



Si está rico, está

MAIZENA®

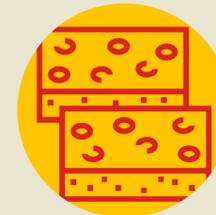
RECETARIO



Índice



LO BUENO DE MAIZENA. 3



DULCES

ALFAJOR DE MAIZENA 5

QUEQUE 6

BROWNIES 7

PALMERITAS 8

CREMA PASTELERA 9

MUFFIN DE ARANDANOS 10



SALADAS

POLLO APANADO 12

FETTUCINE CON SALSA BLANCA 13

SOPAIPILLAS 14

PAPAS FRITAS 15

CREMA DE ZAPALLO 16

POLLO ORIENTAL AL WOK 17

Lo bueno de Maizena

Para evitar que las preparaciones se peguen al molde o bandeja, **engrásalo y luego espolvorea Maizena.**

Para que tus **empanizados** queden **más crujientes y ligeros**, pásalos antes por Maizena.

Reemplaza 1/3 de harina por Maizena en tus masas y quedarán mucho **más esponjosos y suaves.**

Evita que tus salsas frías queden con grumos agregando una cucharadita de Maizena.

Si quieres **espesar alguna salsa, crema o sopa**, disuelve 2 cucharadas de Maizena en leche o agua fría y luego agrega a tu preparación.

Puedes reemplazar la harina por Maizena para que tus preparaciones sean **libres de gluten.**

Para tus hamburguesas caseras o carne molida, agrega 2 cucharadas colmadas de Maizena por cada kilo de carne y verás cómo te quedan **más suaves y doradas.**



DULCES

15 porciones 🕒 Tiempo de preparación: 30 minutos

INGREDIENTES:

- 2 1/2 tazas de Maizena (200gr)
- 1 2/3 tazas de harina sin polvos de hornear (300gr)
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas de polvos de hornear
- 200 gramos de mantequilla
- 3/4 taza de azúcar (150gr)
- 3 yemas
- 1 cucharada de coñac
- 1 cucharadita esencia de vainilla
- 1 cucharadita ralladura de limón
- Manjar para rellenar
- Coco rallado a gusto

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Cernir la Maizena, la harina, el bicarbonato y el polvo para hornear.
3. En un bowl, batir la mantequilla con el azúcar.
4. Agregar las yemas de a una, mezclando bien cada vez.
5. Agrega el coñac y poco a poco los ingredientes secos ya cernidos.
6. Incorpora la esencia de vainilla y la ralladura de limón y mezcla bien.
7. Formar una masa, sin amasarla, y estirar 1/2 cm de espesor sobre una mesa espolvoreada con harina.
8. Cortar medallones de unos 4 cm de diámetro.
9. Cocinar en horno moderado durante 12 minutos.
10. Formar los alfajores, uniéndolos de a 2 con manjar en el medio.
11. Pintar el borde con manjar y pasar por coco rallado.



Alfajores de Maizena



Queque

6 porciones ⌚ Tiempo de preparación: 40 minutos

INGREDIENTES:

- ½ taza de Maizena (50 g)
- 3 huevos
- 1 taza de azúcar (220 g)
- 1 taza de leche (220 cc)
- 1 taza aceite común (200 cc)
- 2 ½ de harina sin polvos de hornear (520 g)
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla o ralladura de limón a gusto

PREPARACIÓN:

1. Poner los huevos en un bowl, mezclar e integrar los huevos, agregar la leche y la esencia de vainilla o ralladura de limón. Integrar bien todos los ingredientes.
2. Agregar el azúcar mientras bates los ingredientes para que no se haga una pasta. Batir hasta tener una textura homogénea.
3. Cernir la harina, la Maizena y polvo de hornear, incorporar de a una las tazas. Para que no se forman grumos, unificar con movimientos envolventes la mezcla luego de cada taza.
4. Una vez lograda una masa homogénea, batir nuevamente de forma envolvente para que ingrese aire. Agregar el aceite y seguir integrando.
5. Una vez integrados todos los ingredientes batir en forma envolvente por 5 minutos.
6. Enmantecillar y enharinar un molde para horno.
7. Agregar la preparación en el molde.
8. Cocina en horno a fuego medio (180°C) por 40 minutos aproximadamente.
9. Comprobar si está cocida la preparación pinchando con un cuchillo seco en el centro del bizcocho. Si sale limpio sácalo del horno.
10. Dejar enfriar, no te apures con el desmolde. Esperar mínimo unos 15 minutos. Opcional decorar con azúcar flor.

