

VAMOS AL GRANO

VG

CRECEMOS MÁS CUANDO

**CRECEMOS
JUNTOS**

CIRCULACIÓN GRATUITA NACIONAL EDICIÓN 6 - 2023



TODO ES PARTE DEL
PROCESO



VG

EDICIÓN 06

2023

INDUSTRIA

6

Cada instante cuenta

Utilizando sabiamente el tiempo.

8

Creer que todo tiene solución no es optimismo, es talento

Una realidad que no podemos ignorar.

10

El progreso es el resultado del esfuerzo

Concentrarnos en lo que verdaderamente importa.

14

El éxito es el resultado de trabajo y constancia

Las oportunidades no pasan, las creas.

16

Icono

Entrevistamos a la mujer detrás de todo lo que conocemos hoy como *Organización Solarte y Cia Sas*. Una mujer que tras bambalinas fortaleció nuestro legado y ayudo a construir lo que más nos enorgullece, la familia.

CULTURA

18

La esencia de estar presente

Sin prisa pero con alma. La nueva manera de alimentarse conscientemente.

20

Batch cooking: pensando en el mañana

Hoy es el mañana que imaginaste ayer. La nueva técnica de cocina que marca tendencia.

22

El secreto está en la voluntad

Cuando la bondad se pasa en la comida, el amor es el alimento.

24

Los pequeños detalles hacen la diferencia

La cocina como la fuente de abundancia en tu hogar.

VIAJES

26

Italia

Cada plato representa la cultura, las raíces y la tradición de un país donde la cocina se comparte.



VAMOS AL GRANO

PUBLICIDAD GRATUITA

Esta es una publicidad Institucional de Organización Solarte y Cia SAS como herramienta para nuestros aliados estrategicos. Trabajamos pensando en usted.

COMITÉ EDITORIAL

María Victoria Solarte
César Gonzalez
Angelica Kramarski

DIRECCIÓN DE ARTE

Angelica Kramarski

FOTOGRAFÍAS

Archivo Organización Solarte
Shutterstock
Pexels

IMPRESIÓN

Grafik Editores S.A.S

PUBLICIDAD

Organización Solarte y C.I.A S.A.S

INFORMES

Departamento de Mercadeo y Publicidad
+57 (1) 360 36 66
Molinos Apolo - Bogotá

GUÍA PARA CRECER JUNTOS

30

El placer de compartir

Que virtud saber valorar. La cocina, el corazón del hogar.

32

Cada ingrediente cuenta

Llegar juntos es el inicio, mantenerse juntos es el progreso. Las claves para el éxito de un equipo.

34

Siembra para recoger

Haz lo correcto, no lo que es fácil.

36

El mejor momento para probar

Nuestro legado es siempre ir por más. Da rienda suelta a tu imaginación.

38

El propósito alimenta la pasión

El trabajo de hoy es el éxito de mañana.

RECETAS 40

Bruschetta de calabaza y granada

Hummus rojo con maíz tostado

Brie al horno con crocante de galleta

Cuchuco de trigo con pepino y melón

Velouté de róbalo con curry y leche de coco

Huevos horneados con panceta, espinaca y setas

Plumas con gambas, prosciutto y rúgula

Risotto de cebada y tomates secos

Pollo rostizado con manzana, marañón y migas de pan integral

NY Steak con roquefort, pimienta verde y pan de maíz

Scalopes con uchuva, crumble de pistacho y puré de zanahoria

Hojaldre de papa gratinado

Tartaleta de trufa de chocolate

Salsa de anís estrellado con manzana y narnaja

Cocktail Siciliano

SÍGUENOS

f OrganizacionSolarteCiaSas

CONTÁCTANOS

mercadeoypublicidad@organizacionsolarte.com

www.organizacionsolarte.com



NUESTRO LEGADO ES

SIEMPRE IR POR MÁS



CADA INSTANTE CUENTA

Un momento de incertidumbre global que nos exige actuar

NO ES UN SECRETO que nos encontramos en uno de los momentos más difíciles de las últimas décadas. Cada día que pasa nos sumergimos en la incertidumbre de lo que pasará mañana y por más que lo intentemos, no encontramos respuestas que nos brinden un poco de tranquilidad.

Teniendo en cuenta la situación económica que enfretamos y la crisis mundial cada vez más cerca, estamos frente a un panorama poco alentador para la industria molinera. Se avecina una moderación económica y política, dando entrada a un régimen de producción con mayor inestabilidad y volatilidad. Esto representa el inicio de una problemática que afectará a todos los países latinoamericanos, produciendo un efecto negativo en la cosecha, exportación y comercialización de trigo a nivel global.





Molinos de cilindros para triturar trigo, maíz, entre otros granos. Abajo, colaboradores de Industria Harinera Capri superviando los procesos de producción.

Esta realidad nos obligará a prepararnos para una realidad incierta, teniendo claro que se avecinarán momentos decisivos dentro de una inestabilidad financiera que pondrá a prueba nuestra capacidad de crecimiento y adaptación. De esta manera se debe trabajar en fortalecer y asegurar una cadena de suministro constante que permita continuar con nuestras operaciones, aún más cuando empezamos a ver los retos que implica el conflicto de Ucrania y Rusia y la escases de mano de obra como consecuencia de la pandemia.

Según informes de *Accenture*, los problemas en la cadena de suministro pueden representar una pérdida acumulada de 920.000 millones de euros en el PIB de toda la zona europea durante el 2023, lo cual indudablemente afectará nuestro continente. De esta manera lo más importante es centrarse en la recuperación a largo plazo y reestructurar las necesidades para evitar una escases de los recursos y materia prima.

Aunque con el tiempo hemos visto que la realidad de una recesión es mas lejana, diferentes analistas, expertos y autoridades colombianas, aseguran que será un año en el que nuestras desiciones podrán evitar este escenario. De este modo se mantiene un cierto optimismo para nuestro país, donde se plantea un crecimiento bajo del 0,5% para el 2023, el cual seguiría siendo un referente para otros

países. Esto sucedería aún estando frente a una desaceleración del ritmo de crecimiento, con una proyección de incremento del PIB del 1,3%.

Las horas, minutos y segundos van pasando y de un modo u otro debemos asumir esta nueva realidad. En *Organización Solarte y Cia Sas* estamos trabajando para afrontar de la mejor manera los momentos que se avecinan, manteniendo nuestro legado de siempre ir por más y recordando cada día que la buenas cosas toman tiempo. Trabajamos constantemente para fortalecer nuestra industria, creyendo fielmente que el progreso es el resultado del esfuerzo. De esta manera nos comprometemos a utilizar sabiamente nuestro tiempo.



CREER QUE TODO TIENE SOLUCIÓN

CADA VEZ QUE INICIA un periodo presidencial, trae consigo, la infaltable reforma tributaria. Es ya costumbre que el gobierno de turno, busque, mediante los impuestos como fuente primaria de los ingresos estatales, financiar sus promesas de campaña. Por tal razón, luego de promulgada la *Constitución Política Colombiana*, se han generado múltiples modificaciones al entramado jurídico con el propósito siempre, de aumentar el recaudo y satisfacer las necesidades colectivas prometidas.

Así mismo los precios de bienes y servicios se han incrementado por causas diversas como consecuencia de la pandemia generada por el COVID 19, la apreciación del dólar al mismo tiempo que la depreciación del peso, fenómenos naturales, incertidumbre y estragos de la guerra entre Rusia y Ucrania.

Estas dificultades se han hecho más críticas durante los últimos meses debido a una menor oferta disponible de trigo mundial. Las variables climáticas incidieron en la disminución de siembras, rendimientos de cosechas y producción a nivel mundial, la cosecha de Canadá se disminuyó en un 33% por el aumento en la temperatura y hay una alta demanda de China de maíz y soja, lo que ha llevado a que otros países estén utilizando el trigo para alimentación animal.

En Colombia, debido a la casi inexistente producción nacional de trigo que representa el 0,3%, se debe importar vía marítima el 99.7% del trigo que se utiliza para la producción de harina de trigo, principalmente desde Canadá y Estados Unidos.

NO ES OPTIMISMO, ES TALENTO



Una realidad que no podemos ignorar

Cangliones de spaghetti. A lado, Salida de línea de pasta corta. Abajo, Sistema de empaque de pasta corta. En la otra página, prensa de spaghetti.



Cabe resaltar que el grupo poblacional que más se ha visto afectado por estas variables y el ascenso de precios de la canasta de los consumidores son las personas con menores ingresos además de que son quienes gastan mayor proporción de sus ingresos en bienes de la canasta básica, lo que indica que hay mayor pérdida adquisitiva que a su vez representa pérdidas en el volumen de consumo y las condiciones de vida.

Y es que, según los analistas y expertos, el costo de vida y su comportamiento serán dos de los temas más importantes durante los 365 días que ya comenzaron a correr. Según *Albert Einstein (1935)*, "... La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y a países, porque la crisis trae progresos. La creatividad nace de la angustia, como el día nace de la noche oscura. Esta en cada uno de nosotros encontrar la respuesta."





EL PROGRESO ES EL RESULTADO DEL ESFUERZO

Concentrarnos en lo que verdaderamente importa

NADIE TIENE ÉXITO SIN ESFUERZO, y este esfuerzo implica altas dosis de *perseverancia* y paciencia. Es esta actitud frente a la vida, la que conlleva un largo y complejo camino que siempre viene acompañado de grandes aprendizajes sobre el saber aceptar, renunciar, luchar, resistir o sentir miedo. Ser emprendedor no es una tarea fácil, requiere una aguda visión para reconocer las oportunidades de negocios y aferrarse “fuertemente a un sueño” o proyecto.

Hablar de la historia de *Organización Solarte y Cia Sas* sin hablar de *Vicente Arturo Solarte* sería negar su origen más profundo y verdadero. Cada producto del portafolio tiene una razón de ser, un hito o un momento en su largo camino de *esfuerzo y progreso*.

Vicente Arturo Solarte conocido por su austeridad, nivel de vida sencillo y su extrema discreción, fue el hombre que tuvo la visión empresarial, haciéndose “a pulso”, capaz de crear un modelo de negocio que puso en marcha a principios de los años sesenta en cuya gestión se cosecharon muchos éxitos. Fue precisamente en este año que fundó la primera planta de procesamiento de harina llamada *Molinos San Nicolas* en su municipio de origen, Guaitarilla, ubicado a dos horas de la capital Pasto, Nariño donde nace el primer producto de harina de trigo con el nombre Las Nieves que tiempo después, cambio por *Harina La Nevada*. Esto fue solo el inicio para *Organización Solarte*.

1969 *Molinos San Nicolas* traslada su sede a la ciudad de Pasto donde actualmente continua funcionando como un importante centro de acopio de trigo y maíz del departamento de Nariño y se consolida como una de las empresas nariñenses más importantes en el sur de Colombia.

1972 Con su mente empresarial y una profunda necesidad de pensar y ver su empresa de manera diferente, *Arturo Solarte* invierte en la compra de maquinaria para el montaje de líneas de fabricación para pasta larga y corta, diversificando su portafolio de productos y aprovechando un subproducto generado del proceso de la harina de trigo, *La Semola*. De esta manera nace *Pastas Zonia*.

1978 Con un enfoque destinado a crear nuevos proyectos y una profunda visión de transformación e innovación, se inicia la construcción de *Harinera de Occidente* en el Valle del Cauca, con equipos de tecnología suiza e italiana, implementando procesos de ingeniería automatizada para la creación de nuevos productos como *Harina Farallones* y *Café Franco*.

1984 Con una fuerte tenacidad para ejecutar y una clara toma de decisiones se adquiere en la ciudad de Bogotá *Molinos Apolo* con su marca *Harina Apolo*.

