PUBLICACIÓN DIGITAL INTERACTIVA

EXPLORA, NAVEGA Y COMPRA

RECOMENDACIONES *de Confianza*

de Gran Titán

CONTENIDOS • EXPERTOS • MARCAS • LUGARES • SERVICIOS • PRODUCTOS

Contenidos

Inspiradores
Emocionantes
Edificantes
Empoderantes

Grandes del mes

Podcasts
Videos
Entrevistas
Contenidos
y muchos más...

TEMA DE LA EDICIÓN

LA INFLUENCIA DE QUIENES TE RODEAN

Desde tu familia hasta tus amigos, tus decisiones importantes son el resultado de las personas e información que te rodean.

Mis comidas y bebidas

Edición No. 1 | Versión 1.0 de 2023 | Publicación exclusiva para miembros de la comunidad

Gran Titán

BIENVENIDO

RECOMENDACIONES DE CONFIANZA LLEGA A TI COMO
UN BENEFICIO POR PERTENECER A LA **COMUNIDAD GRAN TITÁN**
¡DISFRÚTALA!

Comunidad local
Gran Titán
Recomendaciones *de Confianza*™

El Usuario entiende que Gran Titán actúa en la presente publicación como un simple agregador y distribuidor de ofertas comerciales de terceros con quienes es posible que no tenga vinculación contractual alguna. Por lo anterior, los comercios/terceros son directamente responsables por todo lo relativo a la oferta comercial, que incluye sin limitación en los eventos en que su contenido no corresponda a la realidad o induzca a error. El Usuario exime de responsabilidad a Gran Titán por cualquier oferta comercial de un tercero publicada en la presente publicación. Para más detalle consulte aquí.

SOY TU **Titán** *de Confianza*

¡Hola, Bienvenido a mi publicación, Recomendaciones de Confianza! Te invito a que descubras contenidos, productos, servicios, historias y **mucho más sobre temas importantes en tu vida.**

Titan Gran Titan

titan@grantitan.com

+57 311 479 5868
Elite

Escríbeme

VISITA MIS REDES SOCIALES

alejavelandiac

@alejavelandiac

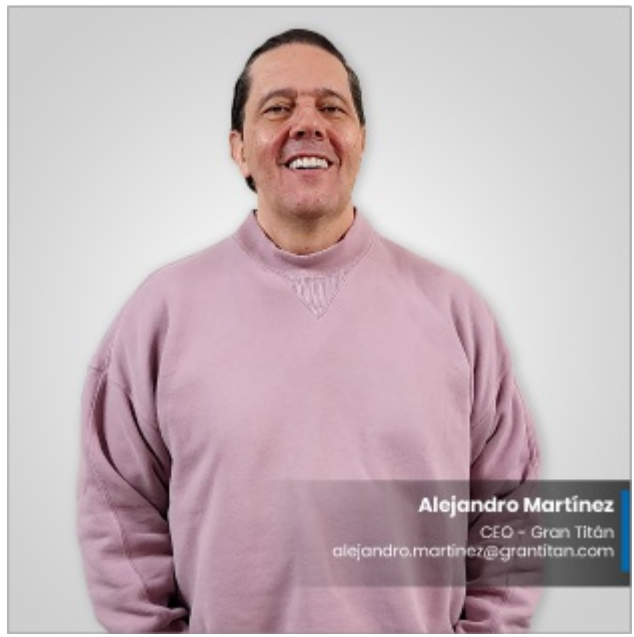
Gran Titán te entrega esta publicación a través de un Titán de Confianza que gana comisión por tus compras basadas en nuestras recomendaciones.

Nuestra comunidad de miembros afiliados autorizan expresamente a su Titán de Confianza para enviarle sus publicaciones periódicamente.

Compromiso Anti Spam: si has recibido esta publicación de este(a) Titán a través de tu correo electrónico o alguna aplicación de mensajería instantánea sin haberlo acordado previamente, Repórtalo aquí.

LA INFLUENCIA DE QUIENES TE RODEAN

Ser selectivo a la hora de construir relaciones potenciará tu crecimiento personal.



Alejandro Martínez
CEO - Gran Titán
alejandro.martinez@grantitan.com

Quién no ha escuchado el refrán "dime con quién andas y te diré quién eres", haciendo alusión a la influencia que tienen en nosotros las personas que frecuentamos. Frases como esta son las que nos llevan a reflexionar sobre quiénes nos rodean y cómo pueden favorecer o dificultar nuestros proyectos. Ciertamente, se sabe que gran parte de lo que aprendemos es el resultado de la imitación, por lo que es importante pensar con qué tipo personas compartimos en espacios cotidianos como el hogar, el trabajo, la escuela o demás comunidades de las que hacemos parte.

"Se sabe que gran parte de lo que aprendemos es el resultado de la imitación"

Por eso, en esta edición de Recomendaciones de Confianza, la comunidad Gran Titán quiere ahondar en este asunto y compartirte información valiosa, personajes titánicos, grandes historias, resúmenes, rankers y listas de confianza, para que conozcas cómo la grandeza se construye gracias a las referencias, apoyo y complicidad de tus allegados.

Recomendaciones del editor en esta edición

Historia
Papas a la francesa, ¿realmente vienen de Francia?
Leer historia

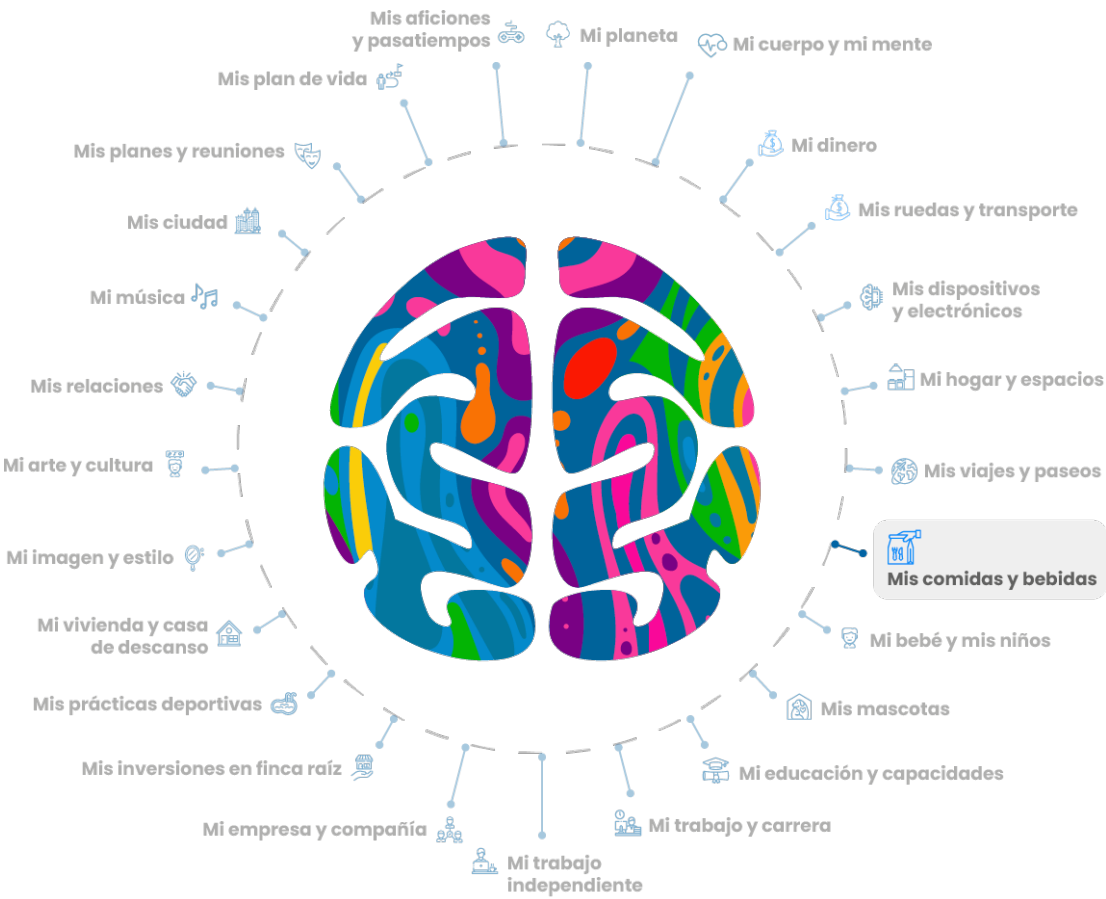
Resumen
Viaja por el mundo con comida internacional
Leer resumen

Lista de confianza
Dulces para acompañar el café
Leer lista de confianza

Ranker
Los postres más raros del mundo
Ver ranker

Sede en Bogotá: Cra 28 # 85A-59, barrio Polo Club, Bogotá. **Línea nacional:** 01 6213 200 700. **Línea Bogotá:** (601) 6210070. **ISSN:** 0231-4837. **Correo:** contacto@grantitan.com Suscríbete a la comunidad de Recomendaciones de Confianza más grande de Colombia con la ayuda de tu Titán de Confianza.

LOS TEMAS QUE IMPORTAN



MIS COMIDAS Y BEBIDAS

Contenido

Página 14
Mi cocina en casa

Página 18
Mis comidas rápidas

Página 22
Mi comida saludable

Página 26
Mi comida a la parrilla

Página 30
Mi cocina internacional

Página 34
Mi comida típica

Página 38
Mi comida vegetariana y vegana

Página 42
Mi alta cocina

Página 46
Mi panadería y café

Página 50
Mis postres

Página 54
Mis bebidas y licores

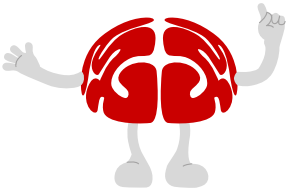


Foto tomada de: https://www.pexels.com/es-es/foto/restaurante-gente-mujer-bebidas-7772194/

La influencia de quienes te rodean

LO QUE COMES DEPENDE DE QUIÉN TE RODEA

Muchos hábitos alimenticios los aprendemos de nuestros seres queridos.

Autor: GranTitán

Cuando sales con tus amigos, la elección del restaurante es una decisión grupal. Si son veganos, comerás comida vegana ese día, si a la mayoría le gusta la lasagna, probablemente irán a un restaurante italiano, pero, ¿qué pasa si tus amigos se alimentan de comida chatarra todo el tiempo?, que tú también terminarás haciéndolo. Lo mismo sucede en tu hogar, si acostumbran a comer poco saludable, indudablemente tú también lo harás. No te diremos que excluyas de tu vida a personas por lo que comen, eso sería radical, pero sí puedes tomar la iniciativa e introducir nuevas comidas en los grupos que te rodean, por tu salud y la de las personas que quieres.

