



# RECETARIO QUERETANO EDICIÓN POSTRES

## SEGUNDA ENTREGA

*Luis Alcántara*  
PASTRY SHOP

SILVANA & ZANELLA

*Kaáb*  
Pastería

*Dra. Estefanía Reyes*  
BARIATRÍA CLÍNICA



**¿SABÍAS QUÉ?**

**1300  
MILLONES**

de toneladas de comida son desperdiciadas cada año, quizás no sea una cifra muy reveladora, pero dicho de otra forma, esta comida que termina en la basura bastaría para alimentar a dos mil millones de personas, más del doble de personas que sufren desnutrición en el mundo.



Según datos del índice de desperdicios de alimentos 2022 en México, se desperdician 931 millones de toneladas de alimento, 61% de estos provienen de hogares, 26% del servicio de alimentos y un 13% del comercio minorista.

En el Banco de Alimentos en Querétaro trabajamos cada día por cumplir nuestra visión: **Hambre y desperdicio cero.**

Gracias al éxito de nuestra primera edición, presentamos la segunda entrega del recetario queretano, esta vez con un toque más dulce que te alegrará tus días con estos deliciosos postres.

Este recetario tiene como propósito seguir sensibilizando sobre la problemática del desperdicio de alimento y el hambre en nuestro Estado, al mismo tiempo que te entrega 5 recetas deliciosas que fueron donadas por 5 reposterías de alto prestigio en la Ciudad. Nuestra intención es que este regalo culinario te sirva para consentir a tus seres queridos sorprendiéndolos con postres deliciosos, y si es de tu deseo, en contraprestación obtener algún tipo de donación. Al final de este recetario puedes encontrar los mecanismos con los cuales puedes hacer llegar tu contribución.

**AGRADECEMOS TU DESCARGA, TU TIEMPO LEYENDO ESTE MENSAJE Y TU CONTRIBUCIÓN.**

Y, si no puedes contribuir donando, nos apoyarías compartiendo este recetario para que más personas nos conozcan y sepan sobre nuestra labor en Querétaro.



**APOYA AL BANCO  
DE ALIMENTOS**





## TIP 1

# PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

## ELIGE FRUTAS Y HORTALIZAS FEAS

No discrimines los alimentos por su aspecto. Constantemente se desechan frutas y hortalizas magulladas o con formas extrañas porque no son agradables visualmente.

¡No te preocupes!

La apariencia no cambia el sabor. Dale un buen uso a la fruta madura para preparar batidos, jugos y postres.

# CHEESECAKE ESTILO NY

*Lulú Alcántara*  
PASTRY SHOP  
✂



LULÚ ALCANTARÁ



# INGREDIENTES

## **COSTRA:**

- 200 gr. Galleta María molida
- 70 gr. Mantequilla sin sal derretida
- 50 gr. Azúcar
- 1/8 cda. Sal

## **RELLENO:**

- 905 gr. Queso crema a temperatura ambiente
- 235 gr. Azúcar blanca
- 1 cda. Extracto de vainilla
- 4 huevos
- 100 gr. Crema ácida



# PREPARACIÓN

Precalentar el horno entre 180 -200 °C

## PARA LA BASE:

1. Derretir la mantequilla y mezclar con la galleta en polvo, azúcar y sal (la textura debe quedar como arena mojada).
2. Cubrir la base de un molde desmontable de 20 a 24 cm con papel para hornear.
3. Distribuir encima la masa de galleta, presionando bien con la ayuda de un vaso o alguna superficie plana y llevar a congelar.

## PARA EL RELLENO:

1. Batir el queso crema a temperatura ambiente, en la batidora (con un aditamento de pala) o con varillas y batidora de mano.
2. Una vez cremado el queso, añadir el azúcar y seguir batiendo hasta obtener una crema lisa . Parar la batidora y raspar las paredes para asegurar que se esté incorporando toda la mezcla.
3. A continuación, agregar el extracto de vainilla y la crema ácida.
4. Cuando esté incorporado agregar los cuatro huevos, uno por uno. Sin batir mucho (lo necesario para que se incorporen).
5. Poner la mezcla de queso sobre la base de galletas.