1986 Se realiza el montaje del molino de maíz en *Harinera de Occidente* creando los productos *Super Arepa* y *La Otra Arepa*.

1988 Se adquiere *Molinos Ricaurte* en la ciudad de Bogotá una planta de procesamiento de harina de trigo y maíz, con un nuevo y amplio portafolio de productos con las marcas, *Harina Ricaurte*, *Ricarina*, *Harina Riquita*, *Cuchuco de Trigo*, *Maíz*, *Cebada*, *Salvado de Trigo*, *Avena* y *Maíz Pira*.

1991 Es fundada *Industria Harinera Capri* en Madrid, Cundinamarca con su marca *Harina Capri* y se constituye *Organización Solarte y Cia Sca*, empresa familiar donde se resalta “el trabajo en equipo como la base del éxito”.

1992 -1998 La fabrica de *Café Franco* es trasladada a la ciudad de Cali y *Molinos Ricaurte* realiza el montaje para la producción de harina precocida de maíz, con su marca *Super Arepa*. *Molinos Apolo* realiza el montaje de la fabrica de polietileno con el fin de producir de manera exclusiva todo el empaque para los productos de la Organización.

2003 Inicia la construcción de *Harinera de la Costa* en Soledad Atlántico, asegurando de esta manera la ubicación estratégica de todas sus plantas para facilitar la distribución de todos los productos a nivel nacional.

2005 - 2007 En *Harinera de Occidente* se adquieren nuevos equipos, completamente automatizados para el desarrollo de una nueva línea de pasta larga y corta.

2009 Teniendo en cuenta el crecimiento de la Organización y sus necesidades, se inicia la construcción de una nueva *Planta de Empaques Flexibles* en las instalaciones de *Harinera de Occidente*, garantizando de esta manera la calidad de los productos en sus diferentes plantas a nivel nacional.



2013 *Organización Solarte* se expande en el mercado con un cubrimiento aproximado del 80% del territorio nacional lanzando al mercado una nueva pasta Premium: *Pastas Verona* y *Super Arepa Con Mantequilla y Sal*.

Gracias a una experiencia de más de 60 años, un análisis de mercado y pensando en la innovación de la compañía, basándose una vez más en su legado de “siempre evolucionar e ir por más”, decide incursionar en una nueva categoría: *galletas*, con el nombre *Arthur’s Cookies Factory*.

2017 - 2019 Se importan desde Italia todos los equipos necesarios para el desarrollo del proyecto *Arthur’s Cookies Factory*, con dos líneas de producción de galletas saladas y dulces.

2020 - 2022 *Arthur’s Cookies Factory* comienza operaciones brindando a las familias colombianas galletas hechas con la mejor calidad y “la fuerza del cariño”. Con sus marcas: *Crokantinas*, *Deleitinas*, *Bonaonda*, *Delechitas*, *Golozetas*, *Dom’s* y *ByN’s*.

Organización Solarte y Cia Sas es una empresa familiar que por más de 60 años ha construido un legado de valores, confianza, tradición, disciplina, constancia, innovación y compromiso fundamentada en un equipo humano comprometido que se desarrolla constantemente y *aporta todo su esfuerzo al progreso de Colombia*.

Nuestro propósito en *Organización Solarte y Cia Sas* se concentra en fortalecer nuestros vínculos y todos nuestros recursos para que todos progresemos, porque estamos convencidos que *crecemos más cuando crecemos juntos*.

ICONO RUTH STELLA GUERRERO DE SOLARTE

LA FUERZA Y EL CARIÑO detrás de todo lo que conocemos hoy como *Organización Solarte y Cía Sas*. Una mujer que tras bambalinas fortaleció nuestro legado y ayudó a construir lo que más nos enorgullece, la familia.



¿Qué se siente ser parte fundamental de la historia de Organización Solarte?

Orgullo, satisfacción y mucha admiración, por el gestor, por Arturo que fue la persona que levantó con su esfuerzo, su inteligencia, su capacidad esta industria que ha servido para dar trabajo a tanta gente. Ahora se ve la proyección en los hijos, de todo ese esfuerzo porque ellos están haciendo las cosas con la misma capacidad y entereza que lo hizo el fundador y gestor.

¿Cuál ha sido el mayor desafío, al ser el apoyo incondicional de Arturo Solarte, el socio gestor de la Organización Solarte?

Muchos sacrificios, sobre todo al comienzo, porque le tocaba viajar mucho, dedicarse al inicio de la

industria y al crecimiento de la misma. Por lo cual tenía que ausentarse con frecuencia y eso para mí, traía soledad y tristeza. Notando a la vez que faltaba él, para el crecimiento de nuestros hijos. Ese “vacío” traté de suplirlo al máximo, para que no se notara, y sobre todo ellos, apreciarán y valorarán ese esfuerzo que él hacía involuntario porque tenía que dedicarse a trabajar y sacar la empresa adelante. Para mí fue muy satisfactorio levantar este hogar con los hijos que son motivo enorme de orgullo y satisfacción.

¿Qué ha sido lo más gratificante para usted durante estos años?

Un hogar bien constituido con esfuerzo, amor, sacrificio y entrega. En la parte industrial ha sido una base fundamental para el éxito de mis

"La cualidad más importante es el sacrificio"

STELLA GUERRERO DE SOLARTE

hijos. Hemos construido un hogar próspero y lleno de satisfacciones, sin apartarse de los sacrificios y sufrimientos que a veces da la vida, porque en realidad todo en este mundo cuesta. Y eso lo considero yo parte fundamental de la vida, sin embargo, me siento plena como mujer, como madre y como esposa.

¿Qué cualidades hay que tener para lograr una gran familia y al mismo tiempo un gran equipo de trabajo?

La cualidad más importante es *el sacrificio*. Como madre tuve que entregar el ciento por ciento a mi hogar y a mis hijos. Hoy en día tal vez no se ven las cosas así, pero para mí y en la época que yo levanté mi hogar, lo vi fundamental. El hogar es la base de la sociedad. De donde salen verdaderos líderes en cualquiera de los campos que emprendan. Y así lo estamos viendo en mis hijos, a los que yo dediqué toda mi vida desde pequeños en el colegio.

Yo era la que guiaba las tareas y los inicié en el estudio, el cumplimiento del deber. Busque enseñarles la exactitud y perfección dentro de lo que humanamente cabe. Porque si las cosas no se hacen realmente bien, es preferible no hacerlas y en esa parte que era su formación, su educación, tenía que tratar al máximo de lograr el éxito como personas que estaban desarrollándose en su infancia. Es fundamental una buena educación, crianza desde pequeños para que ellos logaran el propósito que hoy consideran suyo y es un verdadero compromiso.

Por lo tanto me siento muy satisfecha y me parece que hice lo mejor, no me arrepiento haberme sacrificado y haberles enseñado el camino del amor de Dios, del respeto a sus semejantes y el trabajo, teniendo en cuenta que a las personas que trabajan con ellos tienen que considerarlas como seres humanos, que hay que ayudarlos y procurarles el bienestar, porque sin ellos no se podría lograr nada.

¿Cuáles son esas cualidades indispensables para lograr el éxito y la unidad en una empresa familiar?

Amor. El amor es lo más importante porque el amor tiene ramificaciones, que se entienden como sacrificio,

entrega, lucha, tratando de lograr lo mejor y dándoles el ejemplo, de que hay que estar siempre delante de la familia, para que todo funcione y si se ve algo inadecuado corregir a tiempo, que gracias a Dios no se ha presentado. No obstante, sí es bueno ponerles por delante, que hay cosas que es mejor evitar, cosas que hay que cumplir y hacer con todo el amor, la entrega y la honradez.

¿Cuál crees que es tu legado en Organización Solarte?

Mis hijos que son el aporte más valioso porque sin ellos no habría esa industria tan próspera y tan grande, personas de bien, con sus defectos y cualidades como todo ser humano. Ellos lograron salir adelante en el mundo de los negocios, en sus hogares y sostienen con orgullo y dignidad la bandera del legado que Arturo les dejó en la empresa. Su trabajo es impecable tratando de lograr el éxito cada día. Eso me llena de satisfacción y creo que es un aporte muy valioso porque la parte humana es indispensable en cualquier empresa. Hemos tenido la fortuna de que todos los hijos están involucrados en diferentes áreas de la empresa y han sido personas trabajadoras, honestas y con mucho amor hacia el trabajo. Son personas incansables que entregan los días de su vida sin ningún reparo para que todo se cumpla y salga adelante en perfectas condiciones.

¿Teniendo en cuenta tu gusto por la alta cocina, cuál crees que es el plato que refleja tu esencia?

La repostería me parece una rama de la gastronomía muy glamorosa, es también un arte, donde uno puede expandir su inteligencia, creando nuevos platos o preparando y adornando diferentes recetas de postres dulces, muy buenos y agradables. Da mucha satisfacción porque es toda una experiencia que ofrecen los distintos sabores, adicional al impacto visual del plato tanto para la persona que los degusta como para la persona que los prepara. Todo si le pones cariño y entrega, sale bien. Para mí el *amor* también es un ingrediente indispensable al momento de cocinar, porque es la satisfacción que da el brindar un plato a tus seres queridos con la esencia de quien lo prepara, con mucho *amor, entrega y buen gusto*.

EL ÉXITO ES EL RESULTADO

DE TRABAJO Y CONSTANCIA

Las oportunidades no pasan las creas

ENFOCARSE EN LOS RECURSOS que tenemos y no en aquellos que escasean hacen que una organización pueda orientarse en la oportunidad y no concentrarse en una coyuntura que no puede cambiar, dejando atrás lo que supieron ser para poner el foco en lo que potencialmente serán.

Para muchas empresas y organizaciones, la crisis global que generó la pandemia resaltó de la forma más cruda la necesidad de reenfocar el modelo organizacional. Sin embargo, soltar recetas que han sido efectivas por demasiado tiempo, desaprender la experiencia que no tiene efecto en el presente y evitar los comportamientos que hasta ayer han sido claves, es tan complicado como suena. El éxito está en la habilidad de cada uno de nosotros para trabajar nuestro modelo mental, “*Mindset*” (Conjunto de pensamientos y creencias que determinan el modo que vives tu vida).

Quienes se atrevieron a ponerlo en duda, se entregaron a la proactividad, a un proceso de experimentar y aprender constante y se encuentran hoy ante un sinnúmero de nuevas oportunidades y relaciones: hacia sus clientes, sus aliados y sus mercados. Pero más importante aún, lograron levantar la mirada hacia el futuro y liberarse de lo más pesado que tiene una organización: las certezas del pasado. El camino al éxito ya no pasa por la fuerza o el tamaño de una organización. Pasa por el modelo mental con el cual logra afrontar su presente para así definir su futuro.

Como seres humanos que somos, nos llevó 496 millones de años desarrollar un neocórtex que convirtiera a la evolución del ser humano en el primer ser vivo en desarrollar pensamientos complejos, razonar a través de decisiones y hacer planes a largo plazo. Si un problema debe ser resuelto, lograremos, de una u otra forma, con más o menos dedicación, con más o menos esfuerzo, resolverlo.

Algunas personas son más inteligentes, más reflexivas o aventureras que otras. Durante años, los expertos atribuyeron tales diferencias a la combinación de entorno, fisiología y composición genética de cada individuo. Pero otros factores ayudan a determinar las características individuales, incluidos los rasgos que se derivan de tener una mentalidad “fija” o de “crecimiento”.