HISTORIA TITÁNICA

Foto tomada de: https://45segundos.com/wp-content/uploads/2019/11/dsc00195.jpg

LA CHICHA, LA BEBIDA EMBLEMA DEL PAÍS

Pasó de ser prohibida por Simón Bolívar a convertirse en Patrimonio Cultural.

Autor: GranTitán

En 1820, Simón Bolívar prohibió la chicha por ser "anti-higiénica". Cien años después, esta era considerada la bebida del "indio maloliente". A pesar de la discriminación, se consumían 50 millones de litros de chicha al año, lo que representaba una cantidad de clientes importante para una empresa como Bavaria, que quería acaparar el mercado de las bebidas alcohólicas.

"A pesar de la discriminación, se consumían 50 millones de litros de chicha al año"

Todo lo que pasó después fue una campaña de total desprestigio, prohibición y satanización contra esta bebida, hasta que en 1950 la cerveza le arrebató oficialmente el mercado. Así, el Estado colaboró con la empresa y, por ejemplo, el Concejo de Bogotá prohibió el funcionamiento de las chicherías en todos los centros sociales de la ciudad. Incluso, en 1948, a raíz del Bogotazo, se estableció una suerte de relación entre la chicha y el comunismo.

No obstante, todo esto fue insuficiente y las personas siguieron con la tradición de la chicha. Desde 1987 cada segundo domingo de octubre se celebra el "Festival de la chicha, la vida y la dicha", y la bebida es patrimonio nacional.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Rafael Quintero Cerón / **Idioma:** español
Tiempo de consumo: 8 minutos / **Fuente:** Historia de la chicha en Colombia
Link de la fuente: https://www.eltiempo.com/colombia/otras-ciuda des/historia- de-la-chicha-en- colombia-331180

HISTORIA TITÁNICA

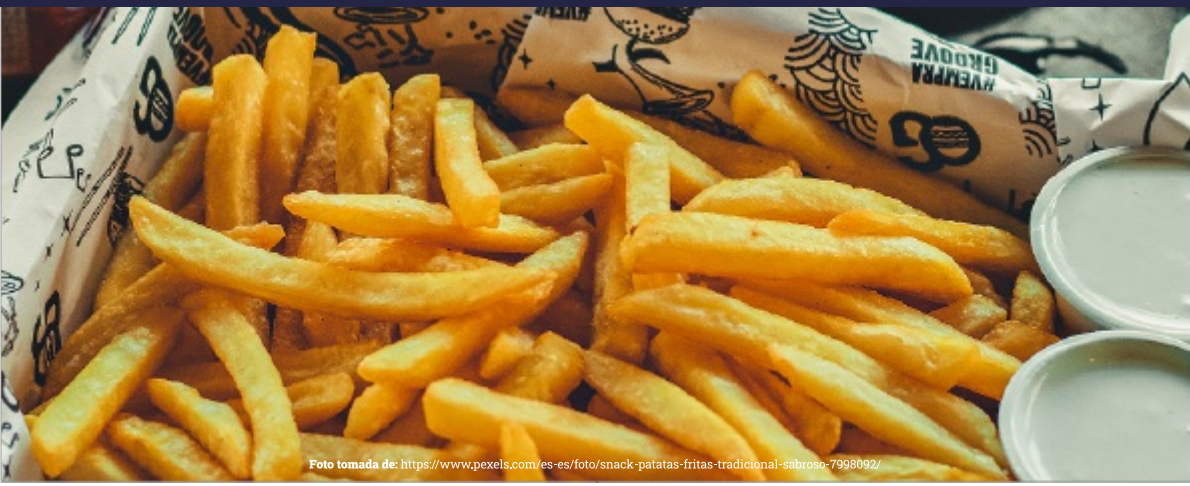


Foto tomada de: https://www.pexels.com/es-es/foto/snack-patatas-fritas-tradicional-sabroso-7998092/

PAPAS A LA FRANCESA, ¿REALMENTE VIENEN DE FRANCIA?

Tanto Francia como Bélgica tienen historias sobre el origen de estas papas.

Autor: GranTitán

Las papas se introdujeron en Europa 20 años después de que Jiménez de Quesada encontrara este tubérculo en un pueblo en Colombia, pero su entrada no fue nada fácil, pues en el continente europeo intentaron prohibir su ingesta porque creían que producía lepra. Sin embargo, un prisionero de la Guerra de los Siete Años fue alimentado con papas durante mucho tiempo y, debido a esto, después de su cautiverio se dedicó a desmentir este mito y extender su consumo en la clase alta.

Respecto a su popularización en Francia, se puede decir que, probablemente, la hambruna en 1785 fue el detonante para que se expandiera entre la población, dado que la papa es un alimento de rápido proceso en la cosecha. Una década después, la papa a la francesa era vendida en las calles de París.

"En 1795 la papa se popularizó tanto en Francia, que era normal ver puestos de venta de papas fritas en las calles de París"

No obstante, hay relatos que indican que los belgas freían tiras de papa a finales del siglo XVII, pues solían freír el pescado y cuando los ríos se congelaron, hicieron lo mismo con la papa. Entonces, pudo suceder que ambos países descubrieran esta forma de consumo de la papa sin darse cuenta, sin embargo, quien se encargó de popularizar esta forma en el resto del mundo fue Francia.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Garfield´s hamburguesas / **Idioma**: español
Tiempo de consumo: 4 minutos
Fuente: La verdadera historia de las papas a la francesa
Link de la fuente: https://hamburguesasgarfields.com/la-verdadera-historia-las-papas-a-la-francesa/

PERSONAJE TITÁNICO

Foto tomada de: https://viajes.nationalgeographic.com.es/medio/2021/10/06/cocina-politica-y-social_63cbcf87_800x800.jpeg

LEONOR ESPINOSA, LA MEJOR CHEF DEL MUNDO

Combina todos los sabores del país en sus platos con su cocina contracorriente.

Autor: GranTitán

La historia de esta mujer está llena de cambios y transformaciones. Pasó de ser artista plástica a publicista y ahora ostenta el título de la mejor cocinera del planeta. Su genialidad no surgió de la nada, sino que fue producto de múltiples viajes que la hicieron crecer como cocinera y como persona. Acá te contamos ese proceso.

Infancia

Nació en Cartago, Valle del Cauca.
Pasaba las tardes junto al fogón de su abuela Elvia Hernández, en San Luis de Sincé, en Sucre.

Cambio

Realizó estudios en Economía y Bellas Artes.
En los 90 se mudó a Bogotá y se dedicó a la publicidad.
En 1998 se interesó por la culinaria.

Viajes

En 2005, realizó un viaje para explorar la etnobotánica y la gastronomía de las diferentes culturas que habitan Colombia.
Gracias a esta exploración, combina diferentes ingredientes y técnicas del país en sus platos, a esto lo llama "magia".

Fundación

La pobreza monetaria en los territorios la hace reflexionar y ve en la gastronomía una posibilidad para dar visibilidad y ayudar a estas comunidades.
Fundó FunLeo en 2008, cuyo objetivo es utilizar la cocina como herramienta de desarrollo y alternativa a actividades ilícitas en los territorios azotados por la violencia.

Restaurante

El The World's 50 Best clasificó a su restaurante "Leo" en el puesto 46 y le otorgó el título de la mejor cocinera del mundo.
En Leo se visibilizan los productos, recetas y tradiciones de las comunidades indígenas y afro, llevándolos a la alta gastronomía.
Este restaurante también le apuesta a la cocina circular, por lo que utilizan cada parte de los ingredientes.

"El objetivo de FunLeo es utilizar la cocina como herramienta de desarrollo y alternativa a actividades ilícitas en los territorios azotados por la violencia"

Foto tomada de: https://cloudfront-us-east-1.images.arcpublishing.com/infobae/CV2SVOXTBVBUNLPK4EMK42LLFE.jpg

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Mariana Guerrero Álvarez / Lucía Díaz Madurga
Idioma: español
Tiempo de consumo: 4 minutos / 4 minutos
Fuente: La apuesta que llevó a Leonor Espinosa a ser la mejor chef del mundo
Fuente 2: Leonor espinosa, la mejor cocinera del mundo
... Y mucho más
Link de la fuente: https://acortar.link/f67jaN
Link de la fuente 2: https://acortar.link/Fv2gPq

PERSONAJE TITÁNICO

Foto tomada de: https://ichef.bbci.co.uk/news/640/cpsprodpb/16B28/production/_101986929_bra4.jpg

EUGÉNIE BRAZIER

Campeona mundial de la estrella Michelin.

Autor: GranTitán

Eugénie fue una de las gastrónomas más influyentes del mundo del siglo pasado. Su pasión por las recetas simples, que resaltaban al lado de preparaciones complicadas con un sinfín de salsas, hizo que todos sus restaurantes ganaran las afamadas estrellas Michelin.

Infancia

Nació en la comuna francesa "Trancliere", en la región Auvernia-Ródano-Alpes, en 1895.

A los 10 años quedó huérfana y creció en una empobrecida familia del campo.

Juventud

A los 19 años se marchó a Lyon, donde trabajó como empleada doméstica.

Al dejar ese trabajo, dio sus primeros pasos cocinando en el restaurante de la celebrada chef Mere Fillioux.

Cuando cumplió 26 años, Brazier abrió su primer restaurante "La Mere Brazier".

Éxito

La Mere Brazier gana 3 estrellas Michelin, debido al sello personal que les puso a los platos locales.

Tras las primeras estrellas, Brazier abre otro restaurante "Le Col de la Luére", que también recibió 3 estrellas Michelin.

Retiro

A principios de los 70, La Mere Brazier pierde una de sus estrellas Michelin. Debido a esto, Eugénie se retira del negocio.

Sobre la pérdida de la estrella, su nieta declaró: "Realmente le dolió mucho. La idea de ser famosa no le interesaba en nada, pero esto era alguien diciéndole que su trabajo ya no estaba tan bien hecho".

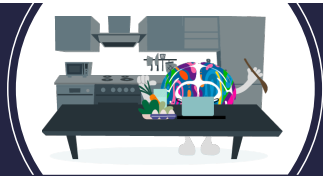
Después de esta caída, Brazier y su hija deciden apostar por las bebidas tradicionales como chirrinchis, fermentados de frutas, viches, chuchuguazas y otros.

