

Más *Sano*
más
feliz

RECETARIO DE SALUD Y BIENESTAR

El enfoque de la salud

Para una alimentación más saludable se requiere tanto de eliminar ingredientes innecesarios, como de agregar más “productos buenos”. De acuerdo con las necesidades de los consumidores y las directrices establecidas por las organizaciones internacionales, y sin comprometer el sabor y la textura, estamos trabajando en:

Incrementar la disponibilidad de nutrientes e ingredientes reconocidos por su impacto positivo en la salud, como las fibras y cereales integrales.

Disminuir la presencia de nutrientes e ingredientes reconocidos por su impacto negativo en la salud, si se consumen en exceso, como sal, ciertas grasas y azúcares.



El enfoque del bienestar

Con el objetivo de ofrecer a los consumidores una propuesta diseñada entorno a sus necesidades, estamos trabajando en un enfoque más holístico. Hemos desarrollado soluciones que, aunque no están vinculadas científica y directamente con una mejor salud, a menudo se consideran parte de un estilo de vida saludable.



Arrollado de fresas

Composición:

- Tegral Queque de Vainilla sin Azúcar Agregada Puratos®
- Festipak
- Puralix



Arrollado de Vainilla

| | |
|--|-------|
| Tegral Queque de Vainilla sin Azúcar Agregada Puratos® | 500 g |
| Huevo | 300 g |
| Aceite | 25 g |

Decoración

| | |
|-------------------------|-------|
| Festipak | 600 g |
| Fresa natural en trozos | 400 g |

Preparación

- Colocar el huevo y el aceite, agregar la mezcla de **Tegral Queque de Vainilla sin Azúcar Agregada Puratos®**.
- Batir 1 minuto a velocidad baja y 7 minutos a velocidad alta.
- Colocar en una bandeja previamente engrasada con Puralix.
- Hornear a 200 °C durante 7 minutos aproximadamente.
- Dejar enfriar.
- En el tazón de la batidora agregar Festipak y montar a punto medio. Triturar 300 g de fresa natural y agregar al Festipak.
- Mezclar bien.
- En el bizcochuelo untar una capa de la mezcla y agregar las fresas en trozos.
- Decorar con fresas frescas.



Campesino Multigrano



Ingredientes

| | |
|-------------------------------|-------|
| Harina fuerte | 500 g |
| Harina Integral | 500 g |
| Agua | 580 g |
| O-Tentic Puratos® | 40 g |
| Sal | 20 g |
| Softgrain Multigrain Puratos® | 200 g |

Horneo: 200 °C

Tiempo: 25 a 30 minutos aproximadamente

Vapor: 10 segundos

Preparación

- Mezclar todos los ingredientes excepto el Softgrain Multigrain Puratos® hasta desarrollar gluten.
- Agregar el Softgrain Multigrain Puratos® hasta que se incorpore.
- Temperatura de masa 26 °C a 28 °C.
- Reposar en bloque por 20 minutos.
- Dividir en 400 g y bolear.
- Reposar 20 minutos.
- Formar bollos de 30 g.
- Decorar con granos.
- Fermentar.
- Hacer 5 cortes.



Pastel de Chocolate y peras

Composición:

- Tegral Queque de Chocolate sin Azúcar Agregada Puratos®
- Puralix



Queque de Chocolate sin Azúcar

| | |
|--|-------|
| Tegral Queque Chocolate sin Azúcar Agregada Puratos® | 500 g |
| Huevo | 175 g |
| Agua | 125 g |
| Aceite | 150 g |
| Peras frescas | 3 u |

Preparación

- Colocar el huevo, agua, aceite y agregar la mezcla de Tegral Queque de Chocolate sin Azúcar Agregada Puratos®.
- Batir 1 minuto a velocidad baja y 4 minutos a velocidad media.
- Colocar la mezcla en un molde previamente engrasado con Puralix.
- Colocar las peras en mitades con cáscara.
- Hornear a 150 °C durante 40 minutos aproximadamente.
- Dejar enfriar y desmoldar.



Cupcake de chocolate

Composición:

- Tegral Queque de Chocolate sin Azúcar Agregada Puratos®
- Huevos
- Aceite



Mezcla de Chocolate

| | |
|--|-------|
| Tegral Queque Chocolate sin Azúcar Agregada Puratos® | 500 g |
| Huevo | 175 g |
| Agua | 125 g |
| Aceite | 150 g |

Tip: Se puede agregar almendras, nueces, frutos secos y trozos de chocolate al gusto.

Preparación

- Colocar el huevo, agua, aceite y agregar la mezcla de Tegral Queque de Chocolate sin Azúcar Agregada Puratos®
- Batir 1 minuto a velocidad baja y 4 minutos a velocidad media.
- Colocar en una bandeja para muffins y hornear a 150 °C durante 25 minutos aproximadamente.
- Dejar enfriar.



Cupcake de Vainilla

Composición:

- Tegral Queque de Vainilla sin Azúcar Agregada Puratos®



Cupcake de Vainilla

| | |
|---|-------|
| Tegral Queque Vainilla sin Azúcar Agregada Puratos® | 500 g |
| Huevo | 175 g |
| Agua | 125 g |
| Aceite | 150 g |

Preparación

- Colocar el huevo, agua, aceite y agregar la mezcla **Tegral Queque de Vainilla sin Azúcar Agregada®**.
- Batir 1 minuto a velocidad baja y 4 minutos a velocidad media.
- Colocar en bandeja para muffins, y llevar al horno.
- Horneo a 155 °C durante 30 minutos aproximadamente.
- Dejar enfriar y servir.