“La visión que adoptas de ti mismo afecta profundamente la forma en que llevas tu vida”. Aquellos que ven su personalidad o inteligencia como inquebrantables tienen una «mentalidad fija». Creen que ni la personalidad ni la inteligencia están sujetas a cambios y sienten la necesidad de demostrar su valía constantemente en todas las situaciones. Las personas con una mentalidad fija a menudo desarrollan esta perspectiva a una edad temprana, generalmente debido a la influencia de sus maestros o padres. Alternativamente, las personas con una «mentalidad de crecimiento» creen que pueden mejorar o cambiar sus características de personalidad con el tiempo. Creen que el futuro ofrece oportunidades para crecer, incluso en tiempos difíciles.

LAS MEJORES LECCIONES
DE LA VIDA SE APRENDEN

EN LOS MOMENTOS
MÁS DIFÍCILES





Sin prisa pero con alma



En la actualidad nos alimentamos según los estímulos externos que recibimos ya sea viendo televisión, en situaciones de estrés, por algún tipo de publicidad que vemos o ansiedad durante el día. Todo esto provoca algunas veces que nos enfoquemos en la necesidad física de alimentarnos mientras que nos limitamos a saciar nuestras emociones y no nuestro organismo. De igual manera es importante recalcar que este tipo de alimentación no se trata de una dieta más en el mercado, sino de un estilo de vida que lleva a conocer a profundidad la forma como realmente funciona el organismo y cuales son sus necesidades. Esto permite diferenciar entre el hambre fisiológico del psicológico y tiene muchos beneficios para generar una consciencia plena.

Si decides adoptar este estilo de vida comienza por beber un vaso de agua antes de comer, lo cual reducirá notablemente tu ansiedad, ya que aumenta la sensación de saciedad. De igual manera intenta comer sentado y en un lugar tranquilo ya que al crear estos espacios podrás aprovechar y disfrutar más estos momentos. Finalmente procura comer solo cuando tengas hambre y que tu dieta sea balanceada para aportar lo nutrientes necesarios. Recuerda que esta forma de alimentación se centra en tu tranquilidad y en recordar que la comida es una experiencia que debemos valorar.

LA ESENCIA DE ESTAR PRESENTE

CUANDO SE TRATA de alimentación y nuevas tendencias encontramos una amplia variedad de opciones de las que podemos escoger. De igual manera no todas pueden ser la mejor opción para ti. El *mindfull eating* o *alimentación consciente* se ha convertido en la forma de alimentación de muchas personas en los últimos años, resaltando la importancia de relacionarse de manera sana y mental con la comida a través del control de la mente. Esta tendencia tiene su origen en el *mindfulness* o *conciencia plena*, la cual tiene como objetivo que cada persona que lo aplique sea consciente de las sensaciones fisiológicas y emocionales para así identificar y aprender a sentir cuándo debe comer por hambre o necesidad. De este modo es posible detectar cuando nuestro cuerpo esta realmente saciado y así valorar realmente lo que comemos.





SIN PRISA PERO
CON ALMA

**Super
Arepa**

PASO 1

Haz una lista de los platos que consumes con mayor regularidad para verificar que preparaciones tienen en común.

PASO 2

Planifica, haz una lista de compra y elige un solo día para dedicarte a preparar los diferentes platos.



LA MAYORIA DE LAS VECES no sabemos como comer bien en la mitad de nuestra rutina. Por eso te explicamos una forma fácil y rica para hacerlo. El *Batch cooking* es el nombre que recibe un método que propone cocinar en pocas horas para toda la semana, optimizando al máximo los recursos y cocciones de alimentos. Se trata básicamente de simplificarte la vida y ponerlo en práctica con tus menús semanales de siempre.

Como si fuera poco, nos permite reducir los tiempos que dedicamos a la cocina y organizar nuestra alimentación, algo que puede ser de mucha ayuda para mejorar nuestra dieta tanto en calidad como en cantidad.

Técnicamente, el *Batch cooking* no contempla el congelado de los alimentos sino que se enfoca en conservarlos en nevera pero también se puede contemplar esta opción, especialmente si piensas consumirlo a largo plazo y no en un término de 3 días. A continuación te presentamos algunos pasos que podrás aplicar para dominar esta nueva técnica.

PASO 3

Ten a la mano envases adecuados, una vez cocinados puedes guardar los alimentos por raciones para almacenarlos directamente en la nevera. Una buena idea son los tappers de cristal y bolsas ziploc muy prácticas debido a que ocupan menos espacio.

PASO 4

Prepara las bases: arroz, pasta, legumbres y sofritos son la base de muchos platos. Procura congelarlos en recipientes pequeños.

PASO 5

Refrigerar. Es muy importante dejar enfriar antes de meter a la nevera. Si se hace en bolsa ziploc, es muy importante extraer el aire antes de cerrarla.

PASO 6

Congelar. Es una buena opción para tener en cuenta. De igual manera recuerda que se deben consumir los alimentos antes de los 3 meses para así conservar su frescura.

PASO 7

Optimizar los recursos. Si vas a cocinar pon a calentar el agua mientras cortas los ingredientes. Utiliza varios fogones a la vez para ir al doble o triple de velocidad. Utiliza la rejilla y las bandejas de horno para hacer varias elaboraciones a la vez. Los recipientes de silicona para el microondas también son muy útiles.

PENSANDO EN EL MAÑANA

CULTIVAMOS Y
FORTALECEMOS
**NUESTROS
VÍNCULOS**



EL SECRETO ESTÁ EN LA VOLUNTAD

Cuando la bondad se pasa en la comida, el amor es el alimento



EL MUNDO SE ENFRENTA a una crisis alimentaria de proporciones sin precedentes, la mayor de la historia moderna. Millones corren el riesgo de sufrir de hambre a menos que se tomen medidas ahora para responder a gran escala a los factores que impulsan esta crisis: conflictos, crisis climáticas y la amenaza de una recesión mundial. La interacción de estos impulsores hace que la vida sea cada día más difícil para los más vulnerables del mundo y revierte los avances recientes en materia de desarrollo.

Hasta 828 millones de personas se acuestan con hambre cada noche. El número de personas que enfrentan inseguridad alimentaria aguda se ha



disparado, de 135 millones a 345 millones, desde 2019. Tristemente un total de 49 millones de personas en 49 países están al borde de la hambruna.

Desde el 2006 en el municipio de Guaitarilla, Nariño *Organización Solarte & Cia Sas* ha brindado apoyo a los adultos mayores, discapacitados y en diferentes regiones del país. En el departamento de Nariño, especialmente en poblaciones como Altaquer, Piedrancha, Tuquerres, Guaitarilla, Sandona, Funes, Ipiales, se han entregado más de 800 mercados con productos como *Pasta Zonia*, *Super Arepa*, *Harina Farallones*, *Café Franco*, entre otros. De igual manera hemos brindado apoyo a comunidades indígenas Wayuu, ubicadas en el departamento de la Guajira, con alimentos no perecederos, agua, ropa y juguetes para los niños entre otros implementos que pueden ser de gran ayuda para mejorar la calidad de vida de esta región. Por otro lado, en la ciudad de Bogotá se han realizado actividades con la *Fundación Waldorf* apoyando su programa nutricional y beneficiando a más de 300 personas. Finalmente en el departamento del Chocó en alianza con la *Fundación Fuerza Colombia* se ha contribuido con un promedio de mil mercados para la jornada de apoyo que lleva el ejército Nacional. Todas estas iniciativas fomentan nuestra responsabilidad como empresa de aportar un grano de arena a mejorar la calidad de vida en nuestro país.

Este esfuerzo se ve representado en brindar a través del alimento la fuerza del cariño y el apoyo de la gran familia que conforman todos los colaboradores de *Organización Solarte y Cia Sas*.

HOY ES EL MAÑANA QUE
IMAGINAMOS
AYER

Crokantinas

LA COCINA

FUENTE DE
ABUNDANCIA



EL FENG SHUI ES una disciplina China con mas de 3500 años de antigüedad. Sus palabras traducen literalmente “viento y agua”. Se basa en encontrar el equilibrio y aportar energías positivas a los lugares que habitamos. Para que esto suceda debe existir un correcto flujo de la energía, que se consigue ordenando y equilibrando estos cinco elementos: fuego, madera, agua, tierra y metal en cada uno de los espacios que tenemos en nuestro hogar.

Según esta filosofía la cocina es dominada por el fuego, es por esta misma razón que se considera *el corazón de la casa*. Una cocina con buen *Feng Shui* nos hace sentir más vitales y creativos. La cocina nos nutre y es la base de la supervivencia, así que el estado en el que se encuentra es un reflejo de todo esto y mucho más.

Si aplicas a tu cocina todos estos principios básicos, descubrirás que ese equilibrio se traslada a tu vida, a tus emociones y a tu salud. Ya sabes, *si cuidas tu casa, tu casa cuidará de ti*.

CONSEJOS

- 1** Evita excesos decorativos, equilibra colores y materiales.
- 2** Los elementos relacionados con el fuego (fogones, microondas, horno) deben estar juntos y los relacionados con el agua (lavavajillas, lavadora) también.
- 3** Si no tienes espacio para separarlos divídelos con madera (tabla de cortar) o tierra (pequeñas materas con aromáticas). Según el milenar arte del *Feng Shui* las plantas aromáticas tiene la capacidad de recrear lo mejor de la naturaleza en ese espacio de creatividad y motor de energías que es la cocina. Una ventana llena de plantas permite atraer y dejar fluir esa energía. Pero cuidado con pasarse: el exceso de plantas puede obstaculizar la prosperidad.
- 4** La cocina es un lugar para encontrarnos por lo cual debe contar con una barra o mesa.

HONESTIDAD

LA MEJOR DE TODAS LAS
ARTES PERDIDAS

Deleitinas

Descubriendo **ITALIA**

Un lugar donde la comida es un medio de unión familiar; donde todos se reúnen alrededor de una gran mesa con el único propósito de compartir.

LA ESENCIA de la gastronomía italiana no se encuentra en sus preparaciones, sino en la importancia de compartir. Esta cultura cargada de pasión culinaria y tradiciones arraigadas, demuestra que cada pequeña receta es un plato digno de admiración, pero sobre todo un acto simbólico donde los sabores cobran vida solo cuando se comparten en familia. Es ahí donde su gastronomía toma significado, dando un valor profundo a la cocina y al comer como un acto sagrado.

Una de las grandes características de esta gastronomía, es la facilidad con la que evocan la sensación de cercanía y familiaridad. Italia al ser un país ubicado en el centro del mar mediterráneo, tiene el privilegio de producir una diversidad de vegetales y cereales locales, aprovechándolos en sus preparaciones más emblemáticas como la pizza, pasta, risotto y antipastos. De esta manera se enfocan en técnicas culinarias de tradición ancestral, conservando de generación en generación la naturalidad y frescura de sus ingredientes y el toque único de cada uno de los integrantes de la familia.

Luego de entender su riqueza culinaria y el valor de los productos locales, en Italia podemos encontrar

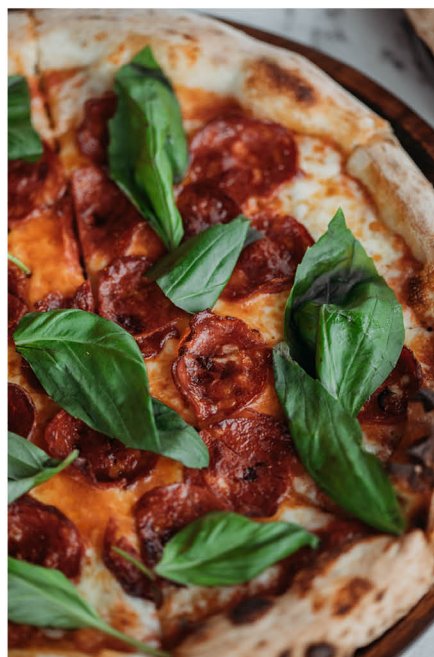
un significado más trascendental de la cocina y lo que sucede alrededor de la mesa. Durante muchos siglos, los hábitos y costumbres italianas han creado un sentido de pertenencia entre sus habitantes hasta el punto de ver la cocina como una expresión y forma de mantener unida a la familia, creando una identidad propia. De esta manera centran gran parte de su labor a la buena preparación de los ingredientes, siempre manteniendo su alta calidad. Estas tradiciones gastronómicas se arraigan por la necesidad de protagonizar en la mesa la necesidad de acercar a sus integrantes. Un forma de crear unidad y crecimiento por medio del alimento.