"Tras las primeras estrellas, Brazier abre otro restaurante 'Le Col de la Luére', que también recibió 3 estrellas Michelin"

Foto tomada de: https://cdn-s-www.leprogres.fr/images/B09C4BFB-900A-41A5-8949-F7E7C20D8418/NW_raw/eugenie-brazier-dite-quot-la-mere-brazier-quot-photo-progres-dr-1618241581.jpg

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: BBC News Mundo
Idioma: español
Tiempo de consumo: 2 minutos
Fuente: Eugénie Brazier, la primera chef mujer con tres estrellas Michelin que Google homenajeó con un doodle
Link de la fuente: https://www.bbc.com/mundo/noticias-44456350



Siguiente

Mi cocina en casa

NO PIERDAS TIEMPO, COCINA PARA TODA LA SEMANA

Pasa de cocinar todos los días a solo hacerlo una vez a la semana.

Autor: GranTitán

Lo primero que debes hacer es pensar tu menú semanal. Ya con todo planeado y comprados los ingredientes, es hora de poner manos a la obra. El truco siempre será congelar lo que cocines. Casi todo se puede congelar, excepto las papas, las comidas fritas y los alimentos que se consumen a la plancha (afortunadamente estos se pueden preparar con rapidez).

"No utilices tapers, porque ocupan mucho espacio y no podrás almacenar casi nada"

Ahora, la idea es que todo lo que cocines lo almacenes correctamente para que no se dañe y, al momento de comer, sea solo sacar y calentar. Para esto, no utilices tapers, porque ocupan mucho espacio y no podrás almacenar casi nada. Con bolsas de congelación podrás guardar tus alimentos de forma salubre y ahorrarás mucho espacio; márcalas con el nombre del alimento y la fecha en la que lo guardaste, así podrás gastar primero lo más viejo y evitar que se te dañe algo. Con esto, tendrás listas tus comidas en lo que se demore el fogón calentándolas.

Foto tomada de: https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-cocina-desayuno-tenencia-tenedor-3692857/

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Tinacocina / **Idioma:** español
Tiempo de consumo: 9 minutos
Fuente: Cocinar para varios días ¡Ahorra tiempo y come sano!
Link de la fuente: https://tinacocina.com/cocinar-para- varios-dias/

AHORRA TIEMPO SIMPLIFICA BIENESTAR

Capacidad interna ideal para porciones más grandes, cocina para todos en casa con el ***Grand AirFryer***. Deliciosas recetas con menos calorías y grasas. Platos saludables y sabrosos.

LISTA de Confianza

RECETAS FÁCILES PARA TODA LA FAMILIA

Autor: GranTitán

Si no quieres repetir recetas y quieres hacer algo fácil, estas son las opciones para ti.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Cocina Abierta / **Idioma:** español
Tiempo de duración: 3 minutos
Fuente: 10 recetas fáciles para toda la familia
Link de la fuente: https://acortar.link/QYPqPU

Pastel familiar de carne
Este es un pastel hecho con carne de ternera, berenjena, zanahoria, pimiento y cebolla.

Arroz frito tres delicias
Este es el tradicional arroz chino que comemos con regularidad en los restaurantes. Prepararlo en casa puede resultar muy sencillo.

Lasagna de verduras con bechamel y pimiento rojo
Esta receta con verduras, bechamel y pimiento rojo no solo es fácil y saludable, es deliciosa.

Papas a la riojana con costilla
Elaboradas con papas, chorizo, pimentón, pimiento choricero y laurel; no tiene mucho misterio y todos las amarán.

RANKER de Confianza

LOS INGREDIENTES MÁS VERSÁTILES DE LA COCINA

Autor: GranTitán Actualizado: 01-dic-2022 Según: Univisión

1 Tan simple como arroz
El arroz puede servir como acompañante, plato principal e incluso en sopas o estofados. También hay recetas para postres con este ingrediente.

3 Los huevos ¡para todo!
No importa si es el desayuno, el almuerzo o la cena, los huevos sirven para todo. Puedes hacerlos revueltos, en tortillas, cocerlos, revolverlos con arroz o hacer postres.

2 Las papas, que no falten
Tiene múltiples usos, puedes hacer puré, papa rellena, papas fritas...

4 Harina multiuso
Puedes hacer pan, pizzas, galletas, pasteles, arepas y muchas otras cosas.

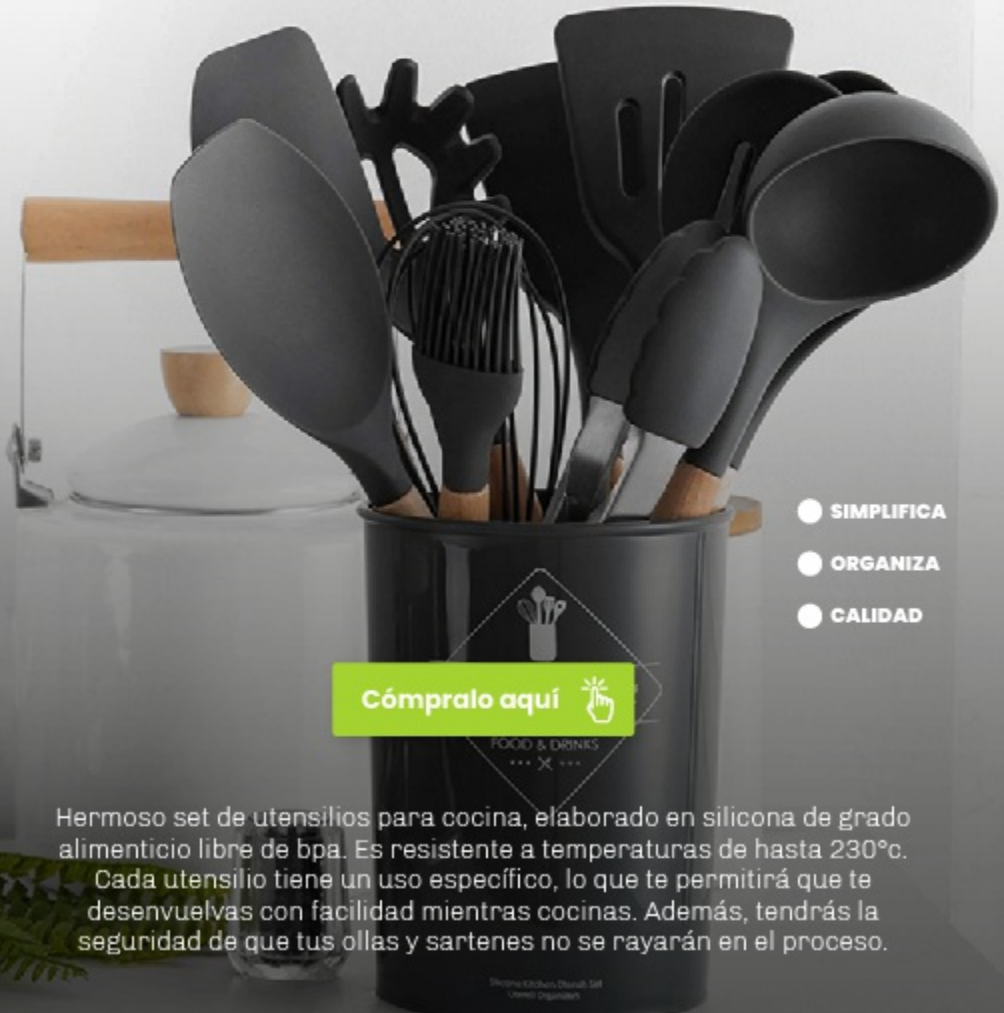
INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Univision / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 2 minutos
Fuente: Estos son los alimentos más versátiles de la cocina, con los que puedes preparar más recetas
Link de la fuente: https://acortar.link/O8A4wd

falabella.

Set de utensilios

para cocina 12 piezas



- SIMPLIFICA
- ORGANIZA
- CALIDAD

Cómpralo aquí

Hermoso set de utensilios para cocina, elaborado en silicona de grado alimenticio libre de bpa. Es resistente a temperaturas de hasta 230°c. Cada utensilio tiene un uso específico, lo que te permitirá que te desenvuelvas con facilidad mientras cocinas. Además, tendrás la seguridad de que tus ollas y sartenes no se rayarán en el proceso.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Anterior

Siguiente

Mis comidas rápidas

LAS VENTAJAS DE LA COMIDA RÁPIDA

Si un día estás cansado y no quieres cocinar, la comida rápida es la respuesta.

Autor: GranTitán

Mucho se ha estigmatizado la comida rápida, pues todos tenemos en mente que, aunque es una opción fácil y económica para calmar el hambre, no es la mejor para la salud. Sin embargo, debes saber que esto ha cambiado con el tiempo, y ahora puedes encontrar muchos beneficios en este tipo de preparaciones. A continuación, te contamos cuáles son.

"ya no solo tienes una carta limitada con ingredientes cargados de grasas y calorías, ahora puedes encontrar fruta, apanados integrales y más"

El primero, es la disponibilidad de información nutricional en alimentos como los empaquetados; esto, aunque no beneficia tu salud, si te mantiene informado y alerta acerca de lo que en realidad estás consumiendo. El segundo, es el cambio en las técnicas de cocción, pues ya muchos restaurantes se preocupan por preparar comida de forma saludable. El tercero, lo componen las alternativas nutritivas que puedes encontrar; ya no solo tienes una carta limitada con ingredientes cargados de grasas y calorías, ahora puedes encontrar fruta, apanados integrales y más. El cuarto, es la reducción de las grasas trans. Por último, si tienes niños en casa, ya podrás encontrar en varios restaurantes una opción deliciosa, nutritiva y amigable para tus hijos. En conclusión, ya dispones de muchas alternativas saludables al momento de ordenar comida rápida, ya depende de ti elegir qué vas a ordenar.

Foto tomada de: https://www.google.com/search?q=comida%20rapida%20saludable&tbm=isch&tbs=isz:l&client=firefox-b-d&hl=es-419&sa=X&ved=0CAIQpwVqFwoTCKICr5zahfwCFQAAAAAdAAAAABAy&biw=1263&bih=899#imgrc=-E9x4yCaJPCMxM

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Jann Seal / **Idioma:** inglés
Tiempo de consumo: 2 minutos
Fuente: Advantages of Fast Foods
Link de la fuente: https://acortar.link/oPHcOj

Pide tu **comida** en

Rappi

SIMPLIFICA CONECTA REDUCE EL ESFUEZO

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Pida online en su ***Restaurante de Comida Rápida Favorito***. Elija su platillo preferido de Comida Rápida y Rappi se lo lleva en minutos a su domicilio.

