

€0,99 | \$1,22 | MEX\$ 24 | S/4,2 | ¥127

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMERIENTOS

# BUENGUSTEROS

NUMERO 7 | JULIO/AGOSTO 2021

*Ensalada griega  
con salsa tzatziki*

*Linguini  
con almejas*

**POLOS DE  
FRUTA**

**LAS FLORES DE  
CALABAZA**

*RECETAS VERANIEGAS*

LIGERAS, DELICIOSAS Y RAPIDAS

## Verano ¡por fin!

Queridos buengusteros ha llegado el verano, ¡por fin! Esta primera mitad del año ha sido bien intensa: hemos subido tantas nuevas recetas en el canal de YouTube y, por supuesto hemos publicado ya 7 números de la revista BUENGUSTEROS.

Entonces ha llegado el momento de tomarnos unas vacaciones... no es cierto? Hacemos como se hacia en el colegio: en agosto nos vamos a la playa y nos volvemos a ver todos en septiembre.

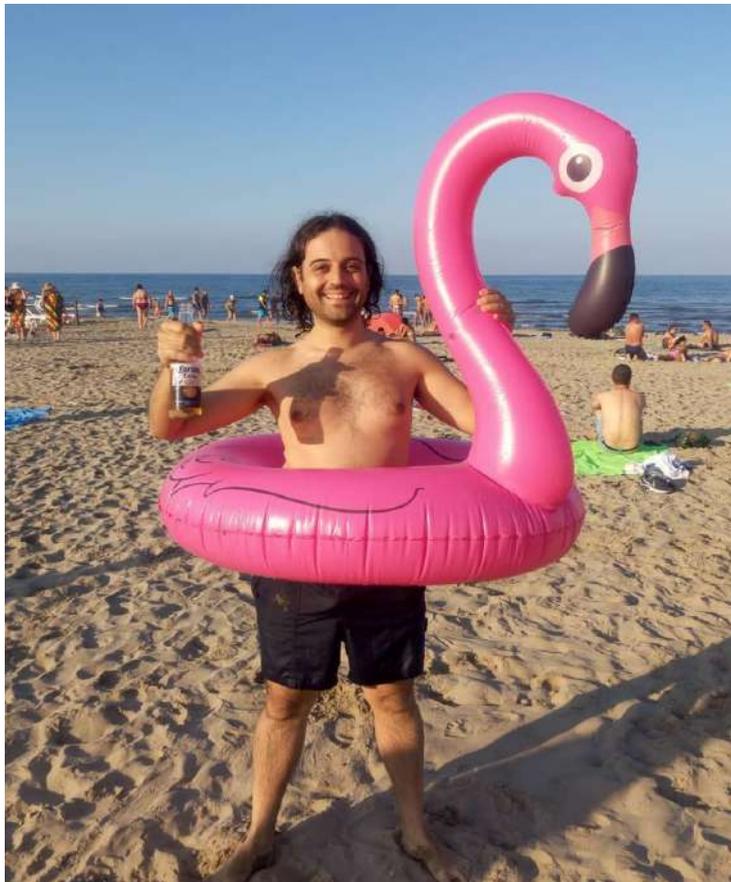
En este número de BUENGUSTEROS hemos preparado recetas veraniegas, veloces de preparar y utilizando ingredientes veraniegos. En primer lugar porque las frutas y verduras del verano son deliciosas y segundo... porque es verano y no queremos estar encerrados en casa muchas horas a cocinar.

¿Qué verano sería sin unos linguini con almejas? (pág. 4) Un pez espada a la siciliana (pág. 5), unas flores de calabaza (pág. 10 y 11) y una ensalada griega que nos recuerde las playas de Mikonos? (pág. 6)

Y el helado? Lo trae **Martina Dibernardo**, unos deliciosos MiniMagnum con pistachos, receta 100% vegetal! (pág. 14).

Ya vieron la nueva película de Disney Pixar Luca? A nosotros nos gustó tanto que terminamos por transformarnos en monstruos marinos! ¿No te crees? Mira el comics dibujado por el extraordinario artista y amigo **Nuce\_Ink**. **Si miran bien van a encontrar también a Pedro** (pág. 13).

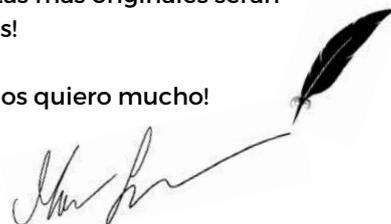
Pero las sorpresas no terminan aquí. Este mes tenemos también un artículo de Giulio Nigro, biólogo y divulgador científico. Entre los tantos proyectos, Giulio colabora con la realización de documentales para la cadena televisiva española RTVE.



Y como todos los meses, tenemos la receta del lector. La Buengustera del mes de julio es Nathali Raulino desde Brazil y nos prepara unos deliciosos brigadeiros brasileños.