Gran parte de la esencia italiana recuerda de la manera más sencilla como un plato puede despertar un sentimiento. Al cocinar se crea un espacio para la intimidad, disfrutar lentamente el



sabor de la comida y lo que se transmite en ella, lo cual representa un medio para la autoexpresión de la vida cultural italiana. De igual manera aunque encontramos platos mundialmente reconocidos que representan este país, ignoramos su verdadera riqueza, la cual radica en la forma como se prepara. Cada familia italiana tiene esa persona que une por medio de la alimento, en algunos casos puede ser la madre, abuela o esposa, pero lo más importante es que transmiten el amor en cada plato. Este es realmente el significado ancestral de su gastronomía y nos recuerda día a día que cada plato más allá de ser delicioso, debe ser la expresión verdadera del cariño.

Te invitamos a descubrir todo lo que tiene por ofrecer este gran país lleno de tradición, cultura, identidad y sobre todo familiaridad. Te aseguramos que cada plato cuenta una historia y que cada cena te abrirá las puertas para sentir el verdadero valor de compartir.



Canal de Venecia, donde se puede apreciar la arquitectura local, su riqueza cultural e histórica. A lado, pasta artesanal elaborada de manera manual. Abajo, trattoria italiana típica donde se pueden encontrar los

platos más emblemáticos y tradicionales. Arriba, uno de los platos más reconocidos a nivel mundial, la pizza. Preparada en horno de leña para mantener su verdadera esencia y sabor.



HACEMOS LO
CORRECTO



NO LO QUE
ES FÁCIL



Lo que nos ACERCA

Existen ciertas cosas que no pueden faltar y otras que agragamos de más. No obstante debemos recordar que cada una cumple un rol fundamental. Una guía que explica el verdadero propósito de cada elemento en la cocina.





LA DISCIPLINA ES EL
PUENTE ENTRE

LAS METAS Y
LOGROS



El placer de COMPARTIR

Que virtud es saber valorar

AUNQUE NO LO ENTENDAMOS, la cocina se ha convertido en el lugar central de todo los hogares y la nueva forma de vivir la comida. Muchos la consideran el *corazón del hogar* donde no solo se cocina o come, sino también se comparte en familia y amigos.

A medida que han pasado los últimos años observamos la importancia de los espacios en nuestro hogar, comprendimos que la cocina representa nuestra cultura. Un espacio donde se comparten momentos inolvidables, risas y lágrimas que acompañamos con esos platos que nos llenan el corazón.

De esta manera debemos prestar gran atención a cada uno de los detalles que conforman este lugar. Desde crear grandes espacios de almacenamiento para tener todo con fácil acceso, hasta el protagonismo de un gran mesón que te permita integrar a tus invitados con el acto de cocinar. Este tipo de resoluciones te ofrecen una experiencia cómoda, fácil, limpia y organizada. Un espacio ordenado transmite tranquilidad a sus ocupantes y la cocina evidentemente no es una excepción.

Recuerda que tu cocina debe representarte y que es el espacio ideal para poder demostrar tu verdadera personalidad por medio de elementos que enfatizan lo que eres. Puedes agregar objetos, textura y colores que reafirmen tus gustos y el amor que le tienes a tu hogar. Una vez más, el corazón es lo que más debes cuidar, porque la mejor comida se hace con amor.



SOMOS FIELES A NUESTRA
MISIÓN Y VALORES



Cada ingrediente CUENTA

CUANDO LLEGA EL MOMENTO de cocinar una gran cena o un simple plato entre amigos y familia, uno de los grandes retos es trabajar en equipo. Es ahí donde radica el verdadero éxito de tus preparaciones y el correcto balance de cada una de las partes que conforman la gran mesa.

La cocina funciona como una receta, donde cada integrante representa un ingrediente diferente. Cada uno aporta la textura, sabor, color y apariencia adecuada para que tu plato tenga la perfecta proporción de cada uno de estos elementos. De esta manera el rol que cada uno de ellos hace parte de un gran sistema articulado donde se relacionan entre sí potencializando sus atributos.

Como en la cocina y en la vida real, es importante crear un buen equipo que logre superar los retos que se presentan en el camino, para presentar al final el mejor plato. Cuando cada ingrediente congenia en armonía con los otros, el resultado es simplemente ideal y el optimismo resalta, incluso en situaciones difíciles. De esta manera debemos considerar las habilidades particulares de cada miembro al dar la oportunidad de compartir sus opiniones, crear y crecer para ser mejores. Es entonces como en cualquier gran receta cada elemento, paso y proceso tiene su razón de ser y juntos logran cosas grandes.

A continuación te presentamos algunos consejos que te permitirán obtener un gran resultado en tu cocina y que el balance y sinergia de tus preparaciones sea siempre el mejor.



IDENTIDAD COMÚN

Es importante mantener un pensamiento colectivo y fomentar en cada paso del proceso el logro de un objetivo en común. Como en la cocina, cada ingrediente debe aportar ese carácter distintivo y singular que en unidad permite reconocer la esencia de algo único.

VALORES Y VISIÓN

Para que un equipo funcione correctamente se deben trabajar por unificar criterios, desiciones y coordinar el trabajo en una misma dirección, aún cuando existan diferentes motivaciones o capacidades que puedan afectar el orden.

BALANCE

El éxito se encuentra en entender que por más que se vea un solo resultado, este es producto de una serie de cualidades individuales que al unirse forman el perfecto balance.

Llegar juntos es el inicio, mantenerse juntos es el progreso



Siembra para **RECOGER**

Haz lo correcto, no lo que es fácil

VISTO DESDE una perspectiva consciente, crear un estilo de vida basado en una alimentación orgánica es una alternativa bastante acertada. De igual manera el sacrificio que implica alimentarse de esta manera es grande, teniendo en cuenta la disciplina y esfuerzo que representa.

Es común encontrar hogares que si bien compran alimentos orgánicos en el mercado, desean tener en su hogar huertas de las cuales puedan tomar los alimentos directamente. Estos espacios permiten cosechar la variedad de frutas, vegetales y granos que más te gusten sin

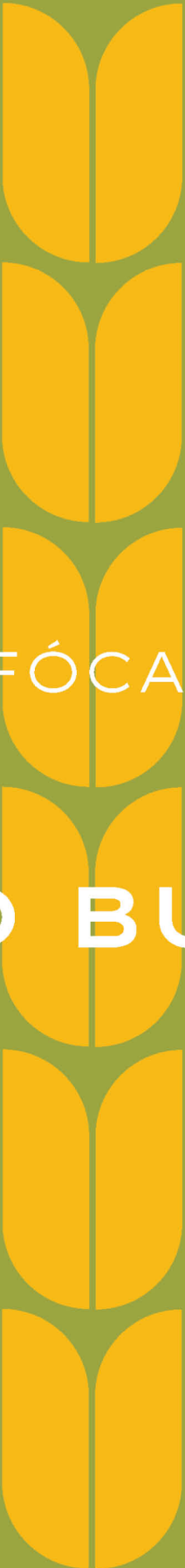
necesidad de consumir alimentos sobreprocesados, al mismo tiempo que fomentas una agricultura sostenible. De igual manera el uso de este tipo de alimentos aporta a nuestras preparaciones un sabor familiar y cercano, resaltando la frescura de los ingredientes.

No obstante el hecho de construir una huerta implica sacrificios y atención. Debes destinarle un período de tiempo semanal para sus cuidados y así garantizar su crecimiento saludable. Así mismo tienes que adaptar un espacio lo suficientemente grande e iluminado para que puedan crecer las especies que plantes y asegurarte de tener el sustrato

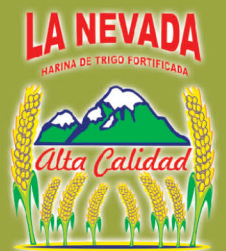
suficiente para sembrar. Cada uno de estos pasos, si los haces correctamente, te asegurarán la adaptación de las semillas.

Dicho esto, una huerta representa un sin fin de beneficios pero sobre todo la posibilidad de entender el valor de *sembrar para recoger*. Esto nos permite desarrollar un pensamiento más consciente y valorar realmente lo que hacemos.

Conectarnos con nuestras raíces, apreciar y aprovechar la tierra como un estímulo a nuestra creatividad y salud mental, para así poder disfrutar de una alimentación consciente y real.

A vertical graphic of a wheat stalk, composed of six pairs of yellow, rounded, leaf-like shapes arranged symmetrically along a central vertical axis.

ENFÓCATE
EN LO BUENO



El mejor
PARA momento
PROBAR



Nuestro legado es siempre ir
por más





LA COCINA ES EL ESPACIO perfecto para dar rienda suelta a nuestra imaginación y descubrir mediante la experimentación de sabores, texturas y olores, nuevas formas de crear platos innovadores. Este tipo de cocina vanguardista ha marcado un nuevo enfoque para la gastronomía donde se aplican técnicas que permiten generar experiencias únicas.

Este tipo de cocina alternativa se enfoca en la revolución de sus platos donde se experimenta con la función de los productos, la forma de cocción y como se presentan en la mesa. La posibilidad de jugar con los diferentes elementos aumenta nuestra curiosidad por las cosas nuevas y nos invita a crear nuevos platos capaces de despertar nuestros sentidos y activar nuestra memoria culinaria basada en experiencias pasadas.

De igual manera para poder llegar a tener un plato realmente innovador es necesario pasar por un largo proceso donde la paciencia es la clave más que la propia creatividad. No todos los ingredientes se relacionan perfectamente entre sí, lo que demuestra que es un proceso de prueba y error hasta conseguir la combinación perfecta. Algo importante a tener en cuenta es que el proceso de creación de cada uno de los platos es tan importante como el resultado o el plato final. La experimentación puede basarse en conocimientos técnicos, experiencia previa o sencilla curiosidad, pero todo se centra finalmente en comprender los ingredientes como un todo con una infinidad de posibilidades para mezclarse entre sí.

Algunas de las técnicas que puedes implementar en esta experimentación puede ser comenzar por un proceso deconstructivo de los alimentos donde aislas algunos ingredientes de la receta tradicional donde suelen utilizarse y reinventar una nueva manera de consumirlos, conservando el sabor original que lo identifica. Por otro lado puedes optar por generar contrastes entre el sabor y su apariencia, o implementar formas de cocción poco convencionales que aporten un valor adicional a tus preparaciones.

Sea cual sea el camino que decidas tomar para crear tus propios platos, te invitamos a disfrutar de la infinidad de posibilidades que te ofrece la gastronomía actual, fusionando alimentos, platos, cocinas y técnicas de diferentes partes del mundo. De esta manera vas rompiendo viejas barreras al reeplantar sabores, texturas y aromas de otras culturas, para finalmente obtener el resultado de algo nunca antes probado.

El propósito alimenta LA PASIÓN

El trabajo de hoy es el éxito de mañana



EXISTEN PERSONAS capaces de hacer grandes preparaciones a partir de su intuición, confiando en sus sentidos y capacidad creativa para mezclar ingredientes. Sin embargo hay muchos otros que prefieren seguir los pasos y hacer las cosas bien. No existe una manera correcta para hacerlo pero creemos que cuando se trata de cocina las mejores recetas son las que seguimos paso a paso. A medida que vamos probando nuevas recetas estamos aprendiendo nuevas cosas que nos permiten

perfeccionar nuestras habilidades en la cocina para eventualmente potencializar nuestra creatividad sin el miedo de que nos vayamos a equivocar. Por este motivo debemos hacer una buena selección de recetas que nos brinden herramientas diferentes mientras nos convertimos en reales maestros dentro de la cocina.

