

Mary

Tiene más para dar

Un *break* delicioso con Crema de Arroz



Índice

▶ Introducción	2
▶ Base de Crema de Arroz Mary	3
▶ Agua refrescante de Crema de Arroz Mary	6
▶ Smoothie de cambur	9
▶ Helado de fresa	12
▶ Compota de pera	15
▶ Compota de durazno	19
▶ Helado de chocolate	22
▶ Ponqué de naranja	25
▶ Ponqué marmoleado	29
▶ Rolls de canela	33
▶ Flan de chocolate	37
▶ Panquecas	41

**¡no
necesita
leche!**



Un *break* delicioso



Introducción

El desayuno y la merienda son dos de las comidas más importantes para la salud, pues contienen la energía necesaria para seguir con entusiasmo nuestra actividad del día.

Asimismo, un break delicioso es ideal para compartir con amigos, cerrar algún tema de trabajo o simplemente descansar y tomar fuerzas para superar los retos que se presentan en nuestra jornada diaria. Es un ritual que es sinónimo de bienestar.

En este recetario encontrarás una recopilación de 12 recetas elaboradas con nuestra **Crema de Arroz Mary**, que evocan recuerdos de niñez y que son perfectas para tomar ese break delicioso de una forma original y saludable.

Antes de navegar por nuestro recetario, es importante aprender a cocinar nuestra **Crema de Arroz Mary**.

A continuación, te presentamos esta preparación que será la base para todas nuestras recetas:



Base de Crema de Arroz

Mary

Tiene más para dar



Ingredientes



1/4 de taza de **Crema de Arroz Mary**.



2 tazas de agua.



Un *break* delicioso

Base de
Crema de Arroz



Preparación

1. Mezcla el polvo de crema de arroz con el agua, utiliza un batidor y asegúrate de que la mezcla quede homogénea.
2. En una olla, calienta la mezcla revolviendo constantemente hasta alcanzar el punto de ebullición.
3. Cuando esté hirviendo, reduce el fuego al mínimo. Continúa mezclando por un minuto más.
4. Si deseas, a esta mezcla le puedes agregar un chorrillo de vainilla, azúcar al gusto, hielo y estará lista para que disfrutes de una bebida refrescante.

**¡no
necesita
leche!**

Un *break* delicioso





Agua refrescante
con Crema de Arroz

Mary

Tiene más para dar



Ingredientes



1/3 de taza de **Crema de Arroz Mary**.



3 tazas de agua.



1 cucharada de esencia de vainilla (opcional).



1 cucharada de canela en polvo (opcional).



5 cubitos de hielo.



Un *break* delicioso

Agua refrescante
con Crema de Arroz



Preparación

1. Al igual que en la receta base, en esta preparación utilizaremos la mezcla líquida para calentar y llevar hasta ebullición. El resultado debe quedar más líquida.
2. Vierte la mezcla en la licuadora, agrégale extracto de vainilla, canela en polvo y endulzante al gusto.
3. Licúa hasta que tengas una mezcla homogénea y agrega hielo.
4. ¡Disfruta!



Un *break* delicioso



Smoothie
de cambur

Mary

Tiene más para dar



Ingredientes

3 cambures maduros.



2 tazas de base líquida de crema de arroz cocida (ver primera receta).



1 chorrito de vainilla.



1/2 taza de azúcar.



5 cubitos de hielo.



Un *break* delicioso

Smoothie
de cambur



Preparación

1. Pica los cambures en rodajas, luego viértelos en el vaso de la licuadora con la base líquida de crema de arroz, agrega la vainilla, hielo y azúcar al gusto.
2. Licúa a velocidad media por al menos 3 minutos, sirve en un vaso y decora al gusto.

Tip: a mayor cantidad de hielo más espesa quedará la mezcla.

Un *break* delicioso





Helado de fresa

Mary

Tiene más para dar

Ingredientes



2 tazas de base líquida de crema de arroz cocida (ver primera receta).



300 ml de jugo de fresa concentrado.



2 cucharadas de azúcar.





Preparación

1. En una olla, pon a hervir la leche, agrega el azúcar y el jugo de fresa. Remueve muy bien mientras vas integrando la **Crema de Arroz Mary**.
2. Mantén la preparación a fuego lento por unos 3 minutos o hasta que espese solo un poco. Luego, retira del fuego y deja reposar unos 10 minutos.
3. Vierte la mezcla en vasos de plástico pequeños y colócales una paleta alta o un palito para que sea más fácil sacarlos del recipiente.
4. Llévalos al refrigerador por 1 hora o hasta que estén bien firmes.
5. ¡Desmolda con ayuda de la paleta y disfruta!