¿Te gustaría ser el próximo/a en salir en Buengusteros? Entonces envíame tu receta! Mándame los ingredientes y los pasos de tu receta a [marco@cocinaconmarco.com](mailto:marco@cocinaconmarco.com). Toma fotos del plato y de ti mientras estás cocinando. Las más originales serán publicadas en Buengusteros!

Nos vemos en septiembre, los quiero mucho!

  
**MARCO GIANCANE**  
**AUTOR**



**5** **Pez espada a la siciliana**  
con alternativa rápida

**12** **Las bacterias intestinales**  
nuestro segundo cerebro

**16** **Mini Magnum de pistacho**  
delicioso helado vegano

**8** **De temporada**  
demasiado que probar

**13** **Comics de Teddy**  
las aventuras del panda más famoso de YouTube

**14** **Brigadeiros**  
hermosos postrecitos brasileños

# Linguini con almejas

 LA TÉCNICA

No hay verano sin un buen plato de linguini con almejas. Su preparación es bastante fácil y veloz. Limpiar las almejas no es complicado si conoces la técnica.

Texto de [EnLaCocinaConMarco](#) 

Foto de [Fiorediz](#) 



**DIFICULTAD:** Medio  
**TIEMPO:** 40 minutos

## INGREDIENTES 4 PERSONAS

320 g linguini  
1kg Almejas frescas  
15 ml aceite extra virgen  
1 diente de ajo  
1 rama de perejil  
sal y pimienta negra  
280g sal

## LIMPIEZA

Comenzamos limpiando las almejas. Buscamos todas las almejas rotas o vacías y las botamos.

**Luego** pasamos a batir cada almeja en la mesa para cortar, las dejamos caer de una altura aproximada de 40cm. Este pasaje nos ayuda a encontrar las almejas vacías o llenas de arena; estas últimas se abrirán solas al recibir el golpe.

**Colocamos** las almejas en un bol con agua y sal durante 3-4 horas. Por 1kg de almejas usamos 2 litros de agua con 70gr de sal. Esta salmuera se tendrá que renovar cada hora. Durante este tiempo las almejas se sentirán como en el mar y sacarán toda la arena de su interior.

## PREPARACIÓN

En una sartén calentamos el aceite con un diente de ajo. Escurrimos bien las almejas y las agregamos a la sartén. Tapamos y cocinamos tres minutos a fuego vivo.

**Cuando** las primeras almejas empiezan a abrirse agregamos el vino blanco y la pimienta negra. Un minuto después bajamos ligeramente el fuego y sacamos las almejas que se van abriendo. Las que no se abren, las desechamos sin arrepentimiento, es

muy probable que no estén sanas. Apagamos el fuego para no secar el jugo de las almejas.

**Hervimos** la pasta dentro de una olla con 3 litros de agua y 30gr de sal. Cuando faltan 3 minutos, cogemos un cucharón del agua de cocción y lo vertemos en la sartén junto al jugo de las almejas, a fuego dulce.

**Por mientras** que los linguini se cocinan quitamos las conchas de la mayoría de las almejas. Dejaremos solo unas 5/6 almejas enteras por persona.

**Cuando** falta un minuto de cocción escurrimos los linguini y los agregamos en la sartén con otro cucharón de agua de cocción. Dejamos cocinar a fuego vivo hasta cuando la salsa se ponga espesa. Agregamos las almejas y un puñado de perejil triturado fresco. Salteamos y servimos de inmediato.



 **HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA**



# Pez espada a la siciliana



## La tradición y la alternativa rápida

Texto de EnlaCocinaConMarco   
Composición de Fiorediz 

**DIFICULTAD:** Fácil  
**TIEMPO:** 15 minutos

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 lonchas de pez espada (600gr)  
600 gr Tomates cherry  
Aceite extra virgen de oliva  
1 cda de alcaparras  
20 aceitunas  
1 cda de piñones (o nueces)  
1 rama de perejil fresco  
2 dientes de ajo  
Sal y Pimienta negra

### PREPARACIÓN

**Lavamos** los tomates y los cortamos en cuatro.

Doramos los dientes de ajo en una sartén grande junto con el aceite. Cuando toman color, le agregamos los tomates recién cortados.

**Sazonamos** con sal y orégano. Los dejamos freír durante unos 10 minutos a fuego dulce. Enjuagamos las aceitunas y las alcaparras y las agregamos.

**Tostamos** los piñones en una sartén a fuego vivo y reservamos.

**Agregamos** el pez espada dentro la sartén junto con los piñones y los dejamos cocinar dos minutos por lado. Durante la cocción rallamos un poco de pimienta negra encima del pescado.  
¡Y listo!

**¿Tienes poco tiempo pero no quieres renunciar a un buen almuerzo de pez espada?** Puedes cocinarlo rápido en una sartén en pocos minutos.

**Pelamos** un diente de ajo, lo freímos a fuego lento con un poco de aceite de oliva virgen extra en una sartén.

**Añadimos** los filetes de pescado y lo hacemos freír un par de minutos por lado chequeando de vez en cuando que no se quemen. Durante este tiempo añadir sal y pimienta al gusto.