Todos los esfuerzos que hagamos por mejorar en cada receta se verán reflejados en el futuro y pronto sin darte cuenta sabrás como cocinar cualquier plato o aplicar diferentes técnicas. Seguir una receta no es solo replicar pasos, sino también la manera de reproducir exitosamente la riqueza culinaria de cualquier cocina. Por esta razón es tan importante hacerlo correctamente y entender que el éxito de las grandes recetas a permitido que prevalezcan de generación en generación, todo debido a su buena ejecución.

Las recetas son el legado de grandes culturas y valorarlas abre un mundo de posibilidades para recrearlas, al mismo tiempo que entendemos su legado. De esta manera fortalecemos poco a poco nuestra historia gastronómica y aprendemos nuevas maneras de cocinar.

EL TRABAJO DE HOY ES EL
ÉXITO DE MAÑANA



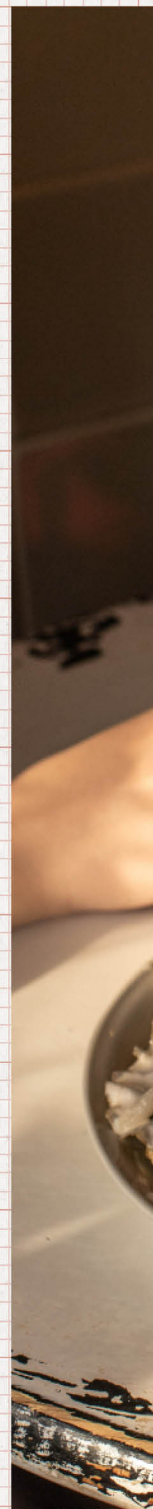
BRIE AL HORNO CON
CROCANTE DE GALLETA
P. 46



*Porque los buenos
momentos se*

COMPARTEN

Una selección de recetas que recuerdan lo verdaderamente importante en la mesa, el balance de sabores. Te presentamos diferentes platos que te permitirán crear una cena completa donde cada ingrediente aporta un sabor singular y único. La representación de la unión y crecimiento que nos caracteriza.



SCALOPES AL HORNO
CON UCHUVA, CRUMBLE
DE PISTACHO Y PURÉ DE
ZANAHORIA P. 62



COCKTAIL SICILIANO
P. 70

BRUSCHETTA

DE CALABAZA Y GRANADA

CON

HARINA RICAURTE

No es suerte, es trabajo y constancia

Pasaboca

BRUSCHETTA DE CALABAZA Y GRANADA

PORCIONES 8 PREPARACIÓN 15 MIN COCCIÓN 1 H

Ingredientes

PAN CHAMPAGNE

500 gr Harina Ricaurte
25 gr levadura instantánea
250 ml agua
10 gr de sal
50 gr mantequilla

ANTIPASTO

2 cdas. almendras
4 cdas. mantequilla sin sal
700 gr. calabaza sin cáscara y sin semillas
2 ramas de salvia
4 ramas de tomillo
Sal y pimienta al gusto
1 taza de azúcar
1 taza de vinagre de vino
50 gr. queso feta
1/4 taza semillas de granada

Preparación

1. Para el pan, mezcla en un recipiente la levadura, la sal y la *Harina Ricaurte*, hasta que se integre todo por completo. Comienza a incorporar el agua de a poco, amasando hasta formar un bola lisa y homogénea.

2. Tapa con papel transparente y deja reposar por aproximadamente 1 hora. Toma la masa y ponla sobre un recipiente para horno con aceite. Cubre nuevamente y deja reposar por otra hora.

3. Con la ayuda de un cuchillo, haz dos cortes formando una cruz (deben hacerse rápido y sin apretar demasiado para no desgasificar la masa). Espolvorea con harina y lleva a horno precalentado a 200°C, cocina por 20 minutos aproximadamente o hasta que esté dorado.

4. Precalienta el horno a 350°C. Tuesta las almendras en una bandeja para hornear, hasta que esten doradas y fragantes, de 8 a 10 min. Deja enfriar y tritura. Aumenta la temperatura a 400°C.

5. Derrite la mantequilla en un sartén grande a temperatura media. Agrega la calabaza, salvia y tomillo, sazona con sal. Cocina y revuelve ocasionalmente hasta que la calabaza esté dorada, 6 a 8 min. Transfiere a un recipiente y hornea, moviendo de vez en cuando hasta que esté suave la calabaza, de 15 a 20 min.

6. Mientras tanto en un sartén pequeño hierve el vinagre y el azúcar, revolviendo para incorporar todo. Reduce el fuego y hierve hasta crear una miel, de 10 a 15 min. Mantén caliente.

7. Toma algunas tajadas de pan y cúbreelas con un poco de mantequilla. Hornea hasta que estén doradas y deja enfriar. Luego esparce un poco de queso sobre cada pan y agrega la calabaza. Esparce aceite de oliva y sazona con sal y pimienta. Añade unas semillas de granada, las almendras y un poco de la salsa.

... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.

El único límite es tu mente

HUMMUS ROJO

CON MAÍZ TOSTADO

CON

SUPER TRILLADO

Entrada fría

HUMMUS ROJO CON MAÍZ TOSTADO

PORCIONES 10 PREPARACIÓN 4 H COCCIÓN 25 MIN

Ingredientes

400 gr garbanzo cocido
Zumo de un limón
1 cda. tahini
1 diente de ajo
2 cdtas. comino
200 gr remolacha cocida
Aceite de oliva extra virgen
1/2 cda. sal

400 gr maíz Super Trillado
Aceite de oliva para decorar
Sal y pimienta al gusto
Perejil
1 cda. Yogurt griego
Galletas Crokantinas

Preparación

1. En una batidora de vaso añade 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, el zumo de ½ limón, 1 cucharada de tahini o pasta de sésamo, 1 diente de ajo, ½ cucharadita de sal, 2 cucharaditas de comino y 200 g de remolacha cocida troceada. Tritura hasta que quede una pasta fina y homogénea. Añade 400 g de garbanzos cocidos y tritura de nuevo ligeramente.

2. Para el maíz tostado, deja remojando el maíz *Super Trillado* mínimo por 12 horas desde la noche anterior a la preparación de la receta, escurre y en una olla pon agua y agrega la sal.

3. Una vez el agua este hirviendo agrega el maíz cocina, de 15 a 20 minutos. Pasado este tiempo apaga el fuego y escurre nuevamente el maíz. Precalentar el horno a 200°C.

4. En una sartén pon un chorro de aceite de oliva a temperatura media, una vez caliente pon los granos de maíz, mueve constantemente para que no se queme, pasados unos minutos agrega la sal. Remueve nuevamente de 3 a 4 minutos antes de ponerlos en la bandeja del horno.

5. En una bandeja para el horno extiende el maíz *Super Trillado* con ayuda de una cuchara y lleva al horno por un tiempo de 10 minutos. Pasado este tiempo saca la bandeja y voltea los granos para que se tuesten uniformemente. Lleva al horno nuevamente por 15 minutos más, o hasta que el maíz tenga un color dorado. Repite este procedimiento las veces que sean necesarias para que los granos queden completamente dorados.

6. En un recipiente pon el hummus de remolacha, agrega el yogurt griego, adiciona un chorrito de aceite de oliva y decora con las hojas de perejil y el maíz tostado. Acompañalo con galletas *Crokantinas* para disfrutar todo el sabor de este plato.

... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.

BRIE AL HORNO

CON CROCANTE DE GALLETA

CON

DELEITINAS



Lo que vale la pena nunca será fácil

Entrada caliente

BRIE AL HORNO CON CROCANTE DE GALLETA

PORCIONES 6

PREPARACIÓN 15 MIN

COCCIÓN 1 H

Ingredientes

200 ml agua fría
200 gr nueces
200 gr azúcar
200 gr galletas Deleitinas en trozos
50 gr miel de abejas
1 queso brie entero
Romero fresco
1/2 cdta. sal

Preparación

1. Coloca el brie entero sobre un recipiente para horno y calienta por 10 minutos a 180°C. Agregar la miel pasados 5 min.

2. Para las nueces caramelizadas, tuesta las nueces y el triturado de *Deleitinas* en el horno en una bandeja por 15 minutos.

3. En una olla profunda coloca el azúcar junto con el agua y mantén una temperatura media.

4. Haz un almíbar o caramelo y adiciona allí la mezcla de nueces y galletas ya tostadas hasta que se mezcle y se

cristalice. En ese momento volcar a una superficie y deja enfriar .

5. Pon el queso brie recién sacado del horno bañalo con la miel. Esparce en la superficie la mezcla de nueces y galleta caramelizadas. Decora con ramitas de romero fresco.

... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.

Notas

*La voluntad es la que da valor a
las cosas pequeñas*

CUCHUCO

DE TRIGO CON
PEPINO Y MELÓN

CON

CUCHUCO DE TRIGO
RICAURTE

Ensalada

CUCHUCO DE TRIGO CON PEPINO Y MELÓN

PORCIONES 10 PREPARACIÓN 4 H COCCIÓN 25 MIN

Ingredientes

LABNE

2 tazas de yogurt griego sin azúcar
Sal marina y pimienta molida
2 tazas de aceite de oliva

VINAGRETA DE LIMÓN

1 1/2 taza de aceite de oliva
1/2 taza de zumo de limón
1 cda. sal

PEPINO ENCURTIDO

1 pepino cohombro en cintas
1 cda. sal
Vinagre balsámico

ENSALADA

1 taza Cuchuco de Trigo Ricaurte
1/4 taza de cebollín picado
1 cda cebolla roja picada
2 cdas. vinagreta de limón
1 cda jugo de limón
Sal y pimienta al gusto
2 rábanos
1/2 melón amarillo
1/4 melón verde
Tomates cherry
Sandías ratón
Cintas de pepino
Hojas de menta
Semillas de girasol

Preparación

1. Para el *Labne*, coloca el yogurt en un paño de cocina y deposítalo dentro de un recipiente para separar el suero o agua que sale del mismo por unas 48 horas.

2. Remueve el yogurt del paño, usando tus manos. Forma bolitas de 3 cms aproximadamente y colócalas sobre una línea en una refractaria. Sazonar con sal marina y pimienta recién molida. Recubre con aceite de oliva. Puedes guardarlo en el refrigerador por más de un mes y consumirlo sobre carnes asadas o en ensaladas.

3. Para la vinagreta, en un mixer mezcla todos los ingredientes,azona con sal al gusto y usa para finalizar el plato.

4. Lava el *Cuchuco de Trigo Ricaurte* y en un sartén cubre el cuchuco con 4 tazas de agua. Cocina a fuego lento a temperatura baja hasta que esté tierno aproximadamente 2 horas. Escurre el exceso de agua y deja enfriar a temperatura ambiente. Pon el cuchuco en un recipiente

para mezclar junto al cebollín y las cebollas rojas picadas. Adiciona la vinagreta de limón y sazonar con sal al gusto.

5. Para el pepino encurtido, en un paño de cocina pon el pepino cohombro con sal y dejar reposar por una hora. Pasado este tiempo recoge los pepinos yazona generosamente con el vinagre.

