



RECETARIO

SUMALE MIEL A TU COCINA

Sumale
a tu vida **miel**



Ministerio de Agroindustria
Presidencia de la Nación



RECETARIO

“SUMALE MIEL A TU COCINA”



AUTORIDADES

MINISTRO DE AGROINDUSTRIA

CPN Ricardo BURYAILE

SECRETARIO DE AGREGADO DE VALOR

Ing. Agr. Néstor ROULET

SUBSECRETARIA DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

Ing. Agr. Mercedes NIMO

RESPONSABLE DEL ÁREA APICOLA

Ing. Agr. Flavia VAZQUEZ





ÍNDICE

BOMBAS CON MIEL (SIN GLUTEN)	10
TARTA DE QUESO CON MIEL Y NARANJA	12
BROCHETE AGRIDULCE	13
PAN DE NUEZ CON QUESO DE CABRA Y MIEL	14
PEPAS DE ALMENDRA, MIEL Y CHOCOLATE	16
BATIDO DE MANZANA VERDE, MIEL Y JENGIBRE	17
LIMONADA CON ARÁNDANOS	18
MERMELADA DE MEMBRILLO CON MIEL	19
CUADRADOS DE ANANÁ	20
BUDIN DE ZANAHORIAS Y MIEL	21
SOLOMILLO DE CERDO GLASÉ CON MIEL, ACOMPAÑADO DE VEGETALES CROCANTES Y MANÍ TOSTADO	22
BUDÍN DE MIEL Y ESPECIAS	24



INTRODUCCIÓN

Esta publicación ha sido elaborada con las recetas seleccionadas que han participado del concurso **“sumale miel a tu cocina”**, el cual se desarrolló dentro del marco de la campaña de promoción del consumo de miel **“sumale miel a tu vida”**. El objetivo de la publicación es contribuir a impulsar el uso de la miel en la cocina ya que resulta ser un ingrediente adecuado y muy recomendable para la gastronomía. En especial se destaca por su excelente poder endulzante, aglutinante y por realzar el sabor a las comidas.





¡EMPEZÁ TU DÍA CON MIEL!

La miel es un alimento natural producido por las abejas obreras a partir del néctar de las flores que ellas mismas recogen, transforman y combinan con sustancias propias y almacenan en los panales hasta su maduración.

¿SABÍAS QUE?

- ➔ Es fuente de energía, rápidamente disponible por su composición de azúcares. 1 Contiene pequeñas cantidades de antioxidantes, vitaminas, minerales.
- ➔ El color de la miel depende de las flores que visitaron las abejas.
- ➔ La cristalización es un proceso natural de la miel. El estado de la miel puede ser líquido, sólido o cremoso.

La miel se puede usar en la **preparación de comidas** (panificados, postres, salsas, barbacoas, carnes, aderezos, vinagre de miel y otros), en la **elaboración de bebidas** (hidromiel, cerveza y espumantes) y en **cosmética natural**.

PARA TENER EN CUENTA:

- ➔ La luz solar, el calor y el paso del tiempo afectan las propiedades biológicas.
- ➔ Al comprar miel lea la etiqueta completa: no es lo mismo miel que alimento a base de miel.

LA **MIEL ARGENTINA** ES CONSIDERADA UNA DE LAS **MEJORES DEL MUNDO** POR SU CALIDAD

Bombas con miel (sin gluten)

INGREDIENTES

Masa bomba sin gluten (40 bombitas)

Agua 350 cm³
Manteca 125 g
Sal Una pizca
Miel Media cdita.
Huevos 175 g (5 aprox.)
Harina de mandioca 100 g
Fécula de maíz 100 g

Crema pastelera con miel

Yema de huevos 6 unidades
Leche 1 litro
Miel 300 g
Fécula de maíz 100 g



- Placa con papel manteca.
- Manga con pico liso.

PREPARACIÓN

Masa bomba sin gluten

- ➔ En una cacerola chica colocar agua, sal, miel y la manteca.
- ➔ Llevar a fuego bajo hasta que se derrita la manteca.