Cómpralo aquí

LISTA de Confianza

CONOCE LA COMIDA RÁPIDA ASIÁTICA

Autor: GranTitán

No toda la comida rápida son hamburguesas, pizzas o hot dogs, conoce la variedad de estos platillos con la comida asiática.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Asian inspirations / **Idioma:** inglés
Tiempo de duración: 6 minutos
Fuente: 9 Asian "Fast Foods" to solve your next meal
Link de la fuente: https://acortar.link/Ybajxv

China - Dumplings
Estos rollos de masa llenan las calles de China. Puedes hacerlos hervidos, vaporizados o fritos en un sartén, y rellenarlos con carne, pescado o salsa.

Japón - Ramen
Esta sopa con espagueti, huevo y cerdo ha sido retratada en muchos programas japoneses, y no es por nada, es deliciosa.

Vietnam - Bánh mí
Bánh mí significa "pan" en vietnamita, es un sándwich que contiene cerdo asado y salsa de pescado o "liver pâté" con mayonesa.

Tailandia - Pad Thai
Se compone de fideos pequeños con sabor agridulce, acompañados de aderezos y guarniciones. Este sabor no puede faltar en las calles tailandesas.

RANKER de Confianza

LAS COMIDAS RÁPIDAS MÁS RARAS DEL MUNDO

Autor: GranTitán | Actualizado: 01-dic-2022 | Según: Upsocl

1 Perro caliente negro
En Akihabara, Tokio, los pintan con tinta de calamar.

3 Hamburguesa de fideos con arroz
En vez de carne, contiene fideos y tofu. En Japón, se sirve con sopa y papas.

2 Bitong
Es un filete de res, antílope, búfalo o avestruz, marinado en vinagre con una mezcla de sal, azúcar morena, pimienta negra y especias. Esta receta nació en África.

4 Virutas espirales
Son trozos de papas ordenadas en forma de tornillo dentro de un palillo, condimentadas.

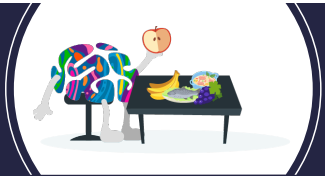
INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Ghalia Naim / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 4 minutos
Fuente: Los 8 platos de comida rápida más raros del mundo. Algunos ni siquiera parecen comestibles
Link de la fuente: https://acortar.link/Fe67bK

EL CORRAL
LA RECETA ORIGINAL
HAMBURGUESAS
EL CORRAL
Disfruta aquí
CALIDAD
CONECTA
REDUCE EL ESFUEZO
Disfruta del delicioso sabor de nuestras hamburguesas, perros calientes, ensaladas, wraps, papas a la francesa, malteadas, helados y mucho más.

Anterior

Siguiente



Mi comida saludable

¿DEBERÍAS COMER CARNE TODOS LOS DÍAS?

Es perjudicial para la salud comer carnes rojas más de 3 veces a la semana.

Autor: GranTitán

La World Cancer Research Fund International recomienda limitar el consumo de carnes rojas y procesadas. Indica que lo mejor es consumir carnes rojas 3 veces a la semana (esto es entre 300 y 500 gramos), más de eso es perjudicial para la salud. En efecto, las carnes procesadas como salchichas, embutidos y el jamón serrano están relacionadas con el desarrollo prematuro de cáncer colorrectal (las posibilidades de tenerlo aumentan en un 18% al consumir estos alimentos).

"Es mejor para la salud consumir los cortes magros (sin grasa)"

Las recomendaciones para disminuir este riesgo se dirigen, en primer lugar, a consumir carnes blancas (aves y pescado). Además, es mejor para la salud consumir cortes magros (sin grasa); igualmente se indica que los huevos y lácteos también son fuentes valiosas de proteínas y micronutrientes, por lo que podrías aumentar su consumo. En cuanto a su preparación, es preferible cocinar la carne asada o al horno. También es posible consumirla en cantidades más pequeñas y acompañarla con verduras y leguminosas.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Karla Orona / **Idioma:** español
Tiempo de consumo: 2 minutos
Fuente: ¿Cuánta carne se debe comer a la semana?
Link de la fuente: https://acortar.link/gPxXlL

Imagen de: https://www.pexels.com/es-es/foto/restaurante-hombre-persona-beber-7133849/

foody

rico & saludable

Arma tu menú saludable y recibe a domicilio

- SIMPLIFICA
- AHORRA TIEMPO
- REDUCE EL ESFUERZO

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

¡Descubre el sabor del bienestar!

Alimentación saludable, deliciosa, a domicilio y a un precio justo.

- Alimentos diseñados por chefs
- Aprobados por nutricionista

Disfruta aquí

LISTA de Confianza

COME SALUDABLE SIN GASTAR TANTO CON ESTOS CONSEJOS

Autor: GranTitán

Cosas como abastecer tu congelador con comida pueden evitarte la tentación de pedir comida poco sana. Aprende más trucos.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Marika Gerken / **Idioma:** español
Tiempo de duración: 5 minutos
Fuente: Seis consejos para comer saludable sin romperse el bolsillo
Link de la fuente: https://acortar.link/SD5Me2

Comida para varios días
Canales de Instagram como @meowmeix, @keto_adapted, @dailyveganmealprep te inspirarán para idear tus recetas de la semana.

Reserva en el congelador
Abasteciendo tu congelador con alimentos nutritivos, evitarás la tentación de pedir domicilios o comprar almuerzos en tu trabajo.

Batidos
Puedes introducir en tu dieta alimentos saludables y económicos preparando un batido con ellos.

Proteínas de origen vegetal
El tofu, tempeh, las alubias o legumbres son mucho más asequibles que las proteínas animales, pruébalos.

RANKER de Confianza

LOS ALIMENTOS MÁS SALUDABLES QUE DEBERÍAS INCLUIR EN TU DIETA

Autor: GranTitán Actualizado: 01-dic-2022 Según: Squire

1 Huevo
Hace parte de nuestra alimentación desde la prehistoria. Tiene proteínas importantes como fósforo, grasas equilibradas, vitamina A, D y B12.

3 Mantequilla
Se remonta al 9000 a. C. en Mesopotamia. Brinda una cantidad importante de antioxidantes y, por su alto contenido de ácido linoleico, es un reductor de la grasa abdominal.

2 Aceite de oliva extra virgen
Su consumo data de la Edad de Cobre (4000 a. C.), en Palestina y Egipto. Posee un alto contenido de polifenoles y vitamina E, además, es un potente antioxidante.

4 Atún
Se consume desde la Antigua Grecia. Tiene un alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados, omega-3, que disminuyen los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre).

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Ana Pérez / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 10 minutos
Fuente: Los 50 alimentos más saludables que debes incluir en tu dieta
Link de la fuente: https://www.esquire.com/es/donde-comer-beber/g28419697/ali mentos-mas-saluda bles-historia/

compensar

APRENDE A cocinar COMIDA DE FORMA saludable

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

CALIDAD INFORMA BIENESTAR

Si tu estilo de vida es saludable, este curso de cocina es ideal para ti y tu familia. Aquí descubrirás cómo reemplazar las grasas saturadas, los carbohidratos, el exceso de sodio y algunas harinas por ingredientes naturales; además, aprenderás exquisitas recetas para favorecer tu salud.

Este curso de ***4 sesiones*** de ***2 o 3 horas*** cada una, está dirigido a niños de ***7 a 12 años*** y adultos de ***17 años*** en adelante.

Anterior

Siguiente

Mi comida a la parrilla

APRENDE A MARINAR LA CARNE CON CERVEZA

La más recomendable es la cerveza oscura.

Autor: GranTitán

Para esta receta es posible utilizar cualquier tipo de cerveza, pero la negra es la más recomendable. Además, para aprovechar el sabor de esta bebida, recomendamos utilizar jugo de limón, hierbas, algunas especias y un poco de ajo. Entonces, lo que debes hacer es colocar la carne en un recipiente y agregar los ingredientes mencionados, cubrirla con papel film y dejar reposar unas 2 horas como mínimo.
Si dispones de más tiempo, te recomendamos cortar la carne en trozos pequeños, pues así absorbe fácilmente la preparación. Asimismo, puedes marinarla una noche antes, dejándola en el refrigerador, cubierta con papel film o en bolsas para congelar. Ya solo queda que la dejes reposar a temperatura ambiente unos 30 a 50 minutos para que no esté tan fría cuando la tires a las brasas.

"Te recomendamos cortar la carne en trozos pequeños, pues así absorbe más fácil la preparación, y marinarla una noche antes"

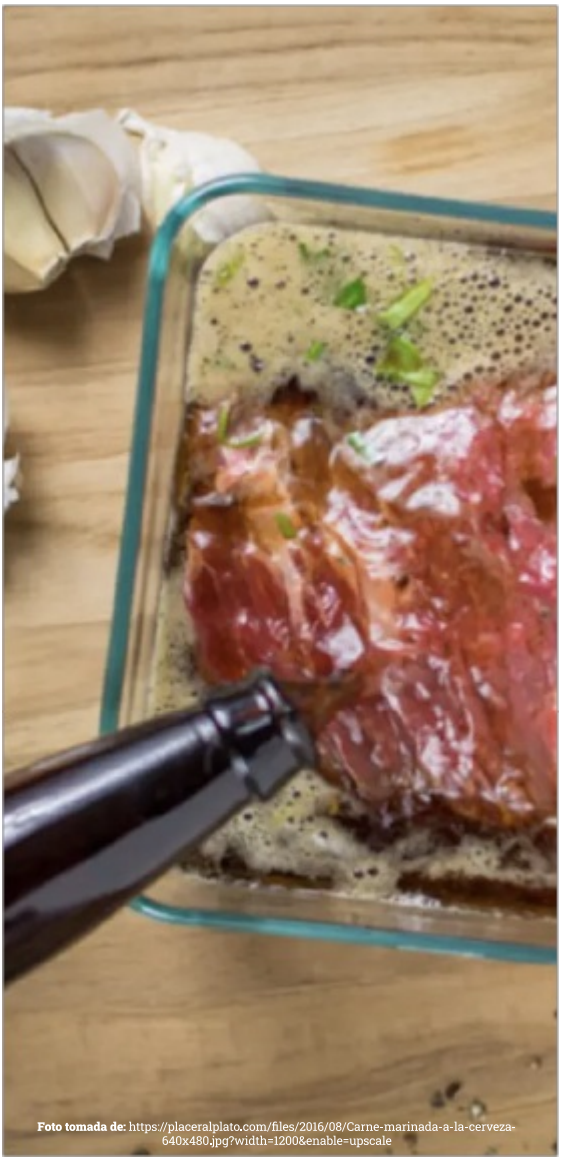


Foto tomada de: https://placeralplato.com/files/2016/08/Carne-marinada-a-la-cerveza-640x480.jpg?width=1200&enable=upscale

INFORMACIÓN DE LA FUENTE
Autor: Fernando Ferreira / **Idioma:** español
Tiempo de consumo: 3 minutos
Fuente: El arte de marinar la carne con cerveza
Link de la fuente: https://acortar.link/TCFKIa

Set de Parrillero + Tabla de Picar

- CALIDAD
- SIMPLIFICA
- REDUCE EL ESFUERZO

Cómpralo aquí

Este ***Set de Parrillero + Tabla de Picar*** es ideal para aquellos que creen que la excelencia es más que lo bueno y saben darse gusto con lo mejor. Sus medidas son ***1x36x47*** y su peso es de 2.2; viene multicolor. Incluye 9 cuchillos perfectos para esas tardes de domingo en las parrilladas, o esos asados en familia. Además, tiene tijeras para cortar carne y tabla para picar.