**Agregamos** una copa de vino blanco seco y, cuando se haya evaporado el alcohol, apagamos el fuego.

**TIPS:** No cocine demasiado el pez espada para evitar que se ponga seco.

*Marco*



# Ensalada griega

 GASTRONOMIA



*¡La salsa Tzatziki será tu nueva obsesión!*

Texto de [EnLaCocinaConMarco](#)   
composición [@Fiorediz](#) 

**DIFICULTAD:** Fácil  
**TIEMPO:** 20 minutos

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 Lechuga  
1 Pepino  
1/4 Cebolla Roja  
20 Aceitunas negras  
100gr Queso Feta  
1 Tomate  
Aceite extra virgen de oliva  
Sal

## PARA LA SALSA TZATZIKI

200gr Yogur griego  
2 Pepino  
1/2 diente Ajo  
3 cucharadas Aceite extra virgen  
una pizca Eneldo

## PREPARACIÓN

Empezamos pelando dos pepinos y los rallamos con una ralladora. No utilizamos la licuadora porque no queremos obtener una pulpa demasiado líquida.

**Cogemos** un colador, le ponemos encima un trapo limpio y le ponemos a

colar la pulpa de pepino rallado. Exprimimos bien la pulpa hasta sacarle toda el agua y la ponemos en una taza.

**Agregamos** a la pulpa de pepino unos 200 gr de yogur griego.

**Añadimos** medio diente de ajo cortado finamente, 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, una pizca de sal y un poco de eneldo (opcional).

**Mezclamos** bien los ingredientes y la dejamos al lado. Lavamos bien nuestra lechuga y la escurrimos. No queremos que nuestra ensalada salga aguada. Cortamos las hojas en trozos medianos y las ponemos en un bol.

Cortamos el pepino y la cebolla en rebanadas y el tomate en trozos. Agregamos las aceitunas negras y 100gr de queso feta cortado en trocitos. Si no encuentran la feta pueden utilizar un queso fresco de oveja.

Vamos a sazonar nuestra ensalada con aceite de oliva, sal, un poquito de oregano y, si le gusta, pueden poner

vinagre blanco. Y nuestra ensalada griega esta lista! Buen provecho!

*La FETA es queso fresco hecho por el 80% de leche de oveja y el 20% de leche de cabra. Es típico de Grecia donde se produce curándolo por 2 / 3 meses en salmuera. Si no encuentras este queso en tu ciudad puedes utilizar un queso fresco de oveja.*





### **TIPS para una ensalada griega perfecta!**

- Si no encuentran el yogur griego pueden utilizar yogur blanco entero (no light) sin azúcar, pero lo tienen que colar. Se pone siempre encima de un colador con un trapo y se deja a colar el yogur por 6 horas o más, hasta que pierda todo su suero. Acuérdate que de 500 gr de yogur se reduce hasta 200gr o menos... depende de cuanto es líquido el yogur.
- Acuérdate de sazonar la ensalada solo un minuto antes de comerla porque si no se afloja.
- Si no encuentran la feta pueden utilizar un queso fresco de oveja.
- Si quieres realizar en casa un yogur natural puedes seguir la receta de CocinaConMarco

*¡El tzatziki tiene solo 66 kcal cada 100gr!*

## MELON

Gracias a sus propiedades, el melón es una fruta refrescante, ideal para placar la sed. También tiene poderes laxantes y diuréticos. Está compuesto principalmente de agua (90%); es rico de potasio, fósforo, calcio, vitamina C y B3. También lleva niacina, una sustancia antioxidante.



## SANDIA

Tiene un sabor dulce pero lleva pocas calorías (15kcal por cada 100gr), es rico en nutrientes y mucha agua. Tiene propiedades calmantes y refrescantes.



## MELOCOTON

Es rico en agua hasta en un 90%. Idratante y calmante de la sed. Tiene propiedades diuréticas y ligeramente laxantes útiles contra el estreñimiento, cálculos renales y celulitis.

## CEREZAS

Ricas en vitamina C y potasio. Ideales para quien hace deporte porque favorece la recuperación muscular de la actividad física gracias a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.



## TUNAS

Tienen un buen poder energizante. Gracias a la riqueza de fibras solubles, contribuyen al buen funcionamiento del intestino y pueden ser útiles en dietas de adelgazamiento. También favorecen el control del colesterol y la glicemia.