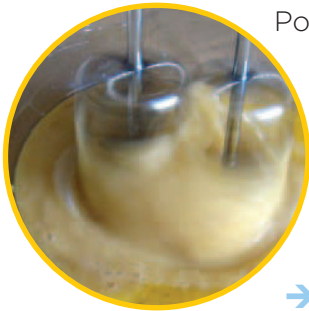
- ➔ Retirar del fuego y agregar harina de mandioca y fécula de maíz, volver sobre el fuego y mezclar hasta que se forme una masa que se desprenda de los bordes de la cacerola.
- ➔ Pasar la masa en un bowl y dejar que baje la temperatura.
- ➔ Una vez tibia, ir colocando de a uno los huevos mezclando bien con cuchara de madera.
- ➔ Colocar la preparación en una manga con pico liso.
- ➔ Formar las bombas sobre la placa.
- ➔ Hornear en fuego fuerte durante 10 minutos aproximadamente (hasta que quede inflada), luego bajar la temperatura hasta que se sequen las bombas.



Crema pastelera con miel

- ➔ En una cacerola colocar la leche y 150 g de miel, llevar a fuego bajo hasta disolver la miel.

Por otro lado,



- ➔ A las yemas agregar el resto de la miel y batir hasta blanquear.
- ➔ Agregar la fécula de maíz y mezclar bien hasta obtener una preparación lisa, sin grumos.
- ➔ Mezclar las dos preparaciones y llevar a fuego bajo, una vez que hierve dejar 2 minutos.
- ➔ Colocar en un recipiente de superficie amplia y poca altura. Dejar enfriar.
- ➔ Rellenar las bombas.

Autor: Susana Adachi
adachisu@gmail.com

Tarta de queso con miel y naranja

INGREDIENTES

Galletas dulces	250 g
Nueces picadas	100 g
Queso crema	600 g
Manteca	2 cdas.
Huevos	4 unidades
Azúcar	4 cdas.
Canela en polvo	c/n
Miel	125 g
Harina	2 cdas.
Ralladura de naranja	1 cda.
Esencia de vainilla	1 cdita.



PREPARACIÓN

- En un bol amasar las galletitas desmenuzadas con las cucharadas de manteca, nueces picadas y 2 cucharadas de azúcar, una pizca de canela hasta formar una masa.
- Forrar un molde de tartera con esta preparación y reservar en heladera.
- En otro bol batir el queso con el resto de azúcar, la miel, la harina y un poco de esencia de vainilla, hasta conseguir una crema homogénea.
- Incorporar uno a uno los huevos sin dejar de batir.
- Añadir la ralladura de naranja.
- Volcar esta mezcla en el molde reservado en la heladera e introducir en el horno precalentado a temperatura alta.
- Una vez colocada la preparación en el horno, bajar la temperatura a moderada y hornear por 60 minutos aproximadamente.
- Sacar del horno y dejar enfriar a temperatura ambiente.
- Introducir en la heladera unas 4 o 5 horas antes de servir.

Autor: Becerra Maria Esther
mayte.28@live.com.ar

Brochete agridulce

INGREDIENTES

Pechuga de pollo	1 unidad
Miel	2 cdas.
Salsa de soja	2 cdas.
Ajo	1 diente
Jengibre	1/2 cdita.
Aceite de sésamo	1 cdita.
Jugo de naranja natural ...	150 ml
Ralladura de cáscara de naranja	1/4 de unidad



- Sartén grande o plancha
- Palitos de brochette

PREPARACIÓN

- ➔ Cortar el pollo en cubos de 2,5 cm por 2,5 cm.
- ➔ Rallar el ajo y el jengibre.
- ➔ Mezclar miel, salsa de soja, jugo de naranja, ralladuras de ajo y jengibre.
- ➔ En la mezcla anterior marinar el pollo durante 2 horas.
- ➔ Cocinar en una sartén o plancha previamente rociada de aceite.
- ➔ Servir en brochettes como entrada.

Autor: Susana Adachi
adachisu@gmail.com

Pan de nuez con queso de cabra y miel

INGREDIENTES

(Rinde para varios panes)

Harina 000	550g
Harina integral	250g
Nueces molidas	80g
Aceite de oliva	30cc
Agua tibia	300cc
Leche tibia	200cc
Miel	50g
Levadura en polvo.....	1sobre(10g)
Sal	1 cda.