12 porciones 🕒 Tiempo de preparación: 60 minutos

INGREDIENTES:

- ½ taza de Maizena
- 150 gr de chocolate semi amargo
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 75 gr de mantequilla
- 1 taza de azúcar
- ½ taza de azúcar rubia
- 3 huevos
- 1 cucharada de mantequilla

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°.
2. En un recipiente derretir el chocolate semi amargo y la mantequilla a baño maría. Opción: en el microondas a una potencia alta por 1 minuto, mezclar si es necesario y calentar por otros 30 segundos o hasta que esté derretido.
3. Agregar azúcar blanca, azúcar rubia y los huevos. Mezclar bien.
4. Luego agregar la Maizena y el cacao en polvo, de a poco, y mezclar hasta obtener una masa homogénea.
5. Enmantequillar un molde de aluminio o fuente para horno rectangular (18 x 28cm aprox) y luego incorporar la mezcla.
6. Cocinar en el horno durante 30-35 minutos, o hasta que la superficie quede seca y los bordes comiencen a soltarse.
7. Retirar del horno, dejar enfriar, desmoldar, cortar y servir.





Palmeritas

🕒 Tiempo de preparación: **40 minutos**

INGREDIENTES:

- 80 gramos Maizena
 - 170 gramos harina de trigo
 - 1/2 cucharadita sal
 - 150 gramos margarina temperatura ambiente
 - 125 mililitros agua
 - azúcar flor c/n
-

PREPARACIÓN:

1. En una mesa, cernir la harina junto con la Maizena, agregar la sal y mezclar bien.
2. Hacer un hueco en el centro y ubicar allí la margarina cortada en cubitos y el agua.
3. Con las manos integrar todo pero SIN amasar.
4. La idea es que queden pedazos de margarina visibles.
5. Estirar suavemente sobre la mesa con un uslero, formando un rectángulo y doblar la masa como si fuera un librito (el extremo de la derecha lo llevan hacia la izquierda, y luego el extremo inferior lo llevan hacia el extremo superior), vuelven a estirar con el uslero y repetir el doblado.
6. Llevarlo al refrigerador por 5 minutos, sacar y repetir el paso anterior, devolver la masa al refrigerador por 5 minutos más y repetir el doblado (agregar harina si está demasiado pegajosa en cada vuelta).
7. Por último, estirar la masa a lo largo y a lo ancho (quedando una forma rectangular) y espolvorear por encima azúcar flor, luego volver a pasar un uslero para que el azúcar se adhiriera a la masa. Dar vuelta la masa con mucho cuidado, espolvorear azúcar flor y pasar uslero.
8. Para darle la forma a la palmerita, deben ir enroscando la masa desde ambos extremos hacia el centro (ir intercalando entre extremo derecho e izquierdo, una vez cada lado para asegurar que quede parejo), y una vez lleguen al centro, dejar un pequeño espacio en el centro entre el pliegue derecho e izquierdo para luego doblar poniendo un pliegue sobre la otra. Opcional: Si la masa no está lo suficientemente fría, envolver en film plástico y llevar al refrigerador por unos 10 minutos más.
9. Luego cortar rodajas con un cuchillo dejando aproximadamente 1 centímetro de grosor para cada una.
10. Llevar cada rodaja a una bandeja apta para el horno enmantecuada y enharinada, espolvorear por encima azúcar flor y azúcar común y llevar a horno precalentado fuerte durante 10 minutos, luego darlas vuelta, bajar el horno a moderado y dejarlas 10 minutos más.
11. Dejar enfriar y servir.