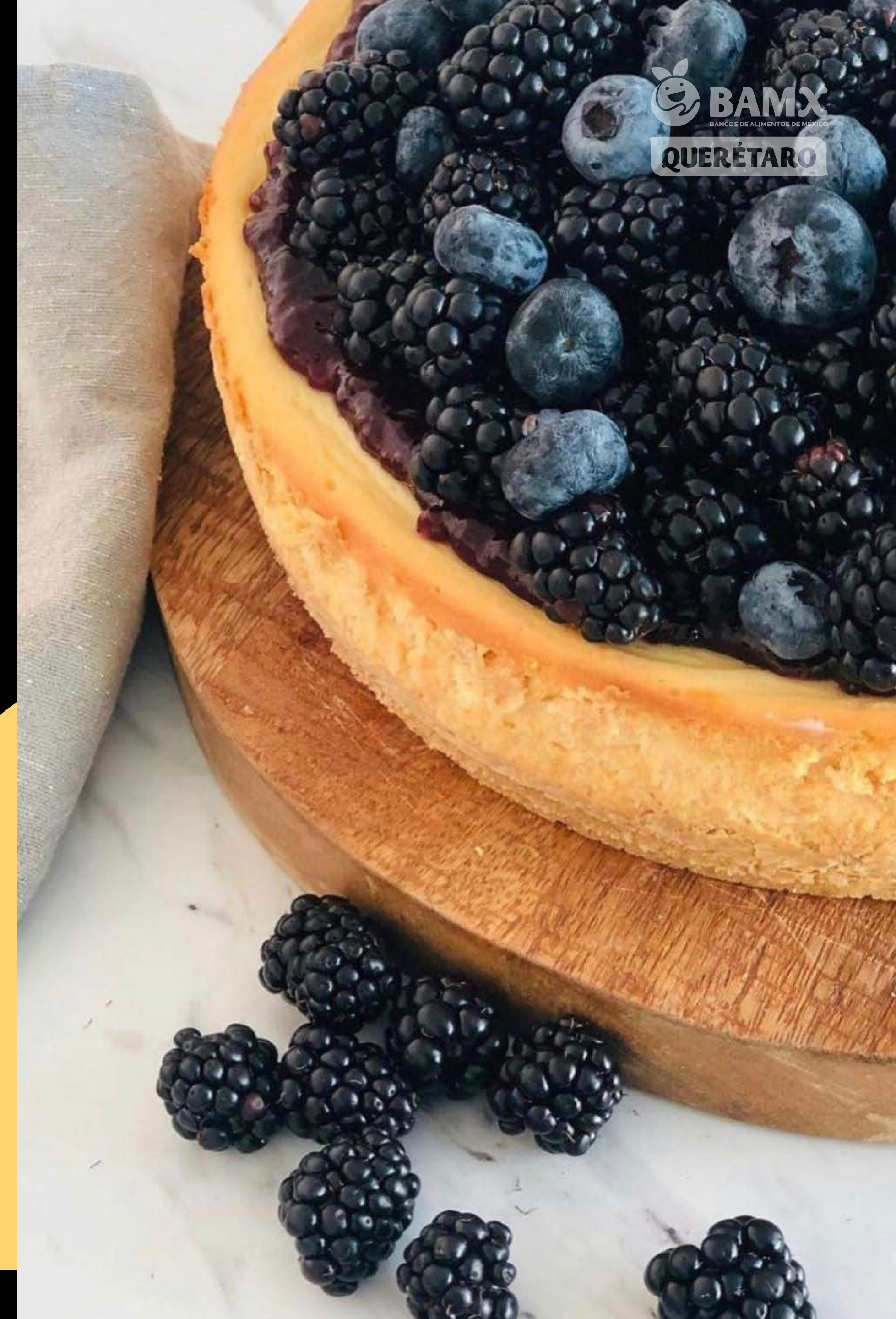


## PARA HORNEAR:

1. Envolver la base del molde con la mezcla con papel aluminio.
2. Hornear el cheesecake a baño maría, es decir, sobre una charola o molde con agua, colocar una rejilla y arriba el molde con el cheesecake.
3. Llevar al horno a 160 oC por una 1 h 30 min (este tiempo dependerá de tu horno).
4. Después de este tiempo, apagar el horno y dejar el cheesecake dentro del horno por 4-5 horas.
5. Una vez frío, meter al refrigerador por 3 horas más y desmoldar.

## TOPPINGS

- Puedes elegir el topping que más prefieras
- En esta ocasión lo decoramos con una mermelada de zarzamoras en la base y blueberries.







## TIP 2

### PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

#### COMPRENDE EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS

Aprende a diferenciar entre las fechas de “consumo preferente” y “caducidad”. A veces los alimentos siguen manteniendo sus valores nutricionales para el consumo pasada la fecha de “consumo preferente”, mientras que la fecha de “caducidad” indica el momento en que el consumo deja de ser inocuo.