Un *break* delicioso



A glass jar filled with a smooth, light-colored pear compote. The jar is placed on a brown and white checkered cloth. In the background, a green pear is visible. The text 'Compota de pera' is overlaid on the jar in a purple script font for 'Compota' and a dark grey sans-serif font for 'de pera'.

Compota de pera

Mary

Tiene más para dar

Ingredientes



1 taza de base líquida de crema de arroz cocida (ver primera receta).



2 peras.



2 cucharadas de azúcar.



1 chorrito de vainilla.



Canela (opcional).



Un *break* delicioso

Compota de pera

1. Pela las peras, córtalas en cuadritos pequeños y licúalas.
2. Luego, cuela el zumo para eliminar residuos, viértelo en una olla y ponlo a fuego bajo; agrega el azúcar, removiendo constantemente.
3. Diluye la **Crema de Arroz Mary** en un bol con 1 taza de agua, añade la vainilla e incorpora esta preparación a la mezcla en la olla, bate hasta espesar.



Preparación

4. Luego, deja enfriar y guarda en la nevera, en un recipiente de vidrio.
5. ¡Sirve las porciones y espolvorea la canela!

Tip: para esta receta deberás agregar menos agua a la base de crema de arroz, a fin de que quede más espesa.



Un *break* delicioso



Compota de durazno

Mary

Tiene más para dar

Ingredientes



1 taza de base líquida de crema de arroz cocida (ver primera receta).



6 duraznos.



2 cucharadas de azúcar.



1 chorrito de vainilla.



Un *break* delicioso

Compota de durazno

1. Pela los duraznos, córtalos en cuadritos pequeños y licúalos. Luego, cuélalo para eliminar residuos, viértelo en una olla y ponla a fuego bajo, agrega el azúcar, removiendo constantemente.
2. En un bol, diluye la **Crema de Arroz Mary** con 1 taza de agua, añade la vainilla y luego suma esta preparación a la mezcla que tienes en la olla.
3. Vas a batir hasta que espese. A continuación, deja enfriar y guarda en un recipiente de vidrio en la nevera.

Tip: para esta receta deberás agregar menos agua a la base de crema de arroz, a fin de que quede más espesa.

Un *break delicioso*





Helado de chocolate



Tiene más para dar

Ingredientes



2 tazas de base líquida de crema de arroz cocida (ver primera receta).



200 g de cacao en polvo.



1 litro de leche líquida.



100 g de chispas de chocolate.



1 taza de azúcar.



Helado

Un *break* delicioso

de chocolate

Preparación

1. En una olla, pon a hervir la leche, agrega el azúcar y el cacao en polvo. Ahora, remueve muy bien mientras vas integrando la **Crema de Arroz Mary**.
2. Mantén la preparación a fuego lento por unos 3 minutos o hasta que espese, solo un poco. Luego, retira del fuego y deja reposar unos 5 minutos. Agrega las chispas de chocolate y mezcla para que se distribuyan en la preparación.
3. Vierte la mezcla en vasos de plástico pequeños y colócales una paleta alta o un palito para que sea más fácil sacarlos del recipiente. Llévalos al refrigerador por 1 hora o hasta que estén bien firmes.
4. ¡Desmolda con ayuda de la paleta y disfruta!



Un *break* delicioso



Ponqué
de naranja

Mary

Tiene más para dar

Ingredientes

2 tazas de **Crema de Arroz Mary.**

2 cucharaditas de polvo para hornear.



1 taza de zumo de naranja

1/2 cucharadita de Sal.



2 huevos.

1/2 taza de mantequilla.



1 taza de ralladura de naranja.

1 taza de azúcar blanco.



Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C y engrasa un molde con un poco de mantequilla.
2. En un bol bate la mantequilla con el azúcar hasta conseguir una crema suave y blanquecina. Ahora, añade uno a uno los huevos sin dejar de batir, hasta que se incorporen por completo.
3. Luego, agrega el zumo de naranja y ½ taza de ralladura batiendo suavemente con una espátula o una cuchara de madera.
4. Aparte, tamiza los ingredientes secos restantes: la harina, la sal y el polvo para hornear.



Un *break* delicioso

5. Seguidamente, agrégalos a la preparación anterior, removiendo de manera envolvente.
6. Vacía la mezcla en el molde, baja la temperatura del horno a 180°C y hornea durante unos 60 minutos, o hasta que esté ligeramente dorado.
7. ¡Decora la superficie con la ralladura restante!



Un *break* delicioso



Ponqué marmoleado



Mary

Tiene más para dar

Ingredientes

2 tazas de **Crema de Arroz Mary**.

1 cucharadita de bicarbonato de sodio.

1 cucharadita de vainilla.



1 cucharadita de Sal.



2 huevos.



60 g de mantequilla.



100 g de cacao en polvo



1 taza de azúcar.