## MORAS de ARBOL

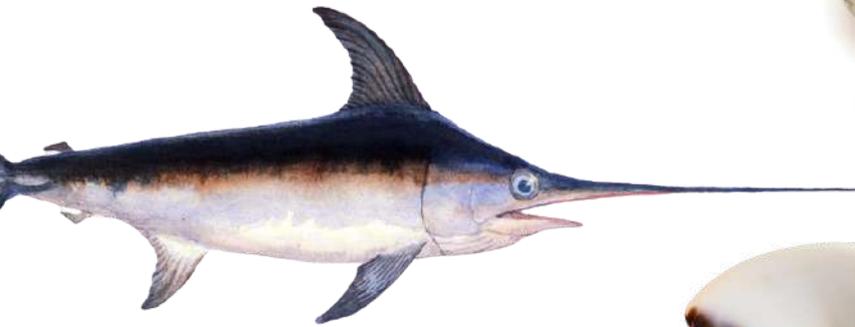
Las moras de árbol contienen resveratrol, un antioxidante con una poderosa acción anti-envejecimiento que actúa contra los radicales libres. También ayuda la circulación sanguínea y mejora la funcionalidad de todo el sistema cardiovascular



Produ  
de **TEMPO**

## PEZ ESPADA

Es uno de los peces más conocidos y difundidos, pero también uno de los más apreciados y caros. El pez espada contiene buenos porcentajes de ácidos grasos esenciales, por esta razón es común en dietas. Se puede preparar de diferentes maneras, desde "crudo" hasta bistec. (pag 5)



## ALMEJAS

Qué verano sería sin un delicioso plato de spaghetti con almejas? (pag. 4)  
Ideales también en risotti y sopas.



## Productos CORAZONA



## FLORES de CALABAZA

Se pueden consumir en ensalada, rellenarlos, freírlos o utilizarlos para darle un sabor elegante a platos de pasta y arroces. Su color vivo llena de alegría el plato (pag. 10)



## PIMIENTOS y BEREJENAS

Se venden todo el año pero los verdaderos, naturales y sabrosos se encuentran en julio y agosto. Son deliciosos a la parrilla, fritos, al horno y en miles de otras maneras.

## AJO FRESCO

Es de temporada y es mucho más rico del ajo seco. Quedan frescos por meses en el cajón antes de secarse. Aprovechalo!



# Flores de calabaza



## Flores de calabaza fritos "In pastella"

**DIFICULTAD:** Medio.

**TIEMPO:** 30 minutos

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 20 flores de calabaza
- 4 lonchas de queso (slide o queso americano)
- 150 g harina
- 200 ml agua helada
- 1 litro de aceite para freír
- Sal

### ELEGIR LAS FLORES

Hay dos tipologías de flores de calabaza, las que están pegadas a los calabacín y las que están libres de éste. Por esta receta son mejores las segundas. Tienes que elegir las grandes y enteras. Lo más cerraditas posible.

### PREPARACIÓN

**Lavamos** las flores teniendo cuidado de no romperlas ni abrirlas demasiado.

**Cortamos** una loncha de queso americano en 4 partes. En cada flor vamos a poner solo 1 trozo empujandolo hasta el fondo con nuestro dedos.

**Colocamos** en un plato hondo la harina y le agregamos el agua helada. Cuanto más fría esté el agua mejor. Si quieres puedes colocar el plato encima de hielo. Con un tenedor removemos rápidamente la masa hasta disolver y uniformar el todo. Esta masa un poco líquida se llama PASTELLA.

**Prendemos** la hornilla para calentar el aceite para freír y esperamos que llegue a la temperatura de 160°C.

**Enrollamos** dulcemente las puntas de la flor y las sumergimos dentro de la pastella. Nos aseguramos que la flor esté bien cerrada y la colocamos dentro del aceite hirviendo. No más de 4 por veces. Dejamos freír durante un minuto, el tiempo que la flor se ponga dorada

Texto de EnlaCocinaConMarco 

Fotos de Fiorediz 

**Sacamos** las flores del aceite antes que el queso se derrita y empiece a salir. Colocamos las flores encima del papel de cocinar para absorber el aceite en exceso y agregamos sal al gusto.

**TIP:** las flores chiquitas o rotas no se utilizan por esta receta porque dejan salir rápidamente el queso durante la cocción. Si esto pasa el aceite se ensucia y las flores se llenan de puntitos negros.

### ANÉCDOTA DE MARCO

Hoy en día puedes encontrar flores de calabaza en cualquier época del año. Años atrás (sobre todo en mi campo) solo había flores de calabaza en julio. A mi mamá nunca lo gustó freír, ella dice que se llenó la casa de olor. Por esto siempre me decía que no era temporada para hacer las flores. Gracias a mi mamá me puse a estudiar las temporadas de los alimentos

Marco



## Flores de calabaza rellenos al horno

**DIFICULTAD:** Medio  
**TIEMPO:** 40 minutos

### INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

10 Flores de calabaza  
2 papas  
50 g Jamon cocido en cubitos  
50 g queso scamorza  
2 cda parmesano  
1 cda alcaparras  
pan rallado  
mantequilla  
Sal y Pimienta negra  
perejil

### PREPARACIÓN

**Lavamos** bien las flores sin romperlas y las dejamos secar.

**Ponemos** a hervir las papas en abundante agua salada durante unos 30/40 minutos, dependiendo del tamaño de las papas. Pasado el tiempo prensamos las papas con un prensa papa o simplemente con un tenedor.

