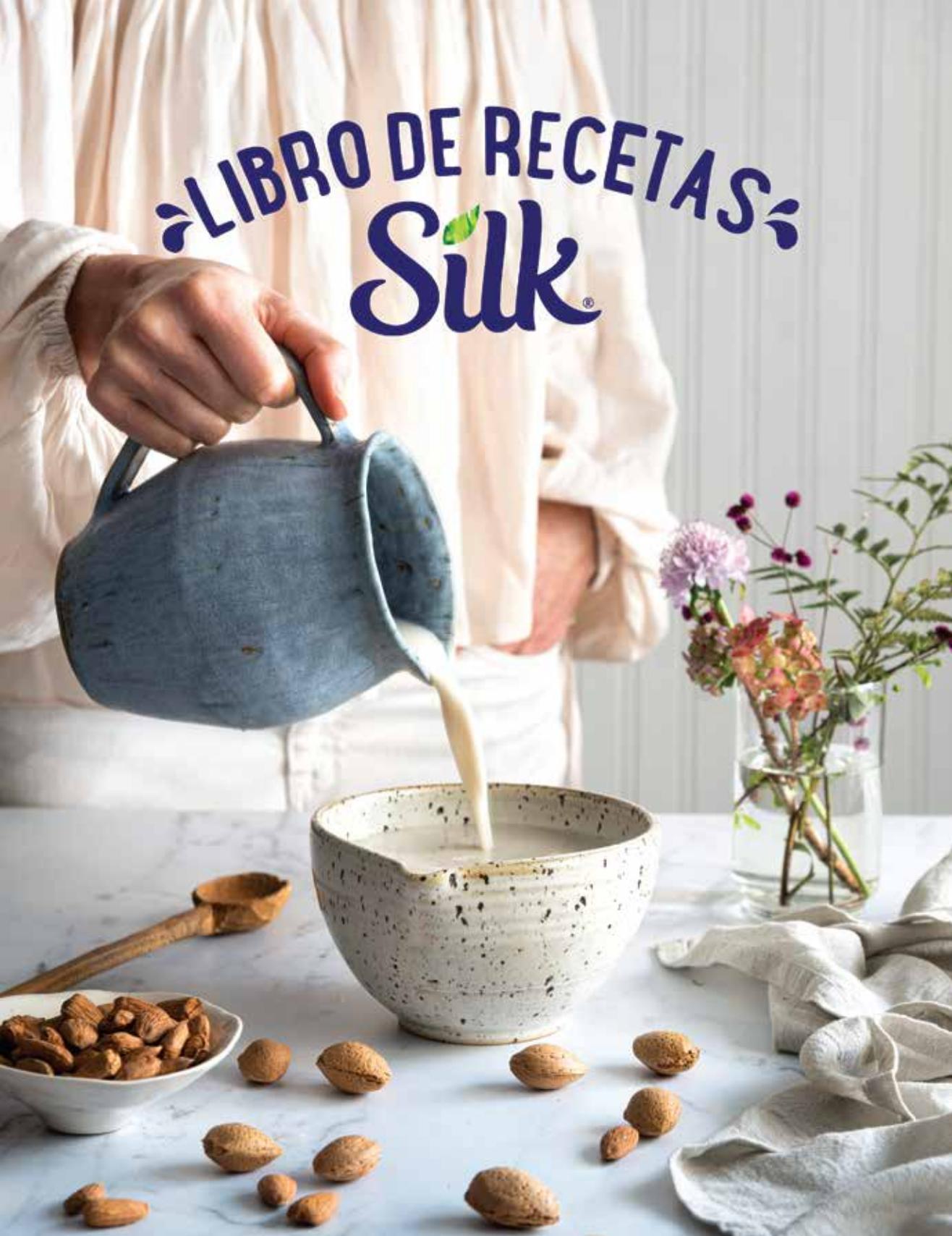


LIBRO DE RECETAS  
Silk®







# Bebidas vegetales

by

**Silk**<sup>®</sup>

Recetas, producción y estilismo: Pía Fendrik  
Fotografía: Ángela Copello  
Corrección de textos: Inés Gugliotella  
Diseño Gráfico: Victoria Martínez de Hoz