Tip: Se puede agregar almendras, nueces, frutos secos al gusto.



Healthy Loaf



Ingredientes

| | |
|---------------------------------|-------|
| Harina fuerte | 750 g |
| Harina Integral | 250 g |
| Agua | 580 g |
| O-Tentic | 40 g |
| Sal | 20 g |
| Softgrain Sprouted Rye Puratos® | 200 g |

Horneo: 200 °C

Tiempo: 25 a 30 minutos aproximadamente

Vapor: 10 segundos

Preparación

- Mezclar todos los ingredientes excepto el Softgrain Sprouted Rye Puratos® hasta desarrollar gluten.
- Agregar el Softgrain Sprouted Rye Puratos hasta que se incorpore.
- Temperatura de masa 26 °C a 28 °C.
- Reposar en bloque por 20 minutos.
- Dividir en 400 g y bolear.
- Reposar 20 minutos.
- Formar barras de 50 g.
- Decorar con granos.
- Fermentar.
- Hacer 5 cortes.



Pastel de frutos rojos

Composición:

- Tegral Queque de Vainilla sin Azúcar Agregada Puratos®
- Festipak
- Ambiente



Queque de Vainilla sin Azúcar Agregada

| | |
|---|-------|
| Tegral Queque Vainilla sin Azúcar Agregada Puratos® | 500 g |
| Huevo | 175 g |
| Agua | 125 g |
| Aceite | 150 g |

Relleno

| | |
|----------------------|-------|
| Ambiente | 200 g |
| Festipak | 200 g |
| Limón y ralladura | 2 u |
| Hojas de hierbabuena | |

Preparación

- Colocar el huevo, agua, aceite y agregar la mezcla de **Queque de Vainilla sin Azúcar agregada Puratos®**
- Batir 1 minuto a velocidad baja y 4 minutos a velocidad media.
- Colocar de mezcla y hornear a 150 °C durante 30 minutos aproximadamente.
- Dejar enfriar y dividir en 3 partes.

- Batir el Festipak, el Ambiente, el jugo de limón y la ralladura, juntos hasta tener una crema suave.
- Rellenar el pastel por capas con frutos rojos y crema.
- Decorar como en la fotografía.



Brioche con chocolate



Ingredientes

| | |
|-------------------------|--------|
| Tegral Brioche Puratos® | 1000 g |
| Huevo | 300 g |
| Agua | 165 g |
| Mantequilla | 75 g |
| Levadura Saf | 20 g |
| Belcolade Real Stick | 150 g |

Horneo: 180 °C

Tiempo: 15 minutos aproximado

Preparación

- Mezclar todos los ingredientes, excepto el Belcolade Real Stick, hasta desarrollar gluten.
- Agregar el Belcolade Real Stick picado hasta que se incorpore.
- Dividir en 300 g y bolear.
- Reposar 5 minutos.
- Formar bollos y colocar en molde previamente engrasado con Puralix.
- Fermentar y decorar con Sunset Glaze.
- Hacer un corte al centro.



Pound Cake de banano, café y pasas

Composición:

- Tegral Queque de Vainilla sin Azúcar Agregada Puratos®
- Puralix



Queque de Vainilla sin Azúcar Agregada

| | |
|---|-------|
| Tegral Queque Vainilla sin Azúcar Agregada Puratos® | 500 g |
| Huevo | 175 g |
| Agua | 125 g |
| Aceite | 150 g |
| Café soluble | 10 g |
| Banano | 150 g |
| Pasas | 100 g |

Preparación

- Disolver el café en el agua.
- Colocar el huevo, agua, aceite y agregar la mezcla de Tegral Queque de Vainilla sin Azúcar Agregada®.
- Batir 1 minuto a velocidad baja y 4 minutos a velocidad media.
- Agregar los pasas, el banano en trozos y mezclar a mano.
- Colocar la mezcla en un molde previamente engrasado con Puralix y hornear a 150 °C durante 40 minutos aproximadamente.
- Dejar enfriar y desmoldar.



Veteado de vainilla y chocolate

Composición:

- Tegral Queque de Vainilla sin Azúcar Agregada Puratos®
- Tegral Queque de Chocolate sin Azúcar Agregada Puratos®
- Puralix



Queque de Vainilla sin Azúcar Agregada

| | |
|---|-------|
| Tegral Queque Vainilla sin Azúcar Agregada Puratos® | 250 g |
| Huevo | 90 g |
| Agua | 65 g |
| Aceite | 75 g |

Queque de Chocolate sin Azúcar Agregada

| | |
|--|-------|
| Tegral Queque Chocolate sin Azúcar Agregada Puratos® | 125 g |
| Huevo | 45 g |
| Agua | 35 g |
| Aceite | 40 g |

Preparación

- Colocar el huevo, agua, aceite y agregar la mezcla de **Queque de Vainilla sin Azúcar Agregada Puratos®**
- Batir 1 minuto a velocidad baja y 4 minutos a velocidad media.
- Repetir el proceso con el Queque de chocolate sin azúcar agregada.
- Colocar la mezcla en un molde previamente engrasado con Puralix y hornear a 150 °C durante 35 minutos aproximadamente.
- Dejar enfriar y demoldar.





Más sano, 
Más feliz


Puratos
Reliable partners in innovation

Síguenos en
Puratos Centroamérica



Puratos Latinoamérica