*Para quien no quiere freír*

**Sazonamos** con una pizca de sal y pimienta negra y removemos con el tenedor.

**Agregamos** jamon, queso y alcaparras y removemos para crear una masa uniforme.

**Rellenamos** cada flor con una buena cantidad de relleno que acabamos de preparar y las colocamos encima de la bandeja del horno cubierta con una hoja de papel para hornear. Para rellenar bien cada flor nos ayudamos empujando el relleno delicadamente con los dedos.

**Pincelamos** cada flor un poco de mantequilla derretida a baño Maria. En una copa mezclamos una cucharada de pan rallado y una de queso parmesano. Espolvoreamos cada flor con esta mezcla.

**Texto de EnLaCocinaConMarco**   
**Fotos de Fiorediz** 

Horneamos las flores en el horno precalentado a **200°C** durante unos 10 / 15 minuto, justo el tiempo que se doren afuera

Buon appetito!

La **scamorza** es un queso italiano elaborado con leche de vaca. Algunas lecherías de Campania también producen scamorza con leche de búfala. Es reconocido como un producto agroalimentario tradicional de las regiones de Campania, Basilicata, Abruzzo, Molise, Puglia y Calabria (donde es conocido también como "provola"). también se produce en una versión ahumada o rellena



# Las bacterias intestinales, nuestro segundo cerebro



*El famoso dicho popular "somos lo que comemos" es mucho más cierto de lo que podemos imaginar.*

**VISITA LA PAGINA DE GIULIO**

Texto Giulio Nigro



Nuestra alimentación tiene una gran influencia no solo en nuestro bienestar físico, si no también en nuestra salud mental y emocional. Esto es porque **intestino y cerebro tienen una relación especial** aunque se encuentren en partes del cuerpo distintas. Hay un diálogo constante entre estos dos órganos, que se influyen mutuamente, y podemos decir que nuestro intestino actúa como un segundo cerebro.

Este poder que tiene el intestino de regular nuestra salud se debe en gran medida a sus habitantes: **las bacterias intestinales**, ósea todas aquellas bacterias que viven dentro de nuestro tracto intestinal y que son beneficiosas para nuestro organismo. A menudo los llamamos flora intestinal, pero en los últimos años los científicos prefieren usar la palabra **microbiota**. Estos microbios son parte de nosotros, y son muchos: se calcula que cada persona tiene en su cuerpo un kilogramo de bacterias, la mayoría de las cuales se encuentran en el intestino!

Muchas de estas bacterias las heredamos de nuestra madre

cuando nacemos, y se quedan con nosotros de por vida. Al ser nuestro cuerpo su hogar, no tienen interés en hacernos daño. Al contrario, **nos ayudan de muchas maneras**. Por ejemplo, nos ayudan a digerir la comida y nos protegen de microbios malos que llegan desde el exterior.

Una de las cosas más increíbles de la microbiota es que **influye también en nuestras emociones**, porque las bacterias intestinales ayudan al cuerpo a producir varias moléculas que llegan al cerebro y cambian nuestro estado de ánimo. Una de ellas es la serotonina, la hormona de la felicidad y del buen humor.

El estudio de estos microbios se ha convertido en una de las nuevas fronteras de la medicina, porque es cada vez más evidente que **los daños o desequilibrios de la microbiota juegan un papel clave en muchas enfermedades**. Queda todavía mucho por descubrir, pero lo que está claro es que alterar nuestra microbiota no lleva nada bueno.

Una de las maneras en las que a menudo dañamos nuestra microbiota es con los antibióticos, que no distinguen entre bacterias y matan también las buenas junto a las malas. Por esto hay que tomar antibiótico solo cuando el médico lo indica y tomar al mismo tiempo probióticos para ayudar a nuestra microbiota a recuperarse. Además de los que nos da la farmacia, podemos encontrar una gran fuente de probióticos en los yogures.