LISTA de Confianza

¿CÓMO PREPARAR LA PARRILLADA PERFECTA?

Autor: GranTitán

Hay muchos factores que influyen en la preparación de una parrillada, te decimos cuáles son.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Redacción Mui Kitchen / **Idioma:** español
Tiempo de duración: 3 minutos
Fuente: Consejos de cocina: Cómo preparar la parrillada perfecta y ser un maestro de la barbacoa
Link de la fuente: https://acortar.link/Cj5Eh1

Tener en cuenta el número de comensales
La medida de carne por persona normalmente está entre los 350 a 400 gr. Así, para comprar y preparar la cantidad necesaria debes tener claro cuántas personas serán.

Descongelar la carne antes de todo
Debes sacar la carne del refrigerador al menos una hora antes de ponerla a las brasas.

Preparar la brasa
El carbón o madera deben quemarse lentamente y la brasa ha de tener un color blanquecino o grisáceo. Además, la parrilla no puede estar muy pegada a la brasa.

El orden en la parrilla
Debes tener en cuenta el tiempo de cocción de cada pieza. Los chorizos requieren menos tiempo que la carne y el pollo tarda menos que la carne, pero más que los vegetales.

RANKER de Confianza

LOS MEJORES CORTES DE CARNE PARA UNA PARRILLADA

Autor: GranTitán | Actualizado: 01-dic-2022 | Según: Grill West

1 Matambre
Se extrae de la zona del cuero y el costillar vacuno. Fíjate que el color de la carne sea rosado y que la grasa que cubre este corte no sea amarillenta.

2 Vacío
Es un corte jugoso y tierno. Marinado y asado adquiere una textura crujiente.

3 Tira de asado
Está cargado de sabor al estar adherido al hueso. Es uno de los cortes más importantes de la parrilla.

4 Entraña
Es una pieza de carne fina cubierta por una membrana. Al asarse, se pone crujiente.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Iván Brunello / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 1 minuto
Fuente: La guía definitiva de los mejores cortes de carne para la parrilla
Link de la fuente: https://acortar.link/xKShFP

easy cencosud

ASADOR A CARBÓN

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Cómpralo aquí

REDUCE EL ESFUERZO

SIMPLIFICA

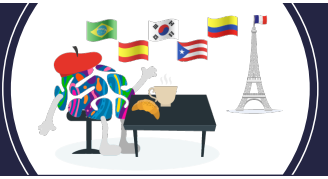
CALIDAD

Haz de una tarde en familia un momento inolvidable con los mejores asados. Este asador es perfecto para esas ocasiones especiales. Además, viene con asador de pollo y bandeja lateral cubierta contra el viento.

Medidas: 104 x 104 x 38 cm - Área de cocción: 69 x 38 cm

Anterior

Siguiente



Mi cocina internacional

VIAJA POR EL MUNDO CON COMIDA INTERNACIONAL

Descubre a qué sabe España con una tradicional tortilla de papas, o a qué sabe Italia con un calzone a la boloñesa.

Autor: GranTitán

La fascinación por los platos de cocina internacional nace gracias a su diversidad, a la diferencia de ingredientes, utensilios, técnicas y creatividad dada de un país a otro. Así, en un plato no solo descubres nuevos sabores, sino culturas diferentes.

> **"En un plato no solo descubres nuevos sabores, sino culturas diferentes"**

En este caso, puedes descubrir Francia con una ratatouille, un osobuco guisado con salsa de tomate o mini quiches con queso y vegetales. También puedes convertirte en un experto de la comida china preparando en casa recetas como chow mein de camarones, pollo salteado al wok y sopa oriental de verduras con albóndigas. Sorprende a tu familia con el exótico sabor de la India con un curry de lentejas con coco o camarones en salsa de curry. En fin, hay muchas recetas que puedes explorar para darle variedad a tus comidas y sentirte en otras partes del mundo.

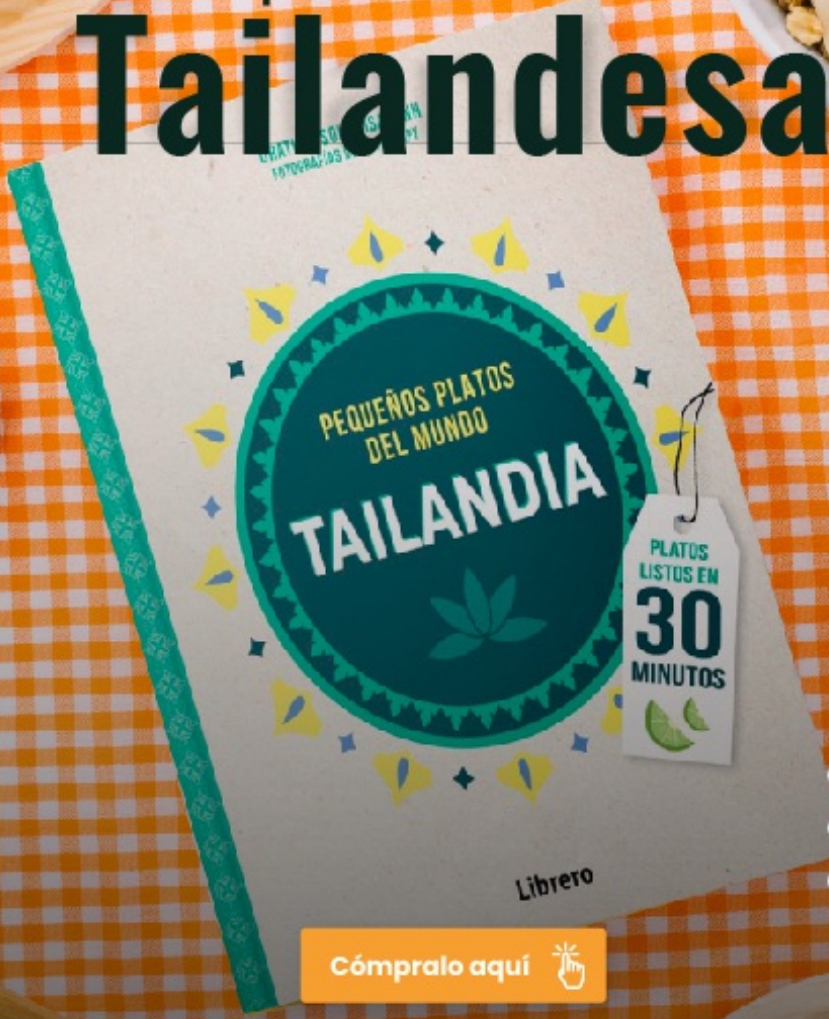
INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Recetas Nestlé / **Idioma:** español
Tiempo de consumo: 6 minutos
Fuente: Conoce el mundo con la comida internacional
Link de la fuente: https://acortar.link/4QokeY

Foto tomada de: https://www.pexels.com/es-es/foto/comida-vegetales-restaurante-persona-7594052/

Casa del Libro

Aprende de cocina Tailandesa



INFORMA

BIENESTAR

CALIDAD

Cómpralo aquí

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Aprende a preparar imperial rolls, ensalada de ternera con lemongrass, pho de cerdo y coco, curry verde de gambas y mango, pad thai, wok de verduras, tapioca de plátano y coco... Encuentra 30 deliciosos platos clásicos tailandeses caseros para ***cocinar en solo 30 minutos***.

LISTA de Confianza

RECETAS DE COMIDA INTERNACIONAL

Autor: GranTitán

La gastronomía internacional puede ser una buena opción para probar sabores y aromas que no conocías, atrévete a innovar en lo que comes.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Sergio Fernández / **Idioma:** español
Tiempo de duración: 5 minutos
Fuente: 9 recetas de cocina internacional para viajar desde tu mesa
Link de la fuente: https://acortar.link/Cj5Eh1

Sopa oriental con tortellini
Con gambas, carne de cerdo, shiitakes, caldo de verduras y otros ingredientes puedes preparar esta deliciosa, pero fácil receta.

Dolmades griegas de arroz con verduras
Necesitarás arroz integral, hojas de acelga, setas y pavo para preparar este delicioso arroz griego.

Pastel marroquí de carne con almendras
Pasas, almendras, pollo y otros cuantos ingredientes serán suficientes para verte en Marruecos comiendo este delicioso pastel.

Teriyaki japonés
Un poco de lomo de salmón, azúcar morena y cebolla te servirán para hacer una de las preparaciones japonesas más populares.

RANKER de Confianza

LAS MEJORES RECETAS DE COCINA INTERNACIONAL

Autor: GranTitán | Actualizado: 01-dic-2022 | Según: Bon viveurt

1 Pollo paprika húngaro

Un delicioso pollo en salsa con su buena dosis de pimentón húngaro; la salsa es cremosa porque se le adiciona nata.

3 Baklava

Es un dulce de origen turco, hecho con masa filo y frutos secos. Los griegos le agregan miel.

2 Ternera Strogonoff

Se caracteriza por su sabor intenso; tiene crema agria, pepinillos encurtidos y solomillo, que crean una combinación exquisita.

4 Kimchi coreano

Se cocina mediante la fermentación de la col con un añadido de salsa picante.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Bon viveur / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 2 minutos
Fuente: Las mejores recetas de cocina internacional
Link de la fuente: https://www.bonviveur.es/recetas/tag/ cocina-internacional/

Quiches y pies La France

Restaurante Francés

Más información

Disfruta lo mejor de la cocina francesa. Te ofrece una amplia variedad de quiches, un plato delicioso pensado en el disfrute de todo paladar.