# RECETAS



## **French Toast**

Budín de arándanos

## **Licuada de ciruela y frutilla**

Licuada de banana y dátiles

## **Muffins de almendras y banana**

Waffles con manteca y miel

## **Panqueques de dulce de leche**

Flan de coco

## **Arroz con leche**

Palitos helados de durazno y frutilla

## **Helado de chocolate**

Torta de dulce de leche

## **Golden Milk**

Ice Coffee

## **Frozen de lima, limón y menta**

Chocolate con cookies

## **Matcha Latte**



## INGREDIENTES

- 1 pan de molde tipo brioche
- 4 huevos
- 200 ml de crema
- 200 ml de **Silk Almendra**
- 3 cdas. de azúcar rubio
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- 100 g de frutillas
- 2 bananas

# French Toast

Rinde 8 porciones

## PREPARACIÓN

Cortar el pan en rebanadas de 2 cm de espesor. Mezclar los huevos con la crema, **Silk Almendra**, el azúcar y la esencia de vainilla. Sumergir las rodajas de pan en esta mezcla.

Calentar una sartén con manteca. Una vez caliente, dorar las rebanadas de pan hasta que estén listas de un lado, espolvorear con azúcar y dar vuelta. Cocinar hasta que estén bien doradas.

Servir dos rebanadas en cada plato y decorar con las frutillas y las bananas en rodajas. Rociar con miel y espolvorear con azúcar impalpable.

## INGREDIENTES

- 120 g de manteca
- 200 g de azúcar
- 3 huevos
- 100 g de harina
- 100 g de maicena
- 1 cdita. de polvo para hornear
- 1 cdita. de bicarbonato de sodio
- 50 ml de **Silk Almendra**  
**Vainilla sin Azúcar**
- 160 g de arándanos

# Budín de arándanos

Rinde 12 porciones

## PREPARACIÓN

Batir la manteca con el azúcar, agregar los huevos de a uno y continuar batiendo. Tamizar la harina con la maicena, el polvo para hornear y el bicarbonato. Incorporar los ingredientes secos al batido de huevos, de manera intercalada con **Silk Almendra Vainilla sin Azúcar**. Por último, agregar los arándanos y mezclar.

Volcar la preparación en un molde enmanteado y enharinado, y cocinar en el horno a temperatura moderada durante 40 minutos. Decorar con glasé y arándanos.



## INGREDIENTES

- 250 g de frutillas
- 100 g de ciruelas rojas
- 1 cda. de miel
- 500 ml de **Silk Almendra**

# Licuado de ciruela y frutilla

Rinde 3 porciones

## PREPARACIÓN

Lavar muy bien las frutillas y retirar los cabitos. Lavar las ciruelas. Colocar las frutillas, las ciruelas, la miel y **Silk Almendra** en el vaso de la licuadora. Licuar y servir.





## INGREDIENTES

- 800 ml de **Silk Almendra Vainilla sin Azúcar**
- 2 bananas
- 2 dátiles

# Licuado de banana y dátiles

Rinde 4 porciones

## PREPARACIÓN

Poner **Silk Almendra Vainilla sin Azúcar** en el vaso de la licuadora. Pelar la banana y cortar en rodajas. Sacar el carozo a los dátiles. Agregar la fruta en el vaso de la licuadora, licuar y tomar bien frío.

## INGREDIENTES

- 3 huevos
- 200 g de azúcar rubio
- 1 banana
- 70 ml de aceite neutro
- 140 ml de **Silk Almendra**
- 275 g de harina leudante
- 200 g de almendras procesadas

# Muffins de almendras y banana

Rinde 12 unidades

## PREPARACIÓN

Batir los huevos con el azúcar hasta que estén espumosos. Agregar la banana pisada, el aceite y **Silk Almendra**. Por último, y a baja velocidad, incorporar la harina previamente tamizada y las almendras procesadas. Rellenar pirotines hasta las dos terceras partes. Cocinar en el horno durante 30 minutos. Decorar con crema batida.



## INGREDIENTES

- 1 ½ taza de harina
- 1 cdtita. de polvo para hornear
- 2 huevos
- 230 ml de **Silk Almendra**
- 100 g de arándanos
- 1 cda. de manteca
- 4 cdas. de miel

# Waffles con manteca y miel

Rinde 6 waffles

## PREPARACIÓN

Mezclar la harina con el polvo para hornear. Separar las claras de las yemas. Mezclar **Silk Almendra** con las yemas. Agregar la harina y volver a mezclar. Batir las claras a punto nieve. Incorporar a la preparación anterior con movimientos envolventes. Calentar la wafflera, pincelar con manteca, echar 2 cucharadas de la preparación y cocinar durante 5 minutos o hasta que estén dorados. Servir junto con los arándanos, la manteca y la miel.