6. Usando una mandolina corta los rábanos, el melón y el melón dulce en finas capas. Sazona el yogurt con sal y pon una cucharada en cada plato para servir. Agrega una porción de la ensalada de cuchuco de trigo. Arregla las capas de rábano, melón y el melón dulce alrededor. Decora con los tomates cherry y las sandías ratón. Decora cada plato con 3 bolas de *labne*, las cintas de pepino cohombro, la menta y las semillas de girasol.

... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.

VELOUTÉ

DE RÓBALO CON CURRY Y LECHE DE COCO



CON

HARINA APOLO

Cada instante cuenta

Sopa

VELOUTÉ DE RÓBALO CON CURRY Y LECHE DE COCO

PORCIONES 6

PREPARACIÓN 35 MIN

COCCIÓN 1 H

Ingredientes

1.5 kg róballo	3 cdas. jengibre fresco
3 litros caldo de pescado	3 astillas de canela
2 a 3 cdas curry	1 taza de leche de coco
1 taza de hojas de albahaca	1/2 taza crema de leche
1 taza tomate sin semillas	1 taza vino blanco
1/3 libra de mantequilla	2 cdas. miel
1/3 Harina Apolo	Sal y pimienta al gusto
2 cdas. ajo	

Preparación

1. En una olla derrite la mantequilla y saltea el ajo junto con el jengibre, la canela y el tomate. Añade el curry y luego la *Harina Apolo*. Deja cocinar un poco cuidando de que no se quemen los ingredientes. Incorpora el caldo de pescado y mezcla muy bien con la ayuda de un batidor. Deja que de un hervor y luego baja a fuego medio durante 25 o 30 minutos.

2. Para que cocine bien la *Harina Apolo* añade el vino blanco, la miel y la leche de coco. Mezcla bien y deja reducir durante unos 10 minutos más cuidando de que no se ahúme.

3. Limpia el pescado de las grasas y espinas, córtalo en cubos y antes de servir añádelo a la sopa. Deja cocer unos minutos, termina con la crema de leche para dar un poco de riqueza y rectifica el sazón con la sal y pimienta.

4. Deja hervir durante 4 minutos. No sobre cocines el pescado para evitar que se deshaga.

... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.

Notas

*Lo que fluye es lo que está
destinado a ser*

HUEVOS

HORNEADOS CON PANCETA,
ESPINACA Y SETAS

CON

HARINA RICARINA

Huevos

HUEVOS HORNEADOS CON PANCETA, ESPINACA Y SETAS

PORCIONES 8 PREPARACIÓN 4 H COCCIÓN 1 H

Ingredientes

PAN DE MOLDE

300 gr Harina Ricarina
90 ml agua fría
90 ml leche
30 gr mantequilla sin sal
15 gr azúcar
6 gr sal
2 gr levadura seca

HUEVOS

5 cdas. mantequilla sin sal
4 tazas de setas o champiñones
1 taza cebolla roja picada
2 cdas jerez
2 ramas de tomillo
4 tazas de espinacas sin tallo
Sal y pimienta al gusto
8 láminas de panceta o tocineta
1/2 taza de queso cheddar

Preparación

1. Para el pan de molde, mezcla todo los ingredientes en un recipiente grande hasta que no queden grumos y todo se haya integrado correctamente. Deja reposar durante 10 a 15 min. Tapa con un paño de cocina o papel transparente. Toma la masa y moldeala por 10 min con las manos. No es necesario enharinar la superficie. Al agregar en exceso harina, puede afectar la consistencia de la masa y el resultado final no será tan esponjoso y ligero. Al cabo de unos minutos la masa será completamente manejable. Colócala en un recipiente nuevamente y deja que fermente durante 1 hora o 30 min.

2. Con los dedos presiona la masa sobre una superficie para eliminar el gas, hasta conseguir que se aplane. Enrolla la masa formando un cilindro y sella el borde presionando para que se pegue. Pon el cilindro de masa en un molde alargado previamente engrasado. Deja fermentar por 2 horas con un paño en un lugar cálido. Precalienta el horno a 250°C. Pinta la superficie de la masa con un poco de leche y hornea de 25 a 30 min. Desmolda y deja enfriar. Corta varias tajadas del pan y con ayuda de un molde redondo para galletas corta círculos lo suficientemente grandes que quepan en un molde para panecillos. Esta será la base de tus huevos.

3. Para los huevos, derrite en un sartén la mantequilla a temperatura medio alta, agrega la mitad de las setas y deja cocinar. Revuelve frecuentemente hasta que estén de un color dorado de 10 a 12 minutos. Agrega el resto de las setas y continua hasta que estén a punto. Añade la cebolla roja y cocina lentamente, adiciona el tomillo y el jerez. Continua revolviendo por 5 minutos más, sazonar con sal al gusto. Deja que se cocine lentamente y adiciona la espinaca, saltea hasta que se marchite.

4. Precalienta el horno a 135°C. Toma el molde para panecillos con las bases de pan. Cubre los bordes de cada molde con las tiras de panceta o tocineta. Divide la espinaca en porciones iguales sobre cada pan y agrega las setas de la misma manera. Para terminar coloca un huevo crudo en cada molde y cubre con un poco de queso. Hornea hasta que la clara este cocida y la yema en su punto. Deja reposar y desmolda con ayuda de una espátula.

... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.

PLUMAS CON GAMBAS, PROSCIUTTO Y RÚGULA



CON

PASTAS VERONA

Vé a tu propio ritmo

Pasta

PLUMAS CON GAMBAS, PROSCIUTTO Y RÚGULA

PORCIONES 6 PREPARACIÓN 15 MIN COCCIÓN 1 H

Ingredientes

1 lb. plumas Pastas Verona	1 taza crema de leche
12 gambas	2 cdas queso mascarpone
2 hojas de escarola en julianas	2 dientes de ajo
1/2 taza prosciutto o panceta	Queso parmesano fresco rallado
1 cda pimienta blanca triturada	1 yema de huevo
3/4 taza vino blanco	Sal al gusto

Preparación

1. Llena una olla con abundante agua y hierva. Agrega sal y un chorrito de aceite de oliva. Cuando el agua esté haciendo burbujas, añade las plumas *Pastas Verona* y cocina hasta que estén al dente.

2. En un sartén a parte agrega dos chucharadas de aceite de oliva y saltea el prosciutto con un poco de ajo. Cuando suelte su grasa, agrega las gambas o langostinos pelados y desvenados. Saltéalos hasta que empiecen a tomar color rosado.

3. Adiciona el vino blanco y deja reducir para obtener la mayor sustancia posible. Luego agrega la crema de leche y deja reducir de nuevo, revolviendo constantemente para

obtener una salsa homogénea. Después añade el queso mascarpone para que se derrita. Recuerda mantener un fuego bajo-medio para que no se reduzca demasiado la salsa y el queso se pegue. Es importante revolver constantemente para integrar todos los ingredientes. Por último adiciona la yema de huevo y la escarola.

4. Para que las gambas no queden sobrecocidas, retíralas del fuego y reservalas para el final. Mezcla la pasta cocinada con la salsa y decora con las gambas. Sirve con un poco de parmesano y rúgula para decorar

... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.

Notas

RISOTTO DE CEBADA Y TOMATES SECOS

CON

CEBADA RICAURTE



Encuentra la forma no la excusa

Arroz

RISOTTO DE CEBADA Y TOMATES SECOS

PORCIONES 8 PREPARACIÓN 15 MIN COCCIÓN 1 H

Ingredientes

500 gr Cebada Ricaurte
3/4 taza zucchini
1/2 cebolla cabezona
1 cda ajo picado
1 litro caldo de pollo
1/2 botella de vino blanco

1 1/2 taza arvejas verdes cocidas
1 a 2 tazas de queso parmesano
2 cda mantequilla con sal
1/2 taza tomates secos
Sal y pimienta al gusto
Régula para decorar

Preparación

1. En un recipiente grande con agua, remoja la *Cebada Ricaurte* desde la noche anterior para eliminar cualquier impureza o suciedad. Esto de igual manera ablandará un poco el grano para que la cocción del mismo no tarde tanto.
2. En una olla derrite dos cucharadas de mantequilla con dos cucharadas de aceite de oliva a temperatura media-alta. Sofríe el zucchini junto con la cebolla y el ajo. No dejes dorar.
3. Luego agrega la cebada y remueve muy bien hasta que los granos se impregnen de mantequilla. Añade una taza de vino blanco y una taza de caldo de pollo. Deja hervir y reduce la temperatura a media-baja mientras revuelves constantemente.
4. Mantén el caldo de pollo caliente en otra olla y ve añadiendo taza por taza cada vez que la preparación empiece a secar. El secreto del risotto es ir agregando el caldo a medida que la cebada lo pida. La cocción puede durar desde 45 minutos hasta una hora. Revisa que la cebada no quede cruda.
5. Cocina las arvejas y enfríelas en agua. Cuando vayas a añadir la última taza de caldo al risotto agrega las arvejas. Termina con la mantequilla, el parmesano y los tomates secos, revolver muy bien. Agrega sal y pimienta al gusto

... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.

Notas

POLLO ROSTIZADO

CON MANZANA, MARAÑÓN Y
MIGAS DE PAN INTEGRAL

CON

HARINA FARALLONES

La disciplina te mantiene en crecimiento

Aves

POLLO ROSTIZADO CON MANZANA, MARAÑÓN Y MIGAS DE PAN INTEGRAL

PORCIONES 8

PREPARACIÓN 50 MIN

COCCIÓN 2 H

Ingredientes

PAN INTEGRAL

1/2 taza de Harina Farallones
2 tazas de harina integral
2 cdas levadura en polvo
2 cdas azúcar
1 cdta sal
1 taza de leche
2 cdas aceite de oliva
1 huevo

POLLO RELLENO

3 cdas aceite de canola
2 cdas cebolla roja picada
1 1/4 taza marañones cortados
1/2 manzana verde sin cáscara
1 taza de miga de pan integral
1 taza mantequilla con sal
2 cdas perejil picado
1 cdta sal
1 pollo grande
8 manzanas criollas pequeñas
2 cabezas de ajo a la mitad
1/4 taza cebollitas encurtidas
1/4 taza cebolla cabezona
1 ramita de romero
1 ramita de tomillo

Preparación

1. Para el pan integral, coloca media taza de *Harina Farallones* en un recipiente y harina integral. Agregar el azúcar y sal. Adiciona levadura en polvo y mezcla muy bien hasta que esté todo integrado. Agrega de a poco la leche tibia, mientras mezclas con la mano hasta que esté bien unido. Una vez que está todo integrado agrega un huevo y el aceite de oliva. Sigue mezclando hasta que quede una pasta y amasa durante 10 minutos. Adiciona un poco más harina para obtener una masa mucho más firme. Reserva en un recipiente y tapa con un limpión de cocina limpio. Deja leudar durante 10 minutos.

2. Estira la masa sobre la mesa (solo un poco) y enróllala para que tenga forma de pan. Unta con aceite de oliva la bandeja metálica. Coloca la masa, tapa nuevamente con el limpión y dejar leudar, ésta vez por 35 minutos. Mientras tanto pon a precalentar el horno a 200°C. Una vez que haya leudado pincela con agua y coloca las semillas encima si deseas. Salpica el horno con unas gotitas de agua para generar un poquitito de vapor. Deja hornear durante 30 minutos.

3. Para el pollo, en un sartén de tamaño mediano, calienta el aceite a temperatura baja. Adiciona la cebolla roja y deja cocinar hasta que esté transparente. Agrega los

marañones y la manzana. Pasa todo a un bowl y mezcla con cuidado las migas de pan, la mantequilla, el perejil y la sal. Pasa todo a una manguilla pastelera y mantén todo a temperatura ambiente hasta que llegue el momento de rellenar el pollo. Abre la cavidad del pollo y saca cualquier exceso de grasa. Rellena el pollo con la mezcla, distribuyendo homogéneamente. Refrigera por 2 horas.