6 porciones 🕒 Tiempo de preparación: 20 minutos

INGREDIENTES:

- 30 g de Maizena
- 500 cc de leche descremada
- 2 yemas
- 2 huevos
- 100 g azúcar
- Esencia de vainilla c/n
- Ralladura de limón c/n

PREPARACIÓN:

1. En un bowl mezclar la leche junto al azúcar, la Maizena, las yemas de huevo y los huevos.
2. Una vez que resulte todo integrado, llevar a fuego medio y cocinar hasta que hierva por 3 minutos mezclando constantemente, hasta tener una consistencia suave y cremosa.
3. Una vez cocida, sumar la esencia de vainilla, la ralladura de limón y ya está lista para usar.



Crema Pastelera



Muffins de Arándanos (o frutos rojos)

🕒 8 porciones Tiempo de preparación: 20 minutos

INGREDIENTES:

- 100 gr Maizena
 - 125 gr Azúcar granulada
 - 1 huevo
 - 1 cdta Esencia de vainilla
 - 50 gr de Mantequilla fundida
 - ½ cdta de Canela en polvo
 - 250 ml de Leche entera o semidescremada
 - 2 cdta de Ralladura de naranja
 - 200 gr Harina sin polvos de hornear
 - 150 gr de Arándanos o frutos rojos congelados
 - 15 gr Polvos de hornear
 - 1 cda de Azúcar flor
 - 5 gr Bicarbonato
-

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C por 10 minutos mínimo.
2. Mezclar los ingredientes secos en un bowl: harina, Maizena, azúcar granulada, polvos de hornear, bicarbonato y canela en polvo.
3. Hacer un espacio en el centro y adicionar el huevo junto a la mantequilla fundida y la ralladura de naranja.
4. Mezclar con ayuda de un batidor de varillas, desde el centro hacia las orillas, hasta formar un batido homogéneo.
5. Incorporar la leche en 3 a 4 tandas para ir humedeciendo y homogenizando el batido.
6. Aparte en otro bowl mezclar los frutos rojos o arándanos congelados con una cucharada de azúcar flor y reservar (esto ayudará a que la fruta no decante al fondo del muffin durante la cocción).
7. Adicionar la fruta al batido de muffins y mezclar de forma envolvente.
8. Preparar los moldes: enmantequillar y adicionar unas pizcas de harina para enharinar. Porcionar la mezcla en 8 moldes de muffins rellenando hasta la mitad o 3/4. Espolvorear con una cdta de azúcar y unas gotas de agua para dar mayor crocancia.
9. Hornear a 170°C por 12 a 15 min o hasta que estén dorados y cocidos. ¡Dejar enfriar y disfrutar!

A close-up photograph of a bowl filled with a hearty stew. The main ingredients are large, tender pieces of salmon, vibrant orange carrot chunks, and green broccoli florets. The dish is garnished with sliced green onions and purple onions. The bowl is dark-colored and sits on a wooden surface. A pair of chopsticks and a yellow napkin are visible on the right side. The word "SALADAS" is written in a large, white, serif font across the center of the image.

SALADAS



4 porciones ⌚ Tiempo de preparación: 30 minutos

INGREDIENTES:

- 1 ½ tazas de Maizena
- 1 kg Filetillo o pechuga de pollo trozada
- 3 Huevos ligeramente batidos
- 2 tazas de Pan rallado o féculas (estilo corn flakes sin azúcar)
- 1 cdtá Óregano seco
- 1 cdtá Ají en color
- 1 cdtá Ajo en polvo
- ½ cdtá Jengibre en polvo
- 1 lt Aceite para freír

PREPARACIÓN:

1. En un bowl sazonar el pan rallado o féculas (estilo corn flakes sin azúcar) con el orégano, ajo en polvo, ají de color y jengibre en polvo, reservar.
2. Disponer los huevos batidos ligeramente en un segundo bowl.
3. Disponer la Maizena en un tercer bowl.
4. Realizar apanado a la inglesa: pasar y cubrir los trozos de pollo por la Maizena y sacudir para retirar el exceso. Luego pasar por el huevo batido y finalmente por el pan rallado sazonado.
5. Disponer las piezas de pollo empanizadas en una bandeja y reservar refrigeradas.
6. Aparte calentar el aceite en un sartén y cuando esté caliente, freír los trozos de pollo apanado hasta que estén bien cocidas, doradas y crujientes por ambos lados.
7. Realizar la fritura en tandas y dejar reposar sobre una rejilla o papel absorbente para eliminar el exceso de grasa antes de servir.

Consejo: Si deseas prepararlo en la freidora de aire (Airfryer), rocía cada pieza de pollo luego de empanizar, con el aceite, debe quedar bien cubierto. También rocía con aceite la base de la freidora de aire. Luego coloca el pollo en la freidora de aire y cocina durante 12 a 15 minutos o hasta que todas las piezas están bien cocidas, crujientes y doradas.

Recomendación: Servir acompañado con ensalada fresca y papas asadas al horno y a disfrutar!

4 porciones ⌚ Tiempo de preparación: 40 minutos

INGREDIENTES:

Salsa Blanca con Maizena:

- 45 gr de Maizena
- 500 ml de Leche entera o semidescremada
- 35 gr de Mantequilla
- Nuez moscada molida a gusto
- Pimienta negra molida a gusto
- Sal a gusto
- 400gr Fettuccine o pasta larga a elección

Verduras Salteadas

- 200gr Champiñones
- 1 un Cebollín
- ½ un Zapallo italiano
- 2 un Zanahorias
- 200 gr Tomate Cherry
- 2 cda Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Para la salsa blanca:

1. Diluir la Maizena en 100ml de leche fría.
2. Aparte en una olla, llevar a ebullición el resto de la leche con la mantequilla a fuego lento.
3. Una vez que empiece a hervir, añadir la Maizena diluida en la leche fría y revolver con un batidor de varillas hasta que espese.
4. Luego de 3 a 5 minutos, cuando la salsa esté homogénea, sazonar a gusto con sal, pimienta y nuez moscada. Reservar para servir.

Para verduras salteadas:

1. Calentar el sartén con aceite de oliva y saltear las verduras, previamente cortados en juliana o cuartos.
2. Cocinar por 5 a 10 minutos o hasta dorar levemente (deben quedar al dente). Salpimentar a gusto y reservar.

Cocinar la pasta:

1. Llevar a ebullición el agua e incorporar la pasta seca. Mezclar y cocinar por 8 a 10 minutos o hasta que la pasta esté cocida al dente. Reservar para montar.

Montaje

2. Mezclar la pasta con las verduras salteadas, emplatar bañando con la Salsa Blanca de Maizena y a disfrutar.





Sopaipillas

15 porciones 🕒 Tiempo de preparación: 45 minutos

INGREDIENTES:

Masa Sopaipillas:

- 160 gr de Maizena
- 140 gr de Harina
- 100 gr de Manteca hidrogenada derretida
- 5 gr de Levadura instantánea
- 14 gr de Sal
- 300 gr de Zapallo asado y molido
- 500 ml de Aceite para freír

Opción Sopaipillas Pasadas:

- 2 cucharadas de Maizena
- 450 gr de Chancaca
- 800 ml de Agua
- 3 unid de Clavos de olor
- 3 ml de Esencia de vainilla
- 3 unid de Zeste de naranja

PREPARACIÓN:

1. Para la masa: Disponer elementos secos (Maizena, harina, levadura y sal) en un bowl formando un aro, adicionar en el centro la manteca hidrogenada derretida y el zapallo asado molido, y luego amasar. Reposar 15 minutos y estirar con un uslero, formando discos de 10 cm de diámetro. Freír en aceite hondo hasta dorar.
2. Para la salsa: Disponer en olla la chancaca, agua y especias, llevar a ebullición por 15 minutos, hasta disolver completamente la chancaca. Disolver la Maizena en media taza de agua fría y agregar a la olla y cocinar hasta espesar.