Verifica las etiquetas de los alimentos para averiguar si contienen ingredientes no saludables como grasas trans y conservadores y evita los alimentos con azúcar o sal añadidos.

# TARTA DE FRUTAS



SILVANA ZANELA



# INGREDIENTES

## MASA DE TARTA

- 1¾ tazas de harina (245 gr)
- ½ taza de mantequilla (100 gr) a temperatura ambiente
- 1/4 de taza de azúcar glass (40 gr)
- 1 yema (20 gr)
- 1 huevo (50 gr)
- 1 cucharada de extracto de vainilla (15 ml)
- 1 cucharadita de sal (4 gr)

## CREMA PASTELERA

- 2 tazas de leche (480 ml)
- 4 cucharadas de fécula de maíz (35 gr)
- ¾ de taza de azúcar (65 gr)
- 5 yemas (100 gr)
- 2 cucharadas de mantequilla (30 gr)
- 1 cucharada de extracto de vainilla (15 ml)

## PARA EL MONTAJE

- 1 receta de masa para tarta
- 1 receta de crema pastelera
- 1 molde para tarta grande o varios pequeños
- Frutas de temporada a su elección
- 50 gr. de brillo para fruta o mermelada de chabacano



# PREPARACIÓN

## MASA DE TARTA

1. Colocar la harina en una mesa de trabajo en forma de volcán.
2. Colocar dentro del espacio el azúcar, el huevo, la yema y la mantequilla.
3. Mezclar estos ingredientes con las yemas de los dedos hasta incorporarlos por completo y obtener una pasta.
4. Verter todo y cocinar a fuego bajo, moviendo continuamente, hasta que la preparación espese.
5. Amasar ligeramente para obtener una masa.
6. Formar una bola con la masa y refrigerar durante 1 hora tapado.



# PREPARACIÓN

## CREMA PASTELERA

1. Hervir la leche.
2. En otro bowl, batir la fécula de maíz con el azúcar y las yemas hasta que el azúcar se disuelva.
3. Incorporar un poco de leche caliente para temperar la mezcla.
4. Vertir todo y cocinar a fuego bajo, moviendo continuamente, hasta que la preparación espese.
5. Retirar del fuego e incorporar la mantequilla y el extracto de vainilla.
6. Dejar enfriar la crema pastelera cubriendo toda la superficie con plástico adherible para evitar que se forme una costra.



# MONTAJE

1. Forrar la base para la tarta previamente engrasada.
2. Hornear por 30 min y dejar enfriar.
3. Rellenar la base de tarta ya horneada a 3/4 de su capacidad con la crema pastelera.
4. Cortar, acomodar y decorar la tarta con la fruta de su elección.
5. Barnizar con la ayuda de una brochita las frutas con el brillo para fruta o la mermelada de chabacano.
6. Enfriar y disfrutar.





## TIP 3

### PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

#### HAZ USO DE LOS ALIMENTOS DESPERDICIADOS

En lugar de tirar a la basura desechos de comida, haz composta con ellos. De esta forma devolverás nutrientes al suelo y reducirás tu propia huella de carbono.

# DULCE DE ZAPOTE



ABUELITA HERMILA, Q.E.P.D





# INGREDIENTES

- 5 zapotes negros
- El jugo de 3 naranjas medianas
- 3 oz de ron añejo
- Vainilla y azúcar al gusto

# PREPARACIÓN

1. Lavar los zapotes negros y retirar cáscara y huesos.
2. Agregar la pulpa del zapote, el jugo de naranja y licuar en el nivel más bajo, solo para incorporar los ingredientes.
3. Agregar el ron y dejar reposar 1 minuto.
4. Agregar azúcar y vainilla al gusto y volver a licuar, cuidando que no quede ni muy espeso ni muy aguado.





## TIP 4

### PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

#### APOYA A LOS PRODUCTORES DE ALIMENTOS LOCALES

Al comprar productos locales, ayudas a agricultores familiares y pequeñas empresas de tu comunidad. También contribuyes a la lucha contra la contaminación reduciendo las distancias que recorren los camiones y otros vehículos en el reparto.