## INGREDIENTES

- 500 ml de **Silk Almendra**
- 220 g de harina
- 1 pizca de sal
- 1 cda. de azúcar
- 2 huevos
- 500 g de dulce de leche repostero
- Azúcar extra, para espolvorear

# Panqueques de dulce de leche

Rinde 12 porciones

## PREPARACIÓN

Colocar **Silk Almendra** con la harina, la sal, el azúcar y los huevos en la licuadora hasta obtener una preparación homogénea. Pasar por un colador y dejar reposar en la heladera durante 30 minutos.

Colocar una sartén antiadherente sobre la hornalla y, una vez caliente, pincelar con manteca. Echar un cucharón de la preparación de modo que cubra toda la superficie formando una capa delgada. Cocinar durante 1 minuto y dar vuelta. Cocinar 20 segundos y retirar. Colocar un panqueque sobre el otro y tapar para que no pierdan la humedad. Una vez fríos, untar con dulce de leche y enrollar. Espolvorear con azúcar y gratinar en el horno.

## INGREDIENTES

- 100 g de coco rallado
- 500 ml de **Silk Coco sin Azúcar**
  - 1 huevo
  - 6 yemas
- 1 lata de leche condensada

# Flan de coco

Rinde 12 porciones

## PREPARACIÓN

Hidratar el coco con **Silk Coco sin Azúcar**.  
Agregar el huevo y las yemas. Por último,  
incorporar la leche condensada.  
Hacer un caramelo con 200 g de azúcar en el  
molde del flan directamente sobre la hornalla.  
Volcar la mezcla de coco en el molde y  
cocinar a baño de María en el horno a 180  
grados durante 40 minutos.



## INGREDIENTES

- 1 l de **Silk Almendra**
  - $\frac{3}{4}$  taza de azúcar
- 1 chaucha de vainilla
  - 1 ramita de canela
- 1 cascarita de naranja
  - 1 taza de arroz
    - 4 peras
  - 500 ml de agua
- 500 ml de vino blanco cosecha tardía
  - 200 g de azúcar

# Arroz con leche

Rinde 4 porciones

## PREPARACIÓN

Colocar **Silk Almendra**, el azúcar, la vainilla, la canela, la cascarita de naranja y el arroz en una cacerola. Llevar a hervor y luego bajar el fuego a medio-bajo durante unos 30 minutos hasta que la preparación está bien suave y espesa. Revolver constantemente, en especial al final.

Pelar las peras. Colocar el agua, el vino y el azúcar en una cacerola junto con las peras. Cocinar durante 30 minutos. Retirar las peras y continuar cocinando el almíbar durante 20 minutos más a fuego fuerte hasta que espese ligeramente. Servir el arroz con las peras y rociar con el almíbar.





## INGREDIENTES

- 50 ml de agua
- 50 g de azúcar
- 3 duraznos pelados  
o 250 g de frutillas
- 100 ml de **Silk Almendra**

# Palitos helados de durazno y frutilla

Rinde 6 porciones

## PREPARACIÓN

Calentar el agua con el azúcar, llevar a ebullición y cocinar durante 2 minutos hasta obtener un almíbar espeso. Dejar enfriar. Licuar el almíbar con las frutillas (o duraznos) y **Silk Almendra**. Verter en moldes para helado y llevar al freezer durante 5 horas.

## INGREDIENTES

- 6 yemas
- 140 ml de **Silk Almendra Chocolate**
- 1 pizca de sal
- 100 g de azúcar
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 200 g de chocolate
- 2 cdas. de manteca
- 445 ml de crema de leche

# Helado de chocolate

Rinde 6 porciones

## PREPARACIÓN

Batir las yemas para romperlas. Calentar **Silk Almendra Chocolate** con la sal, el azúcar y la esencia de vainilla. Antes de que rompa el hervor, verter parte de **Silk Almendra Chocolate** sobre las yemas, mezclar bien y volver a colocar la preparación en la olla a fuego bajo, sin dejar de revolver en forma de ocho. Cocinar a baja temperatura hasta que la preparación nape la cuchara. No debe hervir ni pasar los 75 grados. Cuando la preparación esté lista, verter en un bol. Derretir el chocolate picado con la manteca y agregar a la preparación de **Silk Almendra Chocolate**. Mezclar bien. Incorporar la crema fría, mezclar y llevar al freezer. Una vez que la preparación se haya enfriado, colocar en una máquina para hacer helado. En caso de no tener la máquina, llevar la preparación al freezer y revolver cada 30 minutos.