4 porciones 🕒 Tiempo de preparación: 40 minutos

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de Maizena
 - 1 cucharadita de sal
 - 500 gr de papa (aproximadamente 3-4 papas)
 - Aceite para freír
-

PREPARACIÓN:

1. Pelar las papas y cortarlas en bastones. Coloque los bastones en un bowl y cúbralos con agua fría y hielo. Dejar en remojo durante 30 minutos.
2. Escurrir y secar los bastones con toallas de papel. Colócalas en un bowl, espolvorea la Maizena y vuelve a mezclar para que todos los bastones queden bien envueltos en la Maizena.
3. En una sartén mediana, freír las papas, poco a poco, en inmersión, en aceite caliente, por 3 minutos, o hasta que esté dorada y crujiente.
4. Colocar sobre toallas de papel, espolvorear con sal y servir inmediatamente.

Consejo: Si deseas prepararlo en la freidora de aire (Airfryer). Luego de espolvorear las papas en Maizena, agregar 3 cucharadas de aceite de oliva y mezclar bien. También rocía con aceite la base de la freidora de aire. Coloca los bastones en la freidora de aire precalentada y hornea a 200° durante 20 minutos aproximadamente (abrir a la mitad del tiempo para revolver y asegurar que los bastones de papas estén crujientes y dorados).





Crema de Zapallo

5 porciones ⌚ Tiempo de preparación: 45 minutos

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de Maizena
 - 2 cucharadas de mantequilla
 - 1/2 kg de zapallo
 - 3 tazas de leche
 - Sal a gusto
-

PREPARACIÓN:

1. Cocina el zapallo en agua y sal por aproximadamente 30 minutos o hasta que el zapallo esté blando. Colar y moler. Reservar.
2. Disuelve aparte la Maizena en un poco de leche fría. Agrega el resto de la leche hirviendo, revolviendo continuamente.
3. Hierve durante unos minutos y luego añade el puré de zapallo. Condimenta con sal.
4. Cocina unos instantes.
5. Retira del fuego y agrega la mantequilla, revolviendo bien, hasta que se funda totalmente y espese. Servir.

4 porciones 🕒 Tiempo de preparación: 60 minutos

INGREDIENTES:

- ½ taza de Maizena para apanar
- 1 cucharada de Maizena para espesar la salsa
- 300g pollo en cubos medianos
- 1 taza de verduras en corte juliana (zanahoria, cebolla, brócoli, repollo morado, pimentón rojo y verde)
- ¼ taza de maní
- Aceite para freír
- Aceite de sésamo (opcional)

Adobo para marinar:

- ½ taza de salsa de soya
- 1 cucharadita de pasta de jengibre
- ¼ taza de sake o mirin
- 1 cucharada de pasta o salsa de ajo

PREPARACIÓN:

1. Mezclar bien los ingredientes del adobo para marinar. Añadir el pollo, dejar marinar en el refrigerador durante 30 minutos, retirar el pollo del adobo (reserve el líquido para luego usar).
2. En un plato agregue la Maizena® y añada el pollo, asegure que quede bien envuelto en la Maizena®.
3. Disuelve una cucharada de Maizena® en el líquido adobado, para espesar.
4. En un wok o sartén grande, calentar el aceite, añadir los trozos de pollo y freír durante 2 minutos por lado.
5. Cuando estén fritos, añada las verduras y cocina por 1 minuto.
6. Añade el líquido del adobo mezclado con la Maizena®.
7. Cocinar de 3 a 5 minutos hasta que las verduras estén ligeramente cocidas, pero aún crujientes.
8. Añade el maní (y aceite de sésamo, si desea).
9. Cocinar 1 minuto y servir caliente con arroz blanco o fideos de arroz.





MAIZENA[®]

Síguenos en nuestras redes sociales
para más recetas y tips.



[@maizenachile](#)



[MaizenaChile](#)



[maizena.cl](#)