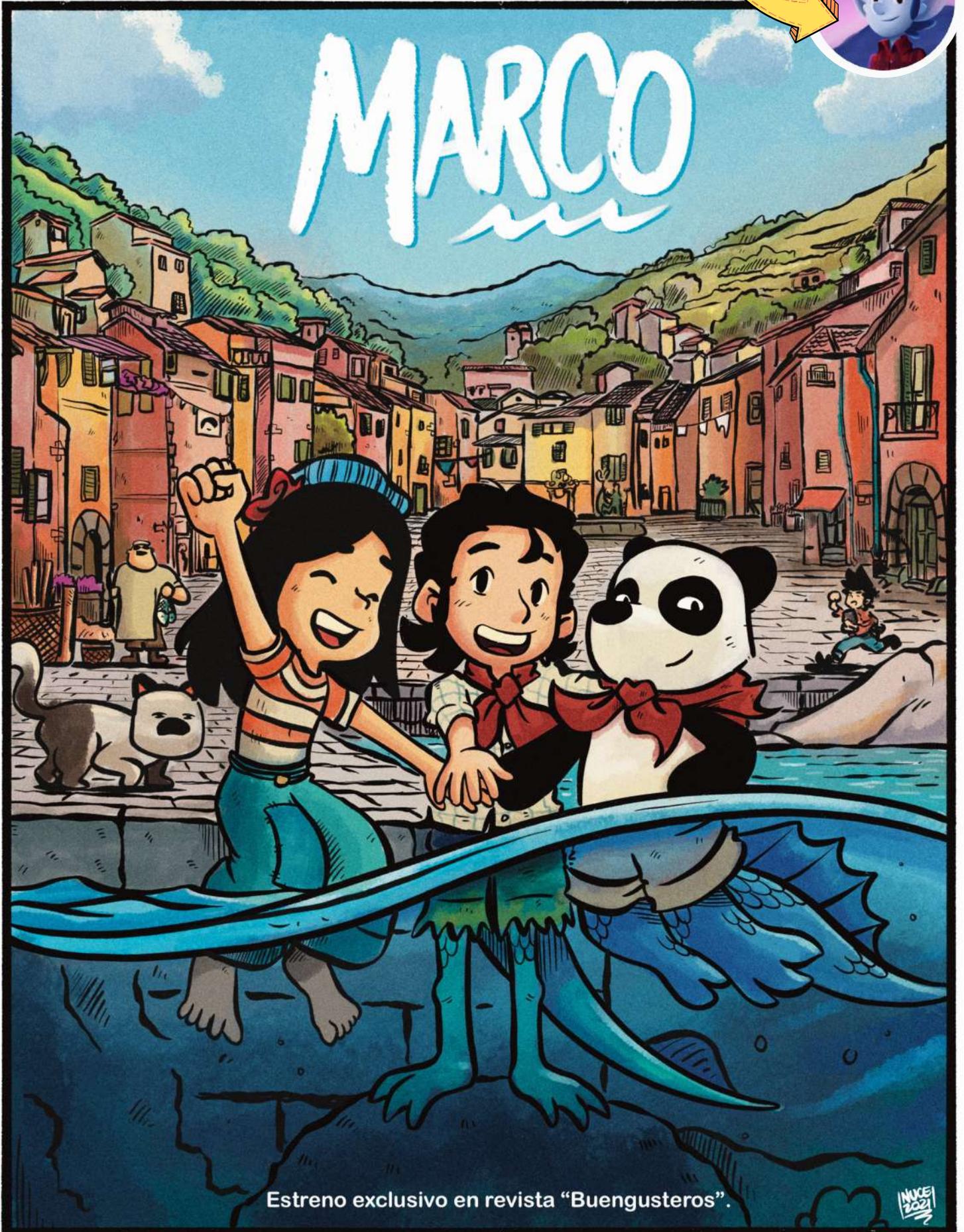
Entonces, ¿cómo podemos cuidar cada día de nuestras bacterias para que ellas nos cuiden a nosotros? Fácil: con una **alimentación sana y equilibrada**. Los alimentos ricos en fibra como cereales integrales, frutas y verduras le gustan mucho a la microbiota. Una microbiota sana nos hará más sanos y también más felices.