- AHORRA TIEMPO
- REDUCE EL ESFUERZO
- BIENESTAR

VIENTLADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Anterior

Siguiente

Mi comida típica

SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA, UNA MUESTRA DE LA RIQUEZA GASTRONÓMICA EN COLOMBIA

San Andrés es la vitrina de la gastronomía colombiana, pues el Mar Caribe tiene pescados y moluscos con los sabores más exóticos.

Autor: GranTitán

Debido a que el archipiélago de San Andrés es uno de los destinos turísticos más populares del país, su gastronomía es de suma importancia. Sus platos vienen de distintas tradiciones: la inglesa, la africana y la árabe. Además, a lo largo del tiempo se han incorporado otros ingredientes por la piratería y la navegación.

> **"Sus platos vienen de distintas tradiciones: la inglesa, la africana y la árabe"**

Esta mezcla entre las cocinas de diferentes tradiciones se materializó en una gastronomía diversa, con sabores únicos. Los ingredientes más representativos de la cocina sanandresana son: los caracoles, las langostas, los camarones, el pargo, los cangrejos, las truchas, el pulpo, el coco y el fruto del árbol de pan. Se suelen acompañar con patacones, ñame, yuca o arroz con coco. Las recetas más representativas de esta isla son: Rondón o Roundown, albóndigas de pescado, sopa de cangrejo, Crab's backs y ensalada de caracol.

Foto tomada de: https://www.deliciosi.com/images/1800/1800/alb%C3%B3ndigas-de-pescado.jpg

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Laura Alejandra Castro Herrera
Idioma: español
Tiempo de consumo: 4 minutos
Fuente: : Gastronomía de San Andrés y Povidencia: una vitrina que muestra la riqueza de la cocina colombiana
Link de la fuente: https://acortar.link/4QokeY

VAJILLA EN BARRO PARA PLATOS tradicionales

- CALIDAD
- VARIEDAD
- DISEÑO ESTÉTICA

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Cómprala aquí

Vajilla en barro para platos tradicionales.

La vajilla ideal para las preparaciones típicas de nuestro país. Cada puesto cuenta con 5 piezas - Plato pando, plato tortero, cazuela, pocillo y plato chocolatero.

LISTA de Confianza

LOS CURIOSOS NOMBRES DE LOS PLATOS TÍPICOS COLOMBIANOS

Autor: GranTitán

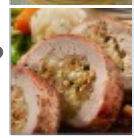
¿Alguna vez te has preguntado de dónde vienen los nombres de algunos de los platos que consumes? Acá te lo decimos.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: El nuevo siglo / **Idioma:** español
Tiempo de duración: 2 minutos
Fuente: Los curiosos nombres de los platos típicos colombianos
Link de la fuente: https://acortar.link/pTjY9j

Sudado
En muchas regiones se denomina "sudao" y se refiere a la carne o pollo cocido con diferentes condimentos.

Ropa vieja
Se originó en las islas canarias. Sobre su nombre se dice que un hombre pobre no tenía con qué alimentar a sus hijos y les dio unas ropas viejas.



Muchacho relleno
En algunos países del Caribe y Europa se le conoce como muchacho. Es un corte de carne cilíndrica rellena con verduras y envuelta en tocino y jamón.

Mamona
Plato típico de los Llanos Orientales. Se le dice así porque la carne viene del ternero mamón, es decir, el que tiene menos de 8 o 9 meses de edad.

RANKER de Confianza

LAS COMIDAS MÁS EXÓTICAS DE COLOMBIA

Autor: GranTitán | Actualizado: 01-dic-2022 | Según: Cocinarte

1 Hormigas
Seguramente nosotros ya estamos familiarizados con este peculiar alimento, pero los extranjeros no mucho. Es originario de Santander, y se suele tostar y sazonar con sal.

2 Dulce de papa
Es tradicional de la región de Boyacá. Este postre es producto de la fermentación durante dos meses de la variedad de papa 'riche'.

3 Mojojoy
Se considera como uno de los atractivos gastronómicos para quienes visitan por primera vez el país. Se pueden consumir crudos, fritos o a la plancha.

4 Gelatina de pata
Un dulce originario del Valle del Cauca. Se fabrica con la gelatina que queda después de la cocción prolongada de la pata de res.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Int4ernacional de chefs / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 2 minutos
Fuente: Las 11 comidas más exóticas de Colombia
Link de la fuente: http://cocinarte.co/las-11-comidas-mas-exoticas-de-colombia/

PATACONERA TORTILLADORA MANUAL

La **TORTILLADORA VICTORIA** es una prensa manual que se utiliza para preparar tortillas de maíz. También se puede utilizar para preparar empanadas de maíz, patacones de plátano o banano y arepas

- SIMPLIFICA
- REDUCE EL ESFUERZO
- CALIDAD

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

éxito

La **TORTILLADORA VICTORIA** es construida de una composición especial de fundición de hierro gris que la hace sólida y resistente al desgaste. Para protegerla contra la oxidación y cualquier contaminación en los alimentos, es precurada como las baterías profesionales de cocina en hierro fundido del mercado.

Cómprala aquí

Anterior

Siguiente

Mi comida vegetariana y vegana

¿QUIERES EMPEZAR A SER VEGETARIANO Y NO SABES CÓMO?

Puedes remplazar la carne por proteína vegetal, legumbres, cereales, frutos secos...

Autor: GranTitán

La palabra vegetariano, contrariamente a lo que muchos pueden pensar, no proviene de un vocablo que aluda a "vegetales", sino de "vegetus", palabra latina que significa sano, completo. Así, es una dieta que espera el balance físico y mental.

Si te has preguntado cómo se inicia una dieta de estas, te aconsejamos que lo hagas gradualmente. En la primera etapa es recomendable que dejes de consumir carnes rojas (res, cerdo, etc.), luego las blancas y, finalmente, la comida de mar. Las proteínas brindadas por estas carnes pueden reemplazarse con proteína vegetal. Lo único que no pueden ofrecerte otros alimentos aparte de la carne es la vitamina B12, por lo que, si estás pensando en iniciarte en esta dieta, ten presente que deberás tomar suplementos.

> **"Lo único que no pueden ofrecerte otros alimentos aparte de la carne es la vitamina B12"**

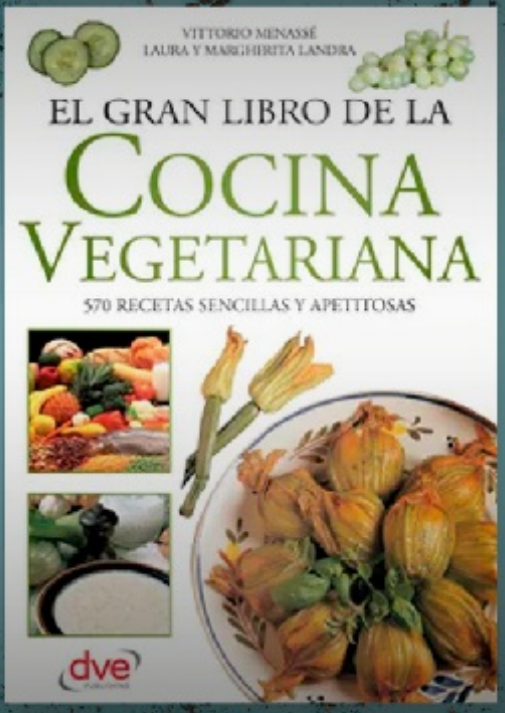
Foto tomada de: https://www.pexels.com/es-es/foto/comida-vegetales-hombre-comiendo-8841429/

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: El Granero Integral / **Idioma:** español
Tiempo de consumo: 11 minutos
Fuente: Consejos para empezar a ser vegetariano
Link de la fuente: https://acortar.link/orzVJP

El Gran Libro de la Cocina VEGETARIANA

Más de 500 sugerentes recetas.



- **CALIDAD**
- **INFORMA**
- **REDUCE EL ESFUERZO**

*En esta **magnífica obra** podrán encontrar toda la información que buscan aquellos a quienes les gusta la comida ligera, rica en fibra, vitaminas y proteínas, pero sin que pierda ni un ápice de su **sabor** o **calidad** y sin renunciar a los platos más exquisitos.*

*Se describen los principales grupos de alimentos (cereales, legumbres, verdura, fruta, leche y sus derivados, huevos, especias y condimentos), y se facilitan los mejores **consejos** para su empleo y para elegir la forma de cocción más adecuada.*

Cómpralo aquí

VIGILADO

LISTA de Confianza

ALIMENTOS QUE DEBE INCLUIR UNA DIETA VEGETARIANA EQUILIBRADA

Autor: GranTitán

Una vez cambias tu dieta tradicional a una vegetariana, tienes que agregar nuevos alimentos a tu despensa, acá te decimos cuáles.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Molsa / **Idioma:** español
Tiempo de duración: 6 minutos
Fuente: 9 alimentos que debe incluir una dieta vegetariana equilibrada
Link de la fuente: https://acortar.link/erU GOI

Semillas
La chía, el cáñamo, sésamo y las semillas de girasol pueden ayudar a reducir el azúcar en la sangre, el colesterol y la presión arterial.

Legumbres
Las lentejas, garbanzos, guisantes y fríjoles contienen carbohidratos complejos, proteínas, minerales, vitaminas y fibra. Ayudan a regular el intestino y controlan los niveles de azúcar en la sangre.

Proteína vegetal procesada
El tofu surge de cortar la leche de soja; el seitán es gluten de trigo hervido (contiene propiedades semejantes a la carne); y el tempeh es otro derivado de la soja.

Frutos secos
Las almendras, nueces, avellanas... son una buena fuente de grasas, fibra y proteínas. Además, contienen una buena cantidad de vitaminas y minerales.

RANKER de Confianza

LOS MEJORES PLATOS VEGETARIANOS DEL MUNDO

Autor: GranTitán | Actualizado: 01-dic-2022 | Según: Directo al Paladar

1

Mac and Cheese
Es un pudding de macarrones y queso, inventado por los ingleses.

2

Falafel
Es una bolita o tortilla elaborada a base de garbanzo, ajo, cebolla y cilantro.

3

Taboulé
Ensalada de Oriente Medio, elaborada con cuscús, verduras y hortalizas finamente picadas.