Queso de cabra marinado

Queso de cabra	4 rodajas semiduro
Aceite de oliva	1 cda.
Salsa de soja	4 cdas.
Mostaza	2 cditas.
Miel	1 cda.
Jugo de limón	1 cda.

Manzanas caramelizadas

Manzana verde	1 unidad
Azúcar	1cda.
Limón	1/2 unidad
Manteca	1cda.
Vino blanco	1 chorro
Sal y pimienta	c/n
Pimienta rosada machacada (aguaribay)	c/n
Miel	c/n

PREPARACIÓN

- ➔ En un bol, colocar la harina 000 tamizada junto con la harina integral y las nueces molidas. Hacer un hueco en el medio.
- ➔ En el hueco, colocar el agua y la leche tibias, el aceite de oliva, la miel y la levadura en polvo. Colocar la sal, por los costados, sin que toque la levadura.
- ➔ Mezclar muy bien y amasar sobre la mesada.
- ➔ Dejar leudar hasta que duplique su volumen.
- ➔ Separar porciones de masa, estirar sobre la mesada y enrollar formando un cilindro. Acomodar los cilindros en moldes para pan lactal o budineras apenas rociados con rocío vegetal. Aplastar la masa y dejar leudar. Pincelar la superficie de los panes con leche.
- ➔ Cocinar en horno precalentado a 200 °C hasta que hagan piso y al introducir un cuchillo, éste salga limpio.
- ➔ Para el queso de cabra marinado: Marinar las rodajas de queso de cabra con el aceite de oliva, la salsa de soja, la mostaza, el jugo de limón y la miel durante 15 minutos.
- ➔ Para las manzanas caramelizadas: Pelar y cortar en ocho la manzana verde. Dorarlas en una sartén con aceite de oliva. Agregar la cucharada de azúcar y el jugo de medio limón y caramelizar rápidamente sin que se queme.
- ➔ Agregar la manteca y el vino y esperar a que se evapore el alcohol. Salpimentar.
- ➔ Retirar de la sartén.
- ➔ Para el armado del plato: Tostar una rebanada de pan de nuez con un poco de manteca. Colocar una rodaja de queso de cabra marinado sobre cada tostada y dejar que el queso se derrita; retirar y coronar con las rodajas de manzana. Decorar con pimienta rosada machacada e hilos de miel.
- ➔ Si se desea, se puede acompañar con brotes y nueces caramelizadas.

Autor: Cecilia García
mcecig2004@hotmail.com

Pepas de almendra, miel y chocolate

INGREDIENTES

(Cantidad: 1 1/2 docenas)

Almendras molidas	60g
Harina 0000	200g
Polvo para hornera	1 cdita.
Huevo	1 unidad
Miel	30g
Azúcar	50g
Manteca	60g
Leche	2 cdas.
Esencia de vainilla	c/n



Relleno

Chocolate negro	60g
Leche	2 cdas.
Miel	30g

PREPARACIÓN

- ➔ Procesar las almendras peladas; agregarles la manteca a temperatura ambiente, el huevo, la leche, el azúcar, la miel y la esencia de vainilla y volver a procesar hasta obtener una pasta.
- ➔ Colocar la pasta obtenida en un bol y agregar la harina tamizada con el polvo para hornear.
- ➔ Enmantecar una placa. Hacer bolitas con la masa colocarlas sobre la placa y hundir el dedo pulgar en el medio de cada bolita para hacer un hueco profundo. Llevar al freezer.

- ➔ Precalentar el horno a 180 °C. Introducir las galletitas y hornear durante 10-12 minutos. Las galletas tienen que hacer piso, pero no deben dorarse en la parte superior.
- ➔ Retirarlas del horno y dejar enfriar. Rectificar el hueco si es necesario.
- ➔ Para el relleno, derretir el chocolate junto con la leche a baño María; una vez derretido, incorporar la miel e integrar. Rellenar las pepas con estas.

Autor: Cecilia García

Batido de manzana verde, miel y jengibre

INGREDIENTES

Manzanas verdes 2 unidades
 Miel 1 1/2 cdas.
 Agua 750cc (3 vasos)
 Menta fresca 5-6 hojas
 Jengibre 1 cdita.
 Limón 1 unidad



PREPARACIÓN

- ➔ Trocear las manzanas verdes con su cáscara y colocar los trozos en una licuadora.
- ➔ Agregar la miel, el agua, la menta fresca, el jengibre y el jugo de limón.
- ➔ Procesar y probar. Si necesita más dulzor, agregar más miel.
- ➔ Servir con hielo.