*Giulio Nigro*



# MARCO Y TEDDY

VISITA LA PAGINA  
@NUCE\_INK

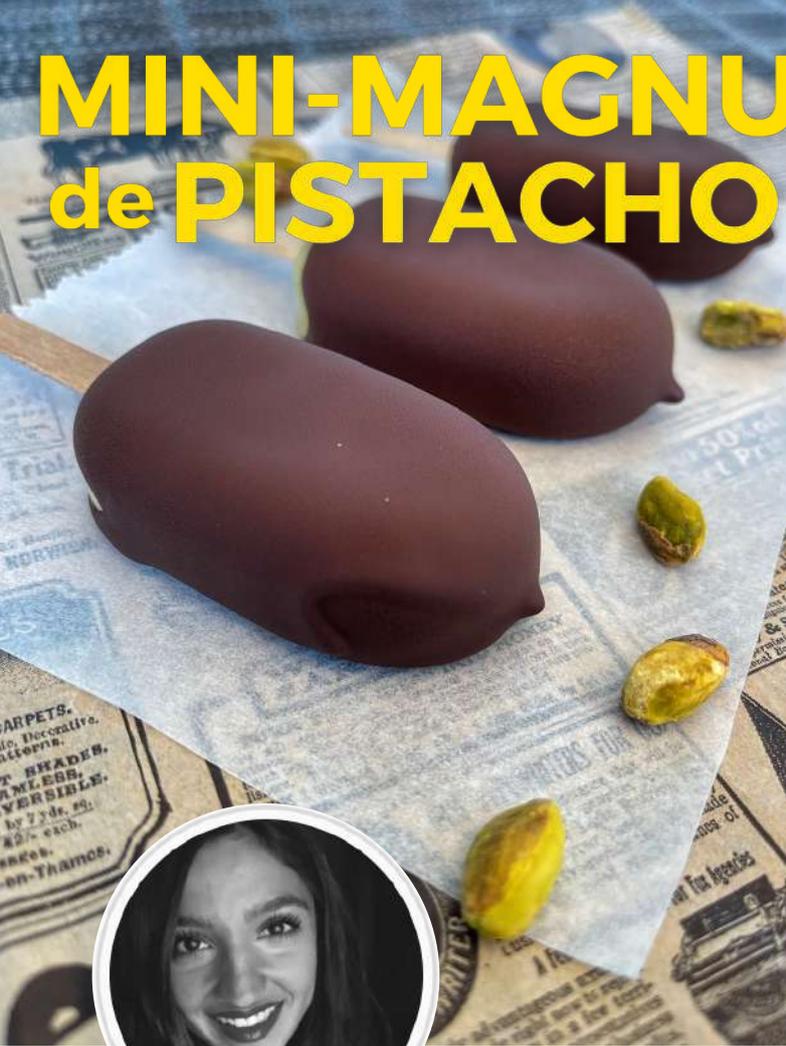


Estreno exclusivo en revista "Buengusteros".

NUCE  
2021

# MINI-MAGNUM de PISTACHO

VEGAN



VISITA LA PAGINA  
DE MARTINA

Texto y foto de   
Martina Dibernardo 

Ha llegado el calor, y con él también la molestia de encender el horno. Para una receta sin fogón, te propongo estos sabrosos y frescos helados de pistachio 100% veganos. Para darle esta forma necesitarás un molde de silicona, pero si no tienes uno te propondré una alternativa.

**DIFICULTAD:** fácil

**TIEMPO:** 10 minutos preparación  
3h de reposo

**INGREDIENTES:**

- 30g de anacardos remojados en agua durante 6 horas.
- 45g de leche de coco enlatada (fría de la nevera)
- 30g de pasta pura o crema de pistachio
- 30g de pistachos enteros
- 15g de sirope de arce

**Para cobertura:**

- Una barra de tu chocolate favorito
- Una cucharadita de aceite de coco

**PREPARACIÓN**

Escurre los anacardos y ponlos en una batidora.

Abra la lata de leche de coco fría de la nevera (De esta forma la parte "grasa" se dividirá de la parte líquida) y tome solo la parte grasa, agregándola a la batidora. Agrega la pasta pura o la crema de pistachio con el sirope de arce y mezcla hasta obtener una crema tersa.

Incorporamos los pistachos enteros y vertimos en el molde donde ya hemos introducido el palillo de madera. Dejamos reposar nuestro relleno en el congelador durante al menos 3 horas.

Antes de sacar nuestros helados del congelador, derretimos una barra de nuestro chocolate favorito y una cucharadita de aceite de coco en el microondas, usando un vaso

estrecho con lados altos. Cuando el chocolate esté completamente derretido, sacamos nuestros helados del congelador y procedemos con la cobertura.

Sumerja rápidamente el helado en el vaso y deje escurrir el exceso. Notaremos que el chocolate se solidificará en contacto con el relleno congelado.

Una vez seco y completamente vertido, colocamos el helado en una bandeja cubierta con papel para hornear. Seguimos hasta acabar los helados. ¡Y AHORA PRUÉBALOS INMEDIATAMENTE!

La cobertura quedará crujiente y el relleno súper cremoso.

Los helados sobrantes se pueden



guardar en el congelador, recordando sacarlos al menos cinco-diez minutos antes de comerlos.

**Consejo número uno:**

Con el chocolate sobrante, puedes hacer dulces para acompañar el café. Mézclalo con tus frutos secos favoritos (Avellanas, almendras, pistachos) u vierte en moldes para cupcakes o en una hoja de papel para hornear con ayuda de una cucharadita, y guárdalos en la nevera.

**Consejo número dos:**

Si no tiene el molde adecuado, puede verter la mezcla en el molde de cubitos de hielo. Pasadas las 3 horas de reposo, licúa los cubitos en la batidora y obtendrás un buen helado de pistachio para disfrutar con una cucharada (Si tienes una máquina para hacer helados, puedes hacerlo allí mismo).

*Martina*

*Sígueme en Instagram para no perderte otras recetas veganas y etiquétame en tus reproducciones.*



# Brigadeiro

¡Hola! Qué tal?

Soy Nathali, brasileña y he empezado a cocinar durante la pandemia. Hoy les enseñaré a cocinar un postre llamado "brigadeiro", de origen brasileña.



**DIFICULTAD:** Fácil

**TIEMPO:** 30 minutos (más el enfriar)

## INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

100g de chocolate  
400g leche condensada  
200g de crema de leche  
2 cucharas de cacao en polvo  
1 cuchara de mantequilla  
1 pizca de sal  
Confitería para decorar (chispas de chocolate)

## PREPARACIÓN

Empezamos derritiendo en una pequeña olla la mantequilla. Es bueno utilizar una olla con la base espesa para evitar que la mezcla se pegue durante la preparación.