## INGREDIENTES

- 250 g de galletitas de chocolate
  - 100 ml de **Silk Almendra**
  - 200 g de queso crema
- 350 g de dulce de leche repostero
  - 200 ml de crema de leche
  - 7 g de gelatina sin sabor
  - 35 ml de **Silk Almendra**
  - 100 g de almendras

# Torta de dulce de leche

Rinde 12 porciones

## PREPARACIÓN

Remojar las galletitas en los 100 ml de **Silk Almendra** durante 15 minutos. Procesar las galletitas con el líquido de remojo hasta obtener una pasta. Distribuir la en la base de un molde redondo desmoldable de 24 cm de diámetro. Llevar al freezer. Mezclar el queso crema con el dulce de leche, agregar la crema de leche y volver a mezclar. Hidratar la gelatina en los 35 ml de **Silk Almendra**. Una vez hidratada, calentar 20 segundos en el microondas y agregar a la mezcla de dulce de leche revolviendo hasta integrar bien. Verter sobre la base de galletitas y llevar a la heladera 3 horas. Decorar con las almendras.



## INGREDIENTES

- 460 ml de **Silk Almendra**
- 4 rodajas de cúrcuma fresca
  - 2 rodajas de jengibre
- Ralladura de ½ naranja
- 1 pizca de pimienta negra
  - 1 cdita. de canela
- ½ cda. de aceite de coco

# Golden Milk

Rinde 2 porciones

## PREPARACIÓN

Colocar **Silk Almendra**, la cúrcuma, el jengibre, la ralladura de naranja, la pimienta, la canela y el aceite de coco en una olla. Calentar revolviendo hasta que alcance el punto de ebullición.





## INGREDIENTES

- 115 ml de **Silk Almendra**
- 120 ml de café
- Hielo

# Ice Coffee

Rinde 1 porción

## PREPARACIÓN

Colocar **Silk Almendra** en un vaso de trago alto, agregar hielo y el café caliente.

## INGREDIENTES

- 500 ml de **Silk Coco sin Azúcar**
- 1 cda. de miel
- 2 cdas. de azúcar
- Jugo de ½ limón
- Jugo de 1 lima
- Ralladura de 1 lima
- 2 cdas. de hojas de menta
- 400 g de hielo

# Frozen de lima, limón y menta

Rinde 2 porciones

## PREPARACIÓN

Colocar en el vaso de la licuadora **Silk Coco sin Azúcar**, la miel, el azúcar, el jugo de limón, el jugo de lima, la ralladura de lima y la menta. Licuar. Agregar el hielo, volver a licuar y servir.



## INGREDIENTES

Chocolate caliente:

- 230 ml de **Silk Almendra Chocolate**
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de nuez moscada
- 100 g de chocolate semiamargo

Cookies:

- 250 g de harina
- 200 g de azúcar
- 1 cdita. de bicarbonato de sodio
- 115 g de manteca
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- 1 huevo
- 200 g de chips de chocolate

# Chocolate con cookies

Rinde 1 porción / 15 cookies

## PREPARACIÓN

Calentar **Silk Almendra Chocolate** y condimentar con la canela y la nuez moscada. Verter en un vaso, agregar la barrita de chocolate, dejar reposar unos minutos y revolver hasta integrar.

Acompañar con estas cookies: mezclar la harina con el azúcar y el bicarbonato. Derretir la manteca y mezclar con la esencia de vainilla y el huevo. Unir los ingredientes secos con los líquidos.

Incorporar los chips y volver a mezclar. Tomar porciones con una cuchara y disponer en una placa para horno. Cocinar en el horno precalentado, a temperatura moderada, durante 15-20 minutos.



## INGREDIENTES

- 1 cda. de matcha
- 1 cda. de azúcar
- 2 cdas. de agua
- 230 ml de **Silk Almendra**

# Matcha Latte

Rinde 1 porción

## PREPARACIÓN

Batir la matcha, el azúcar y el agua con un batidor para matcha o con batidor de alambre hasta que la matcha quede bien disuelta y sin grumos. Agregar **Silk Almendra** bien caliente y espumosa.





“Te presentamos Silk, una marca de alimentos ricos y nutritivos a base de vegetales. Pensada para aquellos que buscan sentirse bien y desean una alternativa más saludable, hoy Silk llega para ofrecerte una línea de bebidas vegetales que pueden tomarse solas o incorporarse a todo tipo de recetas dulces o saladas. En este libro te proponemos que te animes a innovar en la cocina con tentadores licuados, helados y waffles, deliciosas tortillas, sopas súper cremosas y ensaladas. Porque comer rico y sano no solo es posible, sino que también te hace mejor. Súmate a la nueva revolución de la alimentación”.