4. Precalienta el horno a 175°C. Calienta aceite en un sartén grande de hierro en alta temperatura, agrega las manzanas y el ajo, revuelve mientras adicionas las cebollas y los marañones. Cocina hasta que estén dorados. Mueve hacia el borde del sartén las manzanas, las cebollas y los marañones y pon el pollo en el centro con la piel hacia arriba. Sazona con sal, deja cocinar por 2 minutos sobre la estufa antes de transferir al horno. Rostizar por 35 minutos, agregar el romero y el tomillo y continuar de 10 a 15 minutos hasta que la piel este dorada. Transfiere el pollo a un estante amplio y deja reposar por 15 minutos antes de cortarlo. Sirve acompañado de las manzanas rostizadas, el ajo, los marañones y las cebollas.

... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.

No bajes la meta, aumenta el esfuerzo



NY STEAK

CON ROQUEFORT, PIMIENTA
VERDE Y PAN DE MAÍZ

CON

SUPERAREPA

Carne

NY STEAK CON ROQUEFORT, PIMIENTA VERDE Y PAN DE MAÍZ

PORCIONES 4 PREPARACIÓN 25 MIN COCCIÓN 35 MIN

Ingredientes

PAN DE MAÍZ

750 ml agua
75 gr azúcar
1 cda esencia de vainilla
200 gr Harina Apolo
2 gr levadura seca
50 gr malta
75 gr mantequilla con sal
180 gr SuperArepa

NY STEAK

4 entrecotes de 300 gr NY Steak o lomo de res
2 cdas pimienta verde seca
4 cdas mantequilla
1 shot de brandy
1/2 taza cebollas rojas en julianas
1 taza vino tinto seco
1 taza de caldo de res
300 gr mantequilla
200 gr queso roquefort
Pimienta negra fresca
Ramas de tomillo y perejil picado

Preparación

1. Para el pan de maíz, tamiza la *Harina Apolo* y sal formando en el mesón una corona. En el centro agrega la levadura, la malta y la esencia de vainilla. Amasa hasta obtener una masa homogénea. Coloca sobre el fuego el agua, sal, manteca y azúcar hasta que hierva. Retira la preparación de fuego y agregale la harina de maíz *SuperArepa* revolviendo hasta que quede todo bien mezclado.

2. Une las 2 partes hasta integrar todo en una masa homogénea. Corta piezas de 250 gramos, haz una bola con cada una. Ponla en una rejilla para horno y espolvorea la superficie con *SuperArepa*. Hornea a 180 °C por 30 minutos.

3. Con ayuda de una batidora bate la mantequilla e integra todos los ingredientes. Sobre una hoja de papel pergamino pon las hojas de tomillo fresco y sobre estas la mantequilla. Enrolla tratando de hacer un cilindro de unos 4cms de diámetro. Sella los extremos y lleva al refrigerador. Cada vez que quieras corta una rodaja.

4. Salpimienta los entrecotes. En un mortero parte la mitad de la pimienta verde. Cubre los entrecotes con la pimienta verde y dóralos en una sartén con un poco de aceite bien caliente hasta que alcancen el término deseado.

5. Retíralos del sartén y derrite dos cucharadas de mantequilla. Saltea las cebollas rojas hasta que comiencen a dorar y agrega la mitad restante de la pimienta verde. Flambea con brandy, incorpora el vino tinto seco y reduce a la mitad. Añade el caldo de res y vuelve a reducir una vez más a la mitad. Monta la salsa con dos cucharadas de mantequilla fría e intégrala poco a poco con un batidor sin dejarla cortar. Sirve la carne con una rodaja de mantequilla de queso roquefort y esparce una capa de salsa. Acompaña con el pan de maíz .

... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.

SCALOPES CON

UCHUVA, CRUMBLE DE PISTACHO
Y PURÉ DE ZANAHOIRA

CON

CROKANTINAS

*Realizaremos pequeñas cosas de
forma extraordinaria*



Mariscos

SCALOPES CON UCHUVA, CRUMBLE DE PISTACHO Y PURÉ DE ZANAHORIA

PORCIONES 2 PREPARACIÓN 15 MIN COCCIÓN 1 H

Ingredientes

PURÉ DE ZANAHORIA

3 cdas mantequilla fría
4 tazas zanahorias en cubos
2 tazas jugo de zanahoria
Sal al gusto
Pimienta cayena

SALSA DE UCHUVA

1 taza de uchuvras
1/4 taza vino blanco

4 cdas azúcar

Hojitas de albahaca
2 cdas aceite vegetal
2 cdas agua

CUMBLE DE PISTACHO

50 gr galletas Crokantinas
50 gr pistachos triturados
50 gr mantequilla fría
50 gr azúcar

SCALOPES

1 cda aceite de canola
8 vieras o scalopes
2 cdas mantequilla
4 hojas de tomillo
2 dientes de ajo
1/2 taza uchuvras
Tomates cherry amarillos
Vinagreta de limón
1 cda alcaparras

Preparación

1. Para el puré, en un sartén grande calienta 2 cdas de mantequilla a temperatura media. Agrega las zanahorias y cocina de 4 a 5 minutos. Adiciona el jugo de zanahoria y llevar a ebullición a fuego lento. Cubre con un papel pergamino deja cocinar hasta que las zanahorias estén suaves, de 15 a 20 minutos.

2. Pasado este tiempo remueve el papel, sube la temperatura y deja que el líquido reduzca a 1/2 taza. Pasa la mezcla a un mixer para hacer el pure, mientras esté funcionado agrega la mantequilla restante. Pasa la mezcla a través de un colador, sazonar con sal y pimienta de cayena al gusto.

3. Para la salsa, en un sartén mediano pon el aceite, agrega las uchuvras deja que se sofrían de 3 a 5 minutos, agrega el vino, el azúcar, el agua, la sal, las hojas de albahaca y mezcla hasta que espese de 10 a 15 minutos. Pasado este tiempo traspasar la salsa a un recipiente.

4. Toma la vieras y en un sartén mediano pon el aceite a temperatura alta. Agrégalas, séllalas y caramelízalas de 1 a 2 minutos. Añade la mantequilla, el tomillo, el ajo

y cocina por 1 min. Remueve el sartén del calor y deja reposar por 2 minutos.

5. Para el crumble, corta la mantequilla en cubos de 1 cms y reserva en la nevera. En una batidora pon las Crokantinas, el azúcar y los pistachos; remueve hasta integrar bien. Añade los cubos de mantequilla y continua con una cuchara de madera hasta conseguir una masa arenosa suelta. Ayúdate con las manos de ser necesario.

6. En una bandeja con papel de horno esparce la masa y llevala al horno precalentado a 140°C durante 20 minutos. Cada 5 min abre el horno y remueve la masa con una cuchara para que quede bien suelta. Cuando salga del horno parecería que esta blanda pero cuando se enfríe completamente su textura es crujiente. Pon el puré de zanahoria, las vieras, agrega la salsa de uchuva y decora con los tomates, las uchuvras y alcaparras. Rocía todo el plato con un chorrito de vinagreta de limón. Decorar con el crumble de pistachos y galleta

... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.



HOJALDRE DE PAPA GRATINADO

CON

HARINA LA NEVADA

Hoy es el mañana que imaginaste ayer

Acompañamiento

HOJALDRE DE PAPA GRATINADO

PORCIONES 4 PREPARACIÓN 1 H 30 MIN COCCIÓN 1 H

Ingredientes

HOJALDRE

300 gr mantequilla con sal
250 ml agua
50 gr mantequilla derretida
10 gr sal
4 gotas de vinagre blanco
50 gr Harina La Nevada

RELLENO

50 gr mantequilla
350 gr crema de leche
3 dientes de ajo picados
1 kg papas
4 cdas perejil picado
1 cebolla cabezona
Aceite de oliva al gusto
ó rábanos pequeños
Sal y pimienta al gusto
200 gr queso mozzarella

Preparación

1. Para el hojaldre, vierte la *Harina La Nevada* junto con el agua, la sal, el vinagre y la mantequilla derretida. Mezcla bien y una vez unidos los ingredientes, amasa durante 10 min. Forma una bola y realiza una cruz, luego cubre la masa con papel transparente y deja reposar en la nevera durante 1 hora.

2. Para la tarta, pela y corta las papas en finas láminas. Corta la cebolla en cubos y coloca en un recipiente el perejil y el ajo picado. Reserva para armar luego.

3. Transcurrido el tiempo de reposo de la masa, estírala con las manos partiendo de la cruz y luego con un palo de amasar desde el centro hacia fuera. Una vez estirada coloca en el centro la mantequilla, cúbrela con la masa y estira nuevamente con el palo de amasar dando forma rectangular. Luego dobla la masa en tres partes iguales, envuélvela nuevamente en papel transparente y reserva en la nevera durante 1 hora.

4. Retira la masa de la nevera, estírala nuevamente y córtala con un molde circular contando también los bordes. Forra un molde previamente pintado con mantequilla y cubre con la masa. Luego acomoda las láminas de papa, espolvorea con el ajo y el perejil picado. Sazonar con sal, pimienta y cubre con crema de leche y el queso mozzarella. Por último coloca la cebolla, pinta los bordes con huevo, tapa con una tapa de masa de hojaldre y sella los bordes presionando para que se peguen. Pinta la tarta con huevo batido.

5. Cocina en horno precalentado a 170°C durante 50 minutos a 1 hora. Coloca en un bowl la rúgula junto con los rábanos fileteados y sazona con sal, pimienta y aceite de oliva. Corta la tarta en porciones y sírvela en una fuente. Acompaña con la ensalada y decora con romero .

... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.

TARTELETA

DE TRUFFA DE CHOCOLATE



CON

DELECHITAS

Nuestro legado es siempre ir por más

Postre

TARTELETA DE TRUFFA DE CHOCOLATE

PORCIONES 16 PREPARACIÓN 1 H COCCIÓN 45 MIN

Ingredientes

MASA

2 tazas Harina Apolo
1 taza Delechitas trituradas
1 taza mantequilla sin sal
1/2 taza azúcar
1 huevo
Cáscara de 1 naranja
1/2 vaina de vainilla
1/2 cda sal

RELLENO

285 gr trufas de chocolate para derretir
1/2 taza mantequilla sin sal
4 huevos
1/2 taza azúcar
1/3 taza syrup de glucosa
1 cda sal

Preparación

1. Para la masa, en una batidora mezcla a velocidad media: la mantequilla, el azúcar hasta lograr una textura ligera y esponjosa. Adiciona el huevo y continúa mezclando. Agrega la rayadura de naranja, las semillas de vainilla y la sal, incorpora la taza *Harina Apolo* al tiempo y mezcla hasta que se haga una masa y todo se integre muy bien. Divide en dos porciones iguales y enróllalas en dos papeles pergamino. Lleva al refrigerador por 30 minutos.

2. Pasado este tiempo quita el papel de la masa. Prepara dos moldes que tengan preferiblemente el borde ondulado o circular. Lleva la masa hacia los bordes y presiona suavemente, ten cuidado de que no quede demasiado gruesa para estar seguro de que se hornee correctamente. Con un cuchillo quitar el exceso de masa de los bordes. Lleva al refrigerador por al menos 30 minutos. Precalienta el horno a 130°C coloca los moldes y hornea hasta que los bordes de la tartaleta estén en un color café dorado, aprox. 15 minutos. Saca del horno y deja enfriar a temperatura ambiente

3. Pon el chocolate a “baño maría”, deja calentar hasta que se derrita y comience a revolver con la mantequilla hasta que esté completamente incorporado. Remueve

la mezcla del chocolate y deja enfriar a temperatura ambiente. Mientras tanto calienta los huevos, el syrup de glucosa, el azúcar, y la sal a baño maría lleva a 37°C. Transfiere la mezcla de los huevos caliente al recipiente de la batidora y revuelve hasta que la mezcla triplique su tamaño. Batir una tercera parte de la mezcla del huevo con el chocolate derretido y revuelve hasta que esté completamente integrado y emulsificado. Con ayuda de una espátula incorpora la mezcla que se encuentra en los bordes, el resultado de la mezcla será como la de un mousse.