Autor: Cecilia García
 mceig2004@hotmail.com

Limonada con arándanos

INGREDIENTES

(Para 4 vasos)

Jugo de limón 3 limones
Miel 5 cdas. soperas colmadas
Agua caliente 4 tazas
Arándanos 4 cucharadas



PREPARACIÓN

- ➔ En una cacerola hervir el agua, retirar del fuego y agregarle la miel, el jugo de limón y llevar a enfriar. El agregado de la miel debe ser en caliente para que se derrita.
 - ➔ Luego en un vaso mezclar una cucharada de arándanos con la preparación anterior.
 - ➔ Se puede tomar frío o caliente.
-
- Es una bebida depurativa por el poder desintoxicante del limón y el efecto diurético de los arándanos.

Autor: Diana Benegas

dyana.benegas@gmail.com

Mermelada de membrillo con miel

INGREDIENTES

Pulpa de membrillo 1kg
 Miel 800g
 Jalea de membrillo 2 litros
 (se obtiene de hervir los carozos de membrillo para sacar la pectina)



PREPARACIÓN

- ➔ En una cacerola hervimos los membrillos previamente lavados hasta que estén blandos.
 - ➔ Separamos la cascara de la pulpa dejamos los carozos libres.
 - ➔ La pulpa la pasamos por la procesadora, los carozos se parten y se colocan a hervir en dos litros de agua para obtener la jalea.
 - ➔ Colocamos en una paila la pulpa, la jalea, La miel, y lo llevamos a hervir hasta obtener el punto de la mermelada.
 - ➔ Envasamos el mismo y lo tapamos.
 - ➔ Una vez envasado lo llevamos a baño María para pasteurizar.
 - ➔ ¡Después de este procedimiento etiquetamos el producto y listo para degustar!
- Utilizamos la miel como edulcorante del dulce ya que es un alimento pre digerido ,generando como efecto que al ser consumido por el hombre pase directamente al torrente sanguíneo y no haga trabajar al hígado, es por esto que es altamente recomendado para las personas con hígado graso e inflamado.

Autor: Escuela Juan José Paso
 lsquirolga@sanjuan.edu.ar

Cuadros de ananá

INGREDIENTES

Galletitas de vainilla	200g
Manteca derretida	100g
Miel	3 cdas. soperas
Agua	500cc
Gelatina de ananá	37.5g
Leche condensada	1 lata
Yogur natural	250g
Almendras	100g
Merengues rotos	5 cdas.



PREPARACIÓN

- ➔ Colocar las galletas de vainilla en el vaso de la procesadora. Pulsar hasta obtener un arenado. Incorporar la manteca derretida junto con la miel y procesar unos segundos más.
- ➔ Verter la preparación en un molde cuadrado de 24 cm de lado, con su base cubierta con film. Llevar al freezer.
- ➔ Hervir 250cc de agua, volcar la gelatina en forma de lluvia y mezclar hasta disolver. Agregar el resto del agua fría.
- ➔ Licuar la leche condensada y el yogur. Incorporar a la gelatina y mezclar. Verter la crema sobre la base de galletitas congeladas. Llevar al frío hasta solidificar.
- ➔ Cortar en cuadros y decorar la superficie con almendras y trocitos de merengue.



Autor: Escuela Juan José Paso
lsquirolga@sanjuan.edu.ar

Budin de zanahorias y miel

INGREDIENTES

Avena arrollada 1 taza
 (no instantánea)
 Harina integral o maicena 1/4 taza
 (para celiacos)
 Azúcar rubia o común 1/4 taza
 Huevos 3 unidades
 Zanahoria mediana rallada 1 unidad
 Ralladura de naranja 1 unidad
 Miel 2 cdas. soperas
 Esencia de vainilla 1 chorrito
 Canela 2 cdas.
 Nuez moscada 1 cda.
 Polvo para hornear 1 cda.
 Frutos secos 100g



PREPARACIÓN

- ➔ Batir los huevos con el azúcar, la miel y la esencia de vainilla hasta que quede espumoso. Agregar la zanahoria y la ralladura de naranja. Integrar la avena, la harina, el polvo para hornear y las especias hasta que quede una masa homogénea.
- ➔ Colocar la mezcla en una budinera con roció vegetal y colocar encima los frutos secos.
- ➔ Llevar a un horno a 180°C por 30 minutos.
- ➔ Opcional: agregar mix de semillas dentro de la preparación.
- ➔ Se puede acompañar con una mezcla de queso crema descremado y edulcorante en polvo.