Un *break* delicioso

Ponqué
marmoleado

Preparación

1. Precalienta el horno a 150°C y engrasa un molde rectangular. Luego, en un bol, bate la mantequilla con el azúcar hasta obtener una mezcla tersa.
2. Añade los huevos uno por uno e integra muy bien, vierte la vainilla, la sal, el bicarbonato de sodio y la harina.
3. Cuando todo esté perfectamente mezclado, vierte la mitad de la mezcla en un bol aparte.



Un *break* delicioso

4. En una olla con $\frac{1}{2}$ taza de agua, coloca a hervir el cacao hasta que tenga un poco de espesor y agrégalo a una de las mitades de la mezcla.
5. En el molde rectangular pon cucharadas de ambas preparaciones hasta terminarlas, cuidando no revolverlas entre sí. Lleva al horno por al menos unos 45 minutos a 180°C .
6. ¡Si deseas, puedes agregarle el glaseado de tu preferencia!



Un *break* delicioso

Rolls de canela



Mary

Tiene más para dar

Ingredientes

2 tazas de **Crema de Arroz Mary.**

1 cucharada de levadura.

200 ml de leche líquida.



1 pizca de sal.

2 huevos.



80 g de mantequilla derretida.

3 cucharadas de canela.



1 lata de leche condensada (opcional)

60 g de azúcar refinada blanca.

60 g de azúcar morena.

Rolls

de canela

Un *break* delicioso

Preparación

1. En un bol, mezcla la mantequilla derretida, la **Crema de Arroz Mary**, un huevo, el azúcar refinada, la sal, la leche y la levadura, hasta lograr una masa que no se nos pegue a las manos.
2. Forma una bola y déjala reposar en un bol, tapada con un paño por unos 30 minutos.
3. Luego, estírala con la ayuda de un rodillo, espolvorea el azúcar morena y la canela. Enrolla con mucha presión la masa y córtala en rollo.



Un *break* delicioso



5. En una bandeja con papel para horno coloca los roles y los dejas reposar 30 minutos más.
6. Por último, píntalos con el huevo, usando una brocha de cocina y espolvorea azúcar por encima. Ahora lleva al horno por unos 10 minutos a 180°C.
7. Deja enfriar y glasea con leche condensada o el glaseado de tu preferencia.



Un *break* delicioso





Flan de chocolate

Mary

Tiene más para dar

Ingredientes

1 taza de base líquida de crema de arroz cocida (ver primera receta).

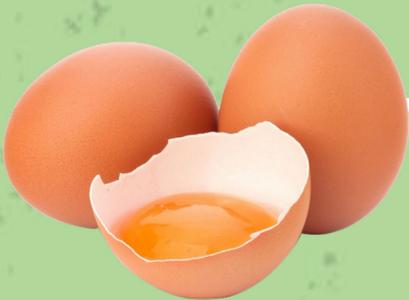
Zumo de una naranja.



Una pizca de sal.



4 huevos.



1/2 litro de leche líquida.



3 cucharadas de cacao en polvo.

2 tazas de azúcar.

Flan

Un *break* delicioso

de chocolate

Preparación

1. Para el caramelo, en una olla, añade el zumo de naranja junto al azúcar y remueve hasta que adquiera un color dorado.
2. Ahora, viértelo inmediatamente en el molde del flan.
3. En otra olla agrega la leche, el cacao en polvo, la **Crema de Arroz Mary**, la pizca de sal y deja cocinar a fuego medio por unos 3 minutos.



Un *break* delicioso



Preparación

4. En un bol aparte, bate los huevos con el azúcar por unos 5 minutos y luego añade la preparación anterior, mezclando de forma envolvente.
5. Integra esta preparación al molde que ya contiene el caramelo y lleva en baño de María al horno por unos 20 minutos, a 180 °C.
6. ¡Un postre que cumple todos los requisitos para convertirse en el favorito de quien lo pruebe!



Un *break* delicioso

Panquecas



Mary

Tiene más para dar

Ingredientes

150 g de Crema de Arroz Mary.



2 cucharadas de mantequilla.



Vainilla al gusto.



2 huevos.



1 taza de leche líquida.



2 cucharadas de azúcar.



Un *break* delicioso

Panquecas

Preparación

1. Con la ayuda de una licuadora, bate los huevos por 3 minutos aproximadamente. Luego, incorpora los demás ingredientes y mézclalos por otros 3 minutos.
2. En un sartén pequeño, aplica la margarina y vierte la mezcla; difumina hasta que quede uniforme. Espera a que dore por ambos lados y procede a hacer las demás hasta acabar la preparación.
3. Puedes untarles miel, chocolate, margarina, queso o helado. ¡Pruébalas!



Un *break* delicioso



Tiene más para dar

...y ahora tienes todo
para disfrutar
un *break delicioso*