4

Mutabal
Es una crema agradable y con textura ligera que se sirve como aperitivo, se hace a base de berenjena.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Carmen Tía Alia / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 4 minutos
Fuente: Los mejores platos vegetarianos alrededor del mundo
Link de la fuente: https://acortar.link/N3 XqBW

Curso de Cocina VEGETARIANA

*Cada día crece más la población que dentro de su estilo de vida ha elegido el consumo de **comida vegetariana**.*

*Es por esto que tenemos un **curso** dedicado exclusivamente a conocer y aprender a realizar varias **preparaciones** a base de vegetales, legumbres, granos y proteínas de origen **no animal**, que te darán muchas opciones para que tu comida sea divertida y deliciosa, para que salgas de la rutina y no comas siempre lo mismo.*

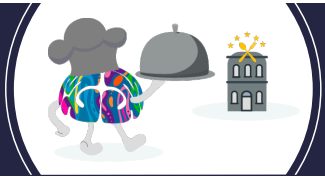
Cómpralo aquí

- **CALIDAD**
- **INFORMA**
- **REDUCE EL ESFUERZO**

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Anterior

Siguiente



Mi alta cocina

¿CÓMO SERVIR TUS PLATOS PARA QUE SE VEAN GOURMET?

Para emplatar de forma estética la comida, debes tener en cuenta los colores, las texturas, salsas...

Autor: GranTitán

Si quieres que tus platos luzcan como los de la cocina gourmet, tienes que tratar a la vajilla como un lienzo en el que vas a plasmar lo que sientes. Así, debes tener en cuenta aspectos como colores, texturas, alturas, guarniciones y salsas. A la hora de colocar los alimentos, tienes que ver el plato como un reloj de manecillas, y tomar las

> **"Lo primordial es que entiendas que el plato debe verse agradable a la vista y que las montañas de comida no lo son"**

direcciones como si fueran las horas. Al momento de poner los platos, Gordón Ramsay nos indica que, si la comida es caliente, debemos poner la carne a las 6 y el resto de componentes del plato a las 3 y a las 9; si es frío, comenzamos por el centro y desde ahí organizar todo los demás.
Lo primordial es que entiendas que el plato debe verse agradable a la vista y que las montañas de comida no lo son.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE
Autor: Erika / **Idioma:** español
Tiempo de consumo: 3 minutos
Fuente: Gastronomía ¿Cómo hacer montajes gourmet?
Link de la fuente: https://acortar.link/13htQj

Foto tomada de: https://i.ytimg.com/vi/KLVaep27wSs/maxresdefault.jpg

AMBIENTE GOURMET

VAJILLAS

PARA PREPARACIONES DE ALTA COCINA Y OCASIONES ESPECIALES

VIGILADO

Visita la tienda

Sirve tus preparaciones especiales en vajillas hechas con ***atención al detalle***.

Descubre ***diseños novedosos*** y deslumbra a tus invitados a la hora de comer.

- DISEÑO ESTÉTICA
- VARIEDAD
- CALIDAD

LISTA de Confianza

RECETAS CON ESTRELLAS MICHELIN PARA COCINAR EN CASA

Autor: GranTitán

No tienes que ir a un restaurante caro para probar los platos de la cocina gourmet, acá te mencionamos algunos que puedes preparar.

La salsa marinara, de Gordon Ramsay
Es un clásico de la cocina italiana muy sencillo de preparar. Sigue el método de Gordon y sorprende a tu familia.

Gazpacho de espárragos verdes, de Jean-François Rouquette
Esta sopa fría se puede comer como plato principal y como aperitivo.

El risotto, de los hermanos Manuel y Christian Costardi
Necesita pocos ingredientes y es otro clásico de la cocina italiana con el que sorprenderás sin mucho esfuerzo.

Espagueti con guisantes verdes y jamón ibérico, de Stéphanie Le Quellec
Con esta receta entenderás que el espagueti va perfecto con los guisantes, es más, le dan jugo.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Jaime de las Heras / **Idioma:** español
Tiempo de duración: 10 minutos
Fuente: 13 recetas de estrella Michelin que puedes cocinar en casa (y son mucho más fáciles de lo que parece)
Link de la fuente: https://acortar.link/51irjK

RANKER de Confianza

LOS CHEFS DE COCINA MOLECULAR MÁS RECONOCIDOS DEL MUNDO

Autor: GranTitán | Actualizado: 01-dic-2022 | Según: Kiwilimón

1

Ferran Adriá, ElBulli

Este chef del mejor restaurante del mundo nos enseñó que cocina, magia y ciencia van de la mano con este caviar melón.

3

Luiz Aduriz, Mugaritz

El plato característico de este chef español es el huevo roto, que consiste en una yema helada y flores blancas.

2

Heston Blumenthal, The Fat Duck

Este chef inglés utiliza diferentes químicos para lograr grandes efectos culinarios, deléitate con este particular sorbete de mandarinas.

4

René Redzepi, Noma

El objetivo de este chef es utilizar los ingredientes de su tierra y presentarlos de la forma más silvestre posible.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Kiwilimón / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 1 minuto
Fuente: Top 5: cocina molecular
Link de la fuente: https://acortar.link/kBxB7L

HOMECENTER SODIMAC corona

Procesador de ALIMENTOS

8 Tazas 2 Velocidades

- REDUCE EL ESFUERZO
- AHORRA TIEMPO
- SIMPLIFICA

Cómpralo aquí

VIGILADO

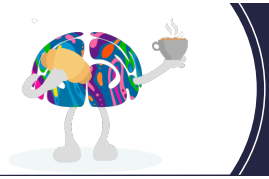
Impulsado por **450 Watts**, el ***Procesador de Alimentos de 8 Tazas Black+Decker*** es ideal para picar, rallar, rebanar y ¡más!

Prepara tus recetas con las ***2 velocidades más función de pulso*** en el tazón de procesamiento de 8 tazas que acomoda cantidades grandes de tus deliciosos platos.

Todas las ***piezas removibles*** son aptas para el lavavajillas, haciendo la limpieza ***fácil y rápida***.

Anterior

Siguiente



Mi panadería y café

¿CUÁNTO CAFÉ PUEDES TOMAR SIN AFECTAR TU SALUD?

La taquicardia es una señal de que deberías dejar de tomarlo.

Autor: GranTitán

Para la mayoría de adultos sanos 4 tazas de café son una cantidad segura. Para los niños, no es recomendable la ingesta en ninguna cantidad de esta sustancia. Ahora, deberías parar su consumo si los siguientes síntomas se presentan a la hora de tomar café: dolor de cabeza, insomnio, nerviosismo, irritabilidad, micción frecuente, taquicardia o temblores musculares. Incluso si no consumes más de las 4 tazas (pero eres sensible a la cafeína), es posible que se presenten efectos como agitación y problemas del sueño.

"No es recomendable que tomes café si estás tomando Efedrina, Teofilina o Echinacea"

Por otro lado, tampoco es recomendable que tomes café si estás medicado con Efedrina, Teofilina o Echinacea. Si consumes cafeína bajo el efecto de esos medicamentos puedes aumentar las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco, sentir náuseas y, en general, elevar la concentración de cafeína en la sangre.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Mayo Clinic / **Idioma:** español
Tiempo de consumo: 5 minutos
Fuente: Cafeína: ¿qué cantidad es excesiva?
Link de la fuente: https://acortar.link/i5ymR0

Foto tomada de: https://unsplash.com/es/fotos/_wkd7XBRfU4?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditShareLink

MÁQUINA DE Cápsulas EVA

¡Prepara tu bebida favorita con la calidad profesional y sabor que solo Cápsulas Express Nutresa puede ofrecer!

Cómprala aquí

- AHORA TIEMPO
- SIMPLIFICA
- REDUCE ESFUERZO

Grupo nutresa

Dale la bienvenida a tu ***Máquina de Cápsulas EVA*** y renueva la forma de preparar tus bebidas favoritas con las marcas más queridas de Colombia en menos de un minuto.

Cuenta con un diseño moderno, fácil de usar y de limpiar que le dará a tu hogar variedad de momentos desde la practicidad.

LISTA de Confianza

DULCES PARA ACOMPAÑAR EL CAFÉ

Autor: GranTitán

Te decimos cuáles postres son perfectos para acompañar cada tipo de café.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Quiality coffee service / **Idioma:** español
Tiempo de duración: 1 minuto
Fuente: 5 cosas dulces para acompañar el café
Link de la fuente: https://acortar.link/ZgybPS

1. Chocolate
Va perfectamente con el expreso ya que es un sabor intenso; mucho mejor si es amargo y lleva frutos secos.

2. Pie de limón
Por su toque cítrico, acompañaría muy bien un café suave como el americano.

3. Kutchen
Ya que es muy dulce, va bien con una bebida con leche, por lo que acompañaría bien un capuccino.

4. Media luna
El dulce de este postre combina muy bien con un cortado o un capuccino.

RANKER de Confianza

LOS MEJORES BARISTAS DEL MUNDO

Autor: GranTitán | Actualizado: 12-dic-2022 | Según: Fabiola Solano J.

1 Diego Campos, Colombia
Su espresso tiene un dulzor de azúcar morena y nibs de cacao, maracuyá, papaya y mandarina con un toque de malta.

2 Andrea Allen, Estados Unidos
Su especialidad fue la bebida con leche. Su preparación tiene un ligero sabor a caramelo salado, masa de pastel amarilla y helado deshecho en chocolate oscuro.

3 Hugh Kelly, Australia
Para el espresso, Hugh desarrolló una técnica en la que se adquiere un sabor a guayaba rosada, piña fresca y maracuyá.

4 Emi Fukahori, Suiza
El espresso tiene un sabor a papaya y naranja con acidez cítrica y cuerpo almibarado en el primer sorbo. Ya en el segundo, se evoca la uva blanca y se obtiene el balance entre acidez y dulzor.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: : Fabiola Solano J. / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 5 minuto
Fuente: Los 6 mejores baristas del World Barista Championship
Link de la fuente: https://www.soybarista. com/los-6- mejores-baristas- del-world-barista-championship-2021

Juan Valdez Café

Mujeres cafeteras

- BIENESTAR
- VARIEDAD
- CALIDAD

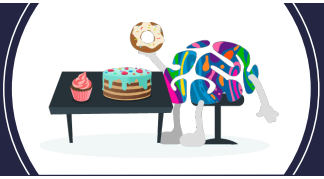
VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Cultivado y cosechado por las manos de mujeres cafeteras, este café tiene un perfil balanceado con notas de sabor a mora y dulce caramelo.

Cómpralo aquí

Anterior

Siguiente



Mis postres

¿POR QUÉ EL DULCE NOS HACE FELICES?

Las personas que consumen más dulce suelen ser generosas, positivas y cómplices.

Autor: GranTitán

El dulce nos gusta tanto por algo. Y es que el azúcar activa las partes del cerebro que producen serotonina, una hormona que se relaciona con las sensaciones que producen felicidad, euforia e, incluso, amor. Por esto, cuando te sientes triste o quieres celebrar algo, tu mente te pide un dulce, pues este te ayuda en momentos difíciles o aumenta la sensación de felicidad en un buen día.