Autor: Federica Scoccia
 fefiscoccia@hotmail.com

Solomillo de cerdo glasé con miel, acompañado de vegetales crocantes y maní tostado

INGREDIENTES

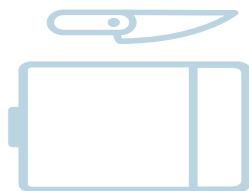
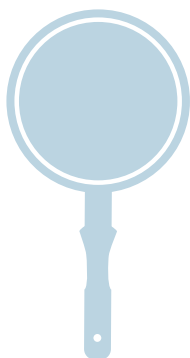
(Para 4 personas)

Para el solomillo

Solomillo de cerdo	1Kg
Miel	150 g
(de Villa de Soto, Córdoba)	
Coriandro	5 g
Comino en grano	5 g
Lemongrass	15 g
Pimienta negra	5 g
Sal	10 g

Para los vegetales crocantes

Cebolla morada	250 g
Zapallo zucchini	300 g
Zapallito Verde	100 g
Frutillas frescas	100 g
Pelones deshidratados	60 g
Maní tostado	50 g
Aceite de oliva	15 cc
(de Cruz del Eje)	
Pimienta negra	4 g
Sal	10 g





PREPARACIÓN

Solomillo

- ➔ Limpiar los solomillos retirando excedentes de grasa, sellar a fuego fuerte de ambas caras, salpimentar y reservar. En la misma sartén tostar las especias ligeramente e incorporarle la miel, el lemon-grass picado y el caldo de verduras, luego agregar los solomillos y cocinar hasta que la carne este en su punto y el líquido reduzca hasta lograr una textura de salsa.

Vegetales crocantes

- ➔ Cortar los vegetales en cortes irregulares de 1,5 cm y cocinarlos en una sartén a fuego fuerte con aceite de oliva, sal y pimienta. Una vez tiernos incorporarles los pelones hidratados, frutilla y maní tostado.

Autor: Santiago Díaz
sdiaz@slotsmachines.com.ar

Budín de Miel y Especias

INGREDIENTES

Azúcar común	150 g
Agua	300 ml
Miel	300 g
Mezcla de especias dulces	2 cditas.
Anís estrellado	8 unidades
Clavodeolor	8 unidades
Manteca	190 g
Harina	300 g
Polvo de hornear	2 cditas.
Bicarbonato de sodio	1/2 cdita.



PREPARACIÓN

- ➔ Poner en un olla el azúcar, agua, miel y especias y llevar a hervor
- ➔ Apagar el fuego y agregar la manteca. Reposar por 20 a 30'.
- ➔ Aparte, tamizar en un recipiente grande la harina con el polvo y bicarbonato.
- ➔ Incorporar el líquido, quitando las especias enteras, a los secos.
- ➔ Mezclar con un batidor hasta que tener una mezcla homogénea.
- ➔ Verter en recipientes enmantecado y enharinado, de silicona o descartable hasta 3/4 de la altura.
- ➔ Hornear a 180°C (horno medio) 30' los medianos, unos 40' el budín grande, pero vayan chequeando el tiempo, depende de cada horno y el molde que usen.

Autor: Julieta González Blanco
info@filosofiadetastar.com.ar



Ministerio de Agroindustria Presidencia de la Nación

MINISTERIO DE AGROINDUSTRIA

SECRETARÍA DE AGREGADO DE VALOR

SUBSECRETARÍA DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

Paseo Colón 982 - 3 piso of: 140
C1063ACW - Ciudad Autónoma de Buenos Aires
República Argentina
(54 11) 4349-2126 / 2694
apicultura@magyp.gob.ar
www.agroindustria.gob.ar
www.alimentosargentinos.gob.ar

agroindustria
gob.ar



#agroindustria