4. Precalienta el horno a 120°C. Divide el relleno de truffa de chocolate entre las dos galletas de tartaleta y rellena cada una con la ayuda de una espátula de goma. Lleva al horno por 6 minutos y después saca y deja enfriar a temperatura ambiente. Envuelve con un papel plástico y lleva al refrigerador por dos horas. Antes de servir permite que lleguen a la temperatura ambiente. Con ayuda de un tamizador cubre las tartaletas con una capa de cocoa en polvo y decora con una nuez.

... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.

SALSA

DE ANÍS ESTRELLADO CON
MANZANA Y NARANJA



CON

BONAONDA

*Utilizamos sabiamente
nuestro tiempo*

Salsas

SALSA DE ANÍS ESTRELLADO CON MANZANA Y NARANJA

PORCIONES 6

PREPARACIÓN 15 MIN

COCCIÓN 30 MIN

Ingredientes

1 taza jugo de manzana
1 taza jugo de naranja
1/2 taza crema de galletas Bonaonda Naranja
Ralladura de dos naranjas
2 tazas manzana rallada sin cáscara
3/4 taza azúcar morena
2 estrellas de anís
2 cdas jengibre cortado en julianas
3/4 taza vinagre blanco o de arroz
1/2 taza salsa de tomate

Preparación

1. En una olla hierva el jugo de manzana y el jugo de naranja.
 2. Incorpora la crema de las galletas *Bonaonda Naranja*, el azúcar morena, anís y el jengibre.
 3. Deja que se reduzca una cuarta parte y agrega la manzana rallada.
 4. Continúa reduciendo durante 10 min más y añade la salsa de tomate. Mezcla bien y termina con el vinagre.
- ... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.

Notas

Mantén la visión confía en el proceso

COCKTAIL

SICILIANO

CON

CAFÉ FRANCO

Bebida

COCKTAIL SICILIANO

PORCIONES 4

PREPARACIÓN 25 MIN

COCCIÓN 35 MIN

Ingredientes

2 oz. vermouth dulce, preferiblemente italiano
 1 1/2 oz. licor amaro
 1 1/2 oz. café Franco
 1 oz. jarabe sencillo o syrup de azúcar
 4 botellas pequeñas agua tónica
 4 rodaja de naranja
 4 rodaja de piña deshidratada

Preparación

1. Prepara cuatro shots de espresso con *Café Franco*. Asegurate de prepararlo justo antes de servir el cocktail.
 2. Mezclar en un shaker para cócteles el vermouth, licor de amaro, *Café Franco* y el jarabe sencillo. Tapa el shaker y bate fuerte.
 3. Toma un vaso para servir y vierte un poco de hielo. Añade la mezcla del licor y complementa el vaso con agua mineral con gas o tónica. Agrega la rodaja de naranja en cada vaso.
 4. Toma la piña deshidratada y con un soplete de cocina quema levemente la superficie. Decora el borde del vaso previamente con azúcar.
- ... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el

Notas



LO QUE DAS DE CORAZÓN PREBALECE

DONACIÓN DE REGALOS
Y CENA DE NAVIDAD -
FUNDACIÓN OPNICER

La *Fundación Opnicher* brinda asistencia oncológica pediátrica desde el año 2000 en la ciudad de Bogotá. Cada año *Opnicher* realiza diferentes eventos para concientizar a las personas del Cáncer infantil estrechando los lazos entre ellos y los niños diagnosticados con esta triste enfermedad y sus familias.

De esta manera en Diciembre de 2022 *Organización Solarte y Cia Sas* se vincula a esta maravillosa labor y hace una donación de regalos y una cena de navidad para los niños con sus respectivos padres o acompañantes quienes se encuentran actualmente en el albergue de la fundación, llevando así un poco de alegría y apoyo en estos momentos tan difíciles de sus vidas.



REGALANDO SONRISAS

NOVENA DE NAVIDAD &
PANADERITOS POR COLOMBIA -
HARINERA DE OCCIDENTE, CALI.

La navidad es una de la celebraciones más esperadas por *Organización Solarte y Cia Sas* es una época maravillosa para compartir y transmitir la importancia de dar y recibir sentimientos como el amor y la solidaridad que alimentan el espíritu y nos permiten disfrutar de las pequeñas cosas de la vida.

Es por esta razón que *Harinera de Occidente* desde el año 2007 tiene por tradición celebrar la *Novena de Aguinaldos* junto a todos los colaboradores de las diferentes áreas del complejo industrial (planta o molino de maíz, molino de trigo, fábrica de pasta, administración etc.). Esta novena tiene de especial que se representa en vivo y son invitados especiales los niños y niñas de diferentes sectores vulnerables de la ciudad para compartir y pasar un tiempo especial donde reciben regalos, refrigerios, dulces y helados que son donados por los colaboradores de *Harinera de Occidente*.



REGISTRO FOTOGRÁFICO DE FUNDACIÓN
OPNICER
WWW.OPNICER.ORG



REALIZAREMOS
PEQUEÑAS COSAS

DE FORMA
EXTRAORDINARIA



ROSARIO SUAREZ

REALIZAR GRANDES RETOS LLENOS DE ALEGRÍA



TESTIMONIO DE LEALTAD

HARINERA DE LA COSTA
SOLEDAD, ATLANTICO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento por el apoyo que *Organización Solarte* me ha brindado durante estos maravillosos 23 años en la compañía, permitiéndome realizar grandes retos llenos de alegría.

Actualmente está a mi cargo el área de suministros y tesorería, cargo que representa para mí una gran responsabilidad.

Mi proceso comenzó como vendedora, donde dure varios años, luego pase a la recepción, seguido del manejo de facturación, compras, suministros y tesorería. Realmente no tengo suficientes palabras para expresar mi gratitud. Me siento afortunada de contar con el apoyo de una organización tan comprometida con la comunidad y con sus iniciativas, con un espíritu alegre pero estricto.

Durante estos años me he sentido muy bien y querida por mis compañeros, son cumplidores con sus labores. El gerente de *Harinera de La Costa* es una persona inteligente, de mucho respeto, porque cada día uno aprende más de él, como persona y empresario emprendedor.

Gracias a Dios, a *Harinera de La Costa* y al Ingeniero *Jaime Antonio Solarte*, hoy tengo mi casa propia, un trabajo digno y el amor de todos aquellos compañeros que han crecido laboralmente conmigo durante estos maravillosos años. De nuevo, gracias por todo lo que han hecho por mí. Es una oportunidad para expresar mi gratitud a toda esta gran familia.

UTILIZAMOS
SABIAMENTE

NUESTRO TIEMPO



JESUS MORENO

El valor y el orgullo de lo
que he logrado



MOLINOS SAN NICOLAS
PASTO, NARIÑO

UN OBJETO QUE LO REPRESENTE

La dotación que mi empresa me entrega, ya que con orgullo represento a *Molinos San Nicolas* y que gracias a este he logrado superarme, cumplir mis sueños, fortalecer a mi familia y ser cada día una mejor persona.

Cada vez que miro los productos, los vehículos o el personal con el distintivo de la empresa me siento orgulloso de ser parte de la familia *Organización Solarte*.

CINCO PALABRAS QUE LO DEFINEN

Responsabilidad, dedicación, compromiso, honestidad y puntualidad.

ALGO QUE LE RECUERDE A SU HOGAR

El arduo trabajo de mi padre, el cual con sacrificio y dedicación logro que nosotros sus hijos saliéramos adelante y que con sus enseñanzas y ejemplo formáramos un hogar sólido, lleno de amor y dedicación.

Cabe resaltar que inicie desde muy joven mi trabajo en *Molinos San Nicolas*, en donde fui guiado y dirigido por *Don Arturo Solarte*, convirtiéndose el molino y quién trabajaba en ella, como en mi familia y mi segundo hogar. Fue en dónde adquirí muchos conocimientos y experiencias.

LA PERSONA QUE MÁS ADMIRA

Don Arturo Solarte, el cual desde que era muy joven, forjo en mí la responsabilidad, dedicación, superación y disciplina convirtiéndome en el empleado que hoy soy. Agradezco la oportunidad que me brindó y por ser el ejemplo a seguir.

LO QUE MÁS DISFRUTA DE SU PROFESIÓN

A través de mi trabajo he podido compartir anécdotas, conocimientos y aprendizajes que la experiencia por el tiempo vivido dentro de la empresa me ha permitido adquirir. Todas estas enseñanzas las he compartido con mis compañeros de trabajo siempre en pro de garantizar satisfacción a las personas que día a día adquieren los productos del *Molinos San Nicolas*.

Es muy grato mirar en el rostro de cada uno de los clientes la satisfacción al entregar un producto muy bien elaborado y procesado en excelentes condiciones, el cual será llevado a hogares y familias que comparten alrededor de una mesa.

LO QUE MÁS VALORA DE SU HISTORIA EN ORGANIZACIÓN SOLARTE Y CIA S.A.S

Valoro la responsabilidad, dedicación y esmero de cada uno de los que componen esta gran familia que es la *Organización Solarte*, la cual me acogió desde hace 49 años. En esta familia crecí, aprendí y me forme. Desempeñé durante este tiempo varios oficios, de los cuales logré adquirir experiencia. Valoro la confianza que se me ha brindado y el apoyo que recibo cada día para lograr las metas y sueños propuestos.

EL ÉXITO ES EL RESULTADO
DE TRABAJO Y
CONSTANCIA



PRÓXIMO NÚMERO

VAMOS AL GRANO

VG



Local

Nuestro próximo número te invita a un viaje cultural donde apreciarás lo que caracteriza esos platos que tanto nos gustan. Te explicamos el origen de los alimentos, su correcto uso y la diversidad de métodos que puedes aplicar. Un paso por algunos países que demuestran el valor de los alimentos y su rol dentro de la cocina local. Y una selección de recetas que retoman las tradiciones de lugares singulares y las convierten en platos memorables para el paladar.

EN ORGANIZACIONESOLARTE.COM/RECETAS/

Nuestra revista digital con una edición especial dedicada a los valores que nos definen como empresa y familia, donde encontrarás consejos para comprender la importancia de cada elemento en la mesa y una variedad de recetas que demuestran el perfecto balance de sabores. Descubre esto y mucho más en nuestra página web.

SÍGUENOS

 [OrganizacionSolarteCiaSas](https://www.facebook.com/OrganizacionSolarteCiaSas)

CONTÁCTANOS

mercadeoypublicidad@organizacionsolarte.com
www.organizacionsolarte.com



89.1 F.M.

Ipiales

102.3 F.M.

Guachucal

104.1 F.M.

Atlántico

780 A.M.

Pasto

1220 A.M.

Ipiales

1290 A.M.

Cali

ONLINE

Bogotá

www.radiovivafenix.com

CONOCE NUESTRAS EMISORAS



Radiovivafenix



Laradiomasviva



Laradiomasviva

LA FUERZA DE UNA FAMILIA
SE BASA EN SU LEALTAD



ARTHUR'S COOKIES FACTORY es el resultado de más de 60 años trabajando en familia junto a un gran equipo de colaboradores guiados por EL AMOR, LA TRADICIÓN, LA EXPERIENCIA, y por una necesidad enorme de COMPARTIR todo esto con USTEDES, que son nuestra razón de ser y hacen que todo esfuerzo valga la pena.