Una vez derretida la mantequilla vamos agregando la leche condensada, el chocolate, el cacao en polvo y la pizca de sal.

Removemos con una cuchara de silicona o de madera para no hacer pegar la masa.

Los brigadeiros se pueden comer como crema (parecido a un chocolate caliente europeo) e en su clásica forma redonda.

Si quieres comer los brigadeiros como crema serán suficientes 20 minutos de cocción a fuego lento. Podrás servir la crema en una taza o en un col chiquito.

Si en cambio quiere realizar las clásicas pelotitas tienes que dejar cocinar la masa durante 30 minutos. Debe alcanzar una consistencia cremosa y compacta.

Transferimos la mezcla a un bol y la dejamos enfriar a temperatura ambiente. Tomamos unos 20 g de mezcla con una cuchara y la enrollamos en las manos ligeramente juntadas con mantequilla: con estas dosis realizaremos unos 20 brigadeiros.



Formamos 20 esferas y las pasamos en un plato con las chispas de chocolate.

Y nuestros brigadeiros están listos.

*Nathali Raulino*



*Si tu masa tiene esta textura todavia le falta cocción*



*¿Crema espesa o bolitas crujientes y suaves adentro?*



# ¡Feliz verano a todos!

Antes de saludarte y desearte un feliz verano, te quería dar unas recomendaciones.

En el verano sobretodo es muy importante **tomar mucha agua** y consumir **fruta fresca**.

Tenemos la suerte de tener un montón de fruta deliciosa en esta temporada y muchas veces se pueden hacer cosas sencillas para hacer todavía más atractiva la fruta.

Por ejemplo la sandía fría es mucho más deliciosa. Preparar una **ensalada de fruta** con yogur y miel te permite comer diferentes variedades de fruta al mismo tiempo.

Yo por ejemplo he realizado estos helados de hielo que recuerdan mucho las lonchas de **sandía**. Solo fruta licuada, sin azúcar ni endulzantes artificiales.

fresas

Yogur de coco

Kiwi

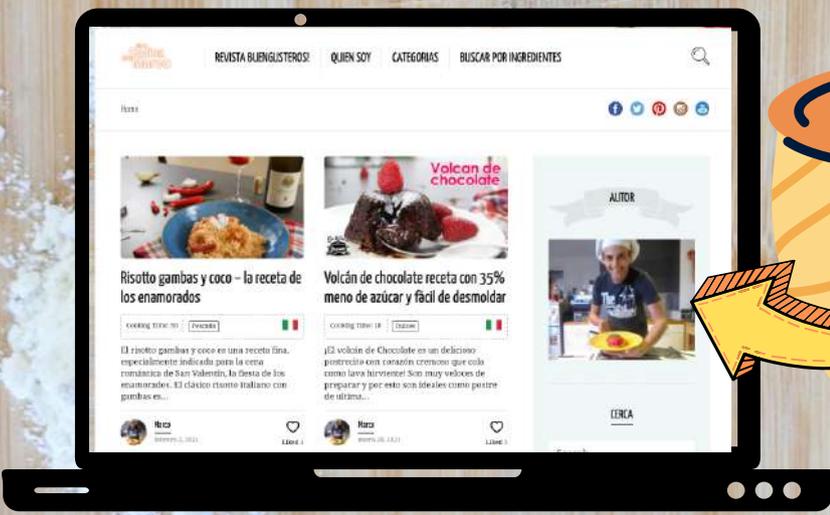




Te gusta Buengusteros?  
**¡Descarga!** todos los números en [www.cocinaconmarco.com](http://www.cocinaconmarco.com)  
**¡Regístrate!** y te lo enviamos nosotros cada mes!

¿Quieres más recetas?  
Suscríbete al canal de  
YouTube  
EnLaCocinaConMarco

**NUEVA RECETA:**  
Los sábados  
Directos: miércoles



Visita  
mi web  
**CocinaConMarco**

# BUENGUSTEROS

REDACTOR – Renato Podo 

ASISTENTE EDITORIAL – Stefano Nuzzaci

INTERNO – Evaristo Spedicato

GRAPHIC DESIGNER – Iryna Maday

CHEF – EnlaCocinaConMarco 

AUTOR – Marco Giancane

FOTOGRAFA – Fiorella Díaz @Fiorediz 

Buengusteros es una revista del Gruppo CucinaConMarco. Ninguna parte de la presente publicación puede ser distribuida, reproducida o publicada otra vez en ninguna forma sin el permiso explícito del autor.

Por mas informaciones y contenidos exclusivos visita [www.cocinaconmarco.com](http://www.cocinaconmarco.com)

Por publicidad y preguntas escribe a CucinaConMarco a:

[marco@cocinaconmarco.com](mailto:marco@cocinaconmarco.com)

Via Zanoli, 9/3

20161 - Milano

Italia