"El azúcar activa las partes del cerebro que producen serotonina, una hormona que se relaciona con las sensaciones que producen felicidad"

Esto no es todo, la nutricionista Raquel Tejada, en su último estudio, concluyó que las personas que consumen más dulce tienden a ser generosas, positivas y cómplices. Además, descubrió que el azúcar ayuda a que el cuerpo segregue otras hormonas (aparte de la serotonina) que están relacionadas con un mejor estado de ánimo, una sonrisa contagiosa y la liberación de las tensiones.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: La confitería / **Idioma:** español
Tiempo de consumo: 5 minutos
Fuente: ¿Por qué los dulces nos alegran la vida?
Link de la fuente: https://acortar.link/HR8fC1

Foto tomada de: Foto de cottonbro studio: https://www.pexels.com/es-es/foto/nino-con-camiseta-blanca-de-cuello-redondo-con-tarro-de-chocolate-4720376/

falabella.

MEZCLADOR

espumador

DE LECHE

- SIMPLIFICA
- AHORRA TIEMPO
- CALIDAD

Cómpralo aquí

Ideal para hacer tus postres favoritos.

Clasificación energética: A++
Potencia: 1.5v.
Marca: Genérico

Modelo: de Pilas
Tipo: Batidoras de mano

LISTA de Confianza

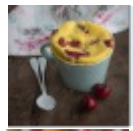
POSTRES QUE PUEDES HACER EN EL MICROONDAS

Autor: GranTitán

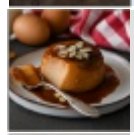
Fáciles, deliciosos y en tiempo récord. Te mostramos los postres que puedes hacer en tu horno microondas.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: María Yuste / **Idioma:** español
Tiempo de duración: 3 minutos
Fuente: Nueve postres que se pueden hacer en el microondas: fáciles, rápidos y deliciosos
Link de la fuente: https://acortar.link/4wXTa9



1. Mug cake de cerezas y queso
En tan solo 5 minutos podrás tener un postre esponjoso. Ten cuidado de no sobrecocinarlo, pues quedará seco.



2. Flan de galleta
Es sencillo y puede acompañarse con almendra laminada o granillo, un poco de nata y frutos rojos.

3. Mug cake de chocolate negro
Solo tarda un minuto y se come recién cocinado con nata o una bola de helado.

4. Galletas de Nutella
En 3 minutos tendrás listas unas galletas deliciosas.

RANKER de Confianza

LOS POSTRES MÁS RAROS DEL MUNDO

Autor: GranTitán | Actualizado: 12-dic-2022 | Según: Univisión

1 Helado con nitrógeno
Inyectan nitrógeno en el sabor base y lo convierten en helado. Hay sabores como rosado, lavanda y hasta huevos con tocino.

2 Cherpumple
Es una tarta de 3 capas compuesta por tarta de manzanas, de cerezas y de calabaza, cubierta con un glaseado de queso crema.

3 Pastel de oro
Este pastel se rellena con higos, albaricoques, membrillos y peras marinadas en ron durante 2 años.

4 Barras de caramelo fritas
Estuvieron en furor en 1995. Son dulces de caramelo fritos y cubiertos de una masa de harina y agua.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Univisión / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 1 minuto
Fuente: ¡Wow! Estos son los postres más raros del mundo
Link de la fuente: https://www.univision.com/delicioso/wow-estos-son-los-postres-mas-raros-del-mundo

easy bakery

TAPETE DE SILICONA PARA HORNEO DE macarons

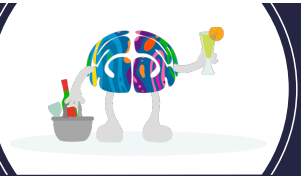
- AHORRA TIEMPO
- SIMPLIFICA
- CALIDAD

Cómpralo aquí

Tapete en silicona para horneo de macarons.

¡Todos amamos los macarons! Por eso, con este tapete, puedes crear esos bizcochos que las personas adoran.

Anterior



Mis bebidas y licores

TOMAR UNA COPA DE VINO DIARIA ES BUENO: ¿MITO O REALIDAD?

Aunque tomar a diario una copa de vino reduzca el riesgo de enfermedades cardiovasculares, no es tan bueno como parece.

Autor: GranTitán

Un estudio de la salud cardiaca de los europeos concluyó que esta era mejor en Francia que en países como Alemania o Inglaterra por su consumo constante, pero moderado, de vino. No obstante, revisiones posteriores indicaron que este estudio se realizó en una población de cultura alta o media, es decir, personas que tienden a tener un carácter moderado en todos los aspectos de su vida, por lo que concluir que el vino es la causa de su buena salud no era tan acertado; luego se descubrió que en el vino se encuentran los polifenoles, antioxidantes que impiden la absorción intestinal del colesterol. Así, esta bebida sí tendría algo que ver con la prevención de problemas cardiovasculares.

> **"Tanta maravilla no podía ser cierta y un informe de la comisión europea sacó a relucir una relación entre el cáncer y el alcohol"**

Sin embargo, un informe de la comisión europea sacó a relucir una relación entre el cáncer y el alcohol. En 2012, un metaanálisis de más de 200 publicaciones oncológicas aseguraba que la ingesta de alcohol, incluyendo la copa de vino diaria, triplica el riesgo de sufrir cáncer de boca, faringe, esófago y mama.

Foto tomada de: https://unsplash.com/es/fotos/hK9hIPgF3QU?utm_source=unsplash&utm_medium=referral&utm_content=creditShareLink

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Jordi Sabaté / **Idioma:** español

Tiempo de consumo: 5 minutos / **Fuente**: Una copa de vino al día: ¿en qué quedamos: es buena o es mala para la salud?

Link de la fuente: https://acortar.link/TIqzXX

PRODUCTOS PARA BAR

Haz tus propios cócteles en casa

- SIMPLIFICA
- REDUCE EL ESFUERZO
- CALIDAD

Esta coctelera cuenta con un ***diseño de lujo estilo japonés***.

Hecha en acero inoxidable. Cuenta con paredes más gruesas que otras coqueteleras estándar.

El interior es color plateado.

Cómpralo aquí

LISTA de Confianza

CLAVES PARA ACOMPAÑAR EL VINO CON LA COMIDA

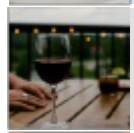
Autor: GranTitán

El vino estimula el apetito y desinhibe, contribuyendo al placer de los comensales y enriqueciendo la "paleta" de sabores.

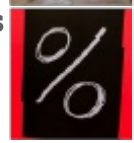
INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Vinetur
Tiempo de duración: 2 minutos
Fuente: Claves para acompañar con éxito el vino y los alimentos
Link de la fuente: https://acortar.link/6KdhfR

1. Orden de elección
Por norma general, se escoge primero la comida y luego el vino.



2. Color
El blanco va con pescados y el tinto con las carnes. El tinto puede darle al pescado un sabor metálico y los platos fuertes se imponen mucho sobre el vino blanco.



3. Densidad
El grado de alcohol debe acompañar el sabor del plato. Entre más fuerte sea el plato, más alcohol debe tener el vino.

4. Aromas
Hay que velar por la armonía, pero hay excepciones, por ejemplo, un vino con olor a limón puede acompañar perfectamente el pescado.

RANKER de Confianza

LAS MEJORES CUENTAS Y CANALES DE YOUTUBE PARA APRENDER SOBRE COCTELERÍA

Autor: GranTitán | Actualizado: 12-dic-2022 | Según: Juan Claudio Matosslan

1 Diego Cabrera, YouTube
Es el dueño de Salmón Gurú, la mejor coctelería de España. En su canal de YouTube nos enseña sus trucos.

2 World Class, Instagram
Esta cuenta impulsa el arte de la coctelería por el mundo. Tiene entrevistas a bartenders y ganadores del World Class Competition.

3 Cointreau, Instagram
Publica varias recetas de coctelería para hacer en casa, con el triple sec por excelencia.

4 Bombay Sapphire, Instagram
Ofrece, de la mano de Borja Lucini, trucos de coctelería para hacer los mejores cócteles en casa.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Juan Claudio Matosslan / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 6 minuto
Fuente: Las mejores cuentas y canales online para convertirte en un experto de la coctelería en casa
Link de la fuente: https://www.revistagq.com/la-buena-vida/artículo/como-hacer-cocteleria-en-casa

SET DE Coctelería x13

Bartail

- VARIEDAD
- DISEÑO
- CALIDAD

Este es un juego de cootelera multifuncional.
Te permite hacer tus propias bebidas favoritas sin salir.

Deja que los deliciosos cóoteles fabricados en tu propio bar atraigan a más clientes. Te permite beber bebidas frescas cuando viajas.

Nombre del producto: juego de cootelera (11 piezas)
Material del producto: aleación de acero inoxidable.

Cómpralo aquí

GRANDES DEL MES | MIS COMIDAS Y BEBIDAS

Gran cuenta de Instagram

Aprende a cocinar saludable junto a @cookingwithstephie.

cookingwithstephie

Autor: Stephie

Ver cuenta

Gran curso de cocina

¿Quieres aprender a cocinar como un profesional? Este curso online gratuito es para ti.

Curso de cocina profesional

Autor: Edutin Academy

Ver curso

Gran cuenta de TikTok

¿Quisieras preparar cócteles como todo un experto? No te pierdas esta oportunidad.

MentorJoglan

Autor: Mentor Joglan

Ver cuenta

Gran película

Dos mujeres conectadas por la cocina encuentran en ella el rumbo de su profesión.

Julie & Julia

Autor: Nora Ephron

Ver película

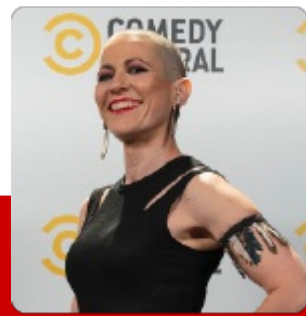
Gran reality show

Este reality te pondrá a prueba constantemente. Disfruta, aprende y emociónate junto a los concursantes.

Top Chef

Autor: Bravo TV

Ver show



Gran stand up comedy

¿En verdad el desayuno es la comida más importante en tu vida?

El Desayuno ¿La Comida Más Importante?

Autor: Patricia Sornosa

Ver stand up

Comunidad local

Gran Titán

Recomendaciones *de Confianza*™

Compartir el documento en pdf

Desuscrubirme de la publicación