# PASTITAS DE ARÁNDANO



KAÁB PASTELERÍA



# INGREDIENTES

- 300 gr. de harina
- 50 gr. de fécula de maíz
- 90 gr. de azúcar glas
- 180 gr. de mantequilla
- 1 unidad de huevo
- 2 gr. de sal
- 1/2 cucharada de esencia de vainilla
- 100 gr. de arándanos deshidratados
- Agua la cantidad necesaria



# PREPARACIÓN

1. En un refractario hidratar los arándanos con agua una noche antes y guardar en el refrigerador.
2. Batir la mantequilla con el azúcar glas hasta acremar e incorporar posteriormente la unidad de huevo y la esencia de vainilla.
3. Agregar a la mezcla manualmente la harina y la sal tratando de amasar lo menos posible.
4. Agregar a la masa los arándanos previamente escurridos.
5. Hacer rollos con la masa de aproximadamente 4 cm de diámetro y congelar por 2 horas.
6. Cortar los rollos en rodajas y ponerlos en una charola para hornear.
7. Hornear por 15 min. a 180 °C.





## TIP 5

# PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

## COMPARTIR ES CUIDAR

Dona los alimentos que de otro modo se desperdiciarían. Por ejemplo, mediante aplicaciones los vecinos pueden conectarse entre sí y con empresas locales para que los excedentes de alimentos puedan compartirse y no tirarse a la basura.

# MOSTACHÓN DE FRESA

*Dra. Estefanía Reyes*  
BARIATRÍA CLÍNICA



DRA. ESTEFANIA REYES



# INGREDIENTES

- 4 claras de huevo
- 1 taza de azúcar mascabado
- 1 taza de nuez picada
- 1 cdita de vainilla
- 1/2 cdita de polvo para hornear
- 70 galletas Ritz o crickets (3 tubos grandes aproximadamente)

## DECORACIÓN:

- 1/2 kg de fresas
- 400 gr. de queso crema
- 3/4 taza de azúcar glass
- 1 cdita de vainilla





# PREPARACIÓN

1. Batir las claras a punto de nieve o turrón y agregar el azúcar mascabado de forma envolvente.
2. Triturar las galletas sin pulverizar, es decir, dejar trozos pequeños.
3. Agregar la nuez a las galletas y mezclar, después incorporar la mezcla de las claras poco a poco y envolver con una palita hasta integrar todo.
4. Agregar la vainilla y el polvo para hornear y mezclar.
5. En un molde con papel para hornear verter la mezcla y hornear a 180 °C por 15 min o hasta que la mezcla esté firme y doradita.

## BETÚN Y DECORACIÓN:

1. Batir el queso crema a temperatura ambiente con el azúcar glass y la vainilla.
2. Cuando tenga una consistencia cremosa y la base esté fría, verter el betún y alisar.
3. Cortar las fresas al gusto y agregar encima del betún para decorar.





# GRACIAS A NUESTROS PATROCINADORES



📞 442 194 9033

📌 Lulú Alcántara - Pastry

📷 lulu\_alcantara

📍 Lat. Av. Tlacote 440,  
Residencial Italia,  
76010 Santiago  
de Querétaro, Qro.



📞 442 213 0854

📌 Chef Silvana Zanella

📷 chefsilvanazanella

📍 Avenida Universidad 532,  
San Javier, 76020  
Santiago de Querétaro,  
Qro.



📞 442 610 6771

📌 Kaáb

📷 kaabpasteleria

📍 Emeterio González 25,  
Hercules, 76069  
Santiago de Querétaro,  
Qro.



📌 Bariatra Querétaro

📷 bariatraqueretaro

🎵 la.bariatra.qro

# #TúLoHacesPosible

Conoce cómo puedes contribuir a la misión del Banco de Alimentos de Querétaro de lograr hambre y desperdicio cero de alimentos.



DONAR  
ALIMENTO

Para donar alimento,  
ponte en contacto al correo

[alvida\\_qro@hotmail.com](mailto:alvida_qro@hotmail.com)



DONAR  
EFECTIVO

Para donar cualquier  
cantidad de dinero

[DA CLIC AQUÍ](#)



DONAR  
TIEMPO

Para donar tiempo,  
ponte en contacto al correo

[alvida\\_qro@hotmail.com](mailto:alvida_qro@hotmail.com)



DONAR  
CONOCIMIENTO

Para donar conocimiento,  
ponte en contacto al correo

[alvida\\_qro@hotmail.com](mailto:alvida_qro@hotmail.com)



# RECETARIO QUERETANO EDICIÓN POSTRES

## SEGUNDA ENTREGA

[www.alvida.org](http://www.alvida.org)

442 183 7320 y 442 183 7321

[correo@alvida.org](mailto:correo@alvida.org)

 /AlvidaGro

 /banco-de-alimentos-queretaro

 /alvidaqro