



SERVICIO
DE EXTENSIÓN
AGRÍCOLA™

UPR - RUM - CCA

RECETAS DE



CAFE



Recopiladas Por:
Profesora Gloria E. Santana Ortiz
Educatora Ciencias de la Familia
y del Consumidor

EL CAFÉ



El café es una bebida que se prepara con los granos producidos por el arbusto del mismo nombre, se consume en el mundo entero por su rico sabor y su aroma exquisito.

El ingrediente principal del café es la cafeína, estimula el corazón y el sistema nervioso central.

Consejos para Preparar una Buena Taza de Café:

*Cuanto más fresco sea el café utilizado y más reciente su molida serán los resultados.

*Verifique que la cafetera está perfectamente limpia.

*El café nunca debe hervir.

*Una vez hecho se debe servir inmediatamente, pues el reposar demasiado puede adquirir cierto sabor amargo.

*La porción de agua y café depende del gusto particular.

SI QUEREMOS TOMAR UNA BUENA TAZA DE CAFÉ LA PODEMOS ACOMPAÑAR CON UN RICO POSTRE.

INOCUIDAD DE ALIMENTOS

Recuerde seguir los pasos de inocuidad de alimentos:

• **Limpiar**



• **Separar**



• **Cocinar**



• **Enfriar**



No olvide que el lavado de manos es muy importante antes y después de manipular alimentos crudos, y aquellos listos para comer.



RECETARIO

ARROZ CON CAFÉ E
HIERBAS**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cubito de ajo
- 1 cucharada de culantro picadito
- 1 cucharada de perejil picadito
- 1 cucharada cilantrillo picadito
- ½ cucharadita de orégano molido (opcional)
- 1 sobre de mezcla de cebollas
- 1 taza de café negro
- 1 taza de agua
- 2 tazas de arroz grano corto
- Sal a gusto

Procedimiento:

1. Eche la mantequilla hasta que se derrita.
2. Añada el cubito de ajo, perejil, cilantrillo, culantro y orégano molido.
3. Añada el sobre de mezcla de cebolla y luego el café, el agua y sal.
4. Deje que hierva y añada el arroz.
5. Cocine a fuego mediano por 25 minutos o hasta que el arroz esté blando.

BATIDA DE GUINEO
Y CAFÉ**Ingredientes:**

- 4 cucharadas soperas de café molido
- 2 guineos maduros
- 1 ½ taza de leche
- Azúcar y canela en polvo a gusto

Procedimiento:

1. Preparar el café.
2. Vierta en copas o vasos de cristal.
3. Bata los guineos con la leche y el azúcar.
4. Vierta el batido en las copas o los vasos, encima del café y espolvoree la canela.



"Smoothie" de plátano y café - Catalina Prieto.
https://www.abc.es/bienestar/alimentacion/recetas-saludables/abc-smoothie-energetico-cafe-y-platano-para-empezar-manana-202108250043_noticia.html

BESITOS DE CAFÉ

Ingredientes:

½ taza de almendras tostadas

1 taza de azúcar

1 taza de café instantáneo

1 ½ taza de harina

1 clara de huevo

1 cucharada o dos de levadura

Procedimiento:

Una vez machacadas las almendras tostadas, mezclarlas con azúcar, una taza de café instantáneo con poca agua, una taza y media de harina, levadura y una clara de huevo. Hacer unos montoncitos de esta harina en forma triangular. Preparar un molde con mantequilla y poner los besitos al horno durante 20 minutos. Servir cuanto estén fríos.

BIZCOCHITOS (CUP CAKES) DE CAFÉ Y MACADAMIA

Ingredientes:

1 mezcla de bizcocho amarillo (yellow cake mix)

1 taza café colado

½ taza gotitas de chocolate

3 huevos

1 taza de macadamia

1/3 taza de mantequilla derretida

Procedimiento:

1. Caliente el horno a 350 grados. En la batidora eléctrica mezcle todos los ingredientes hasta que quede cremoso.
2. Coloque papelitos en dos moldes de cup cakes de 12 porciones.
3. Eche la mezcla en los moldes. Decore con macadamia y gotitas de chocolate. Hornee por 15 a 18 minutos.



BIZCOCHO DE CAFÉ Y QUESO

Ingredientes:

- 1 barra de queso crema
- ½ lata de leche evaporada
- ½ lata de leche condensada
- 1 cucharada de café soluble
- 2 cucharadas de licor de café
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 2 paquetes de galletas María
- 50 granos de café (puede cubrirlos con chocolate derretido)

Procedimiento:

1. Mezcle en un tazón el queso con un tenedor hasta que tenga consistencia ligera.
2. Vierta las leches poco a poco y bata con el batidor globo hasta integrar todo.
3. Añada el café soluble, el licor de café y la esencia de vainilla. Mezcle todo.
4. Coloque en el fondo del molde un poco de la mezcla de café y extienda por toda la base.
5. Acomode una cama de galletas y cubra con más mezcla de café.
6. Repita el procedimiento intercalando galletas y la mezcla de café. Termine con la mezcla de café.
7. Refrigere por 2 horas o hasta que esté firme.



BIZCOCHO ESPONJOSO DE CAFÉ

Ingredientes:

- 5 huevos
- ¼ de taza de azúcar
- 1 taza de harina de todo uso
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 2 cucharadas de café instantáneo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Engrase y enharine un molde de bizcocho de 9 pulgadas (ponerlo aparte).
3. Ponga un envase de metal sobre una cacerola de agua hirviendo.

6 *Recetas de Café*

4. En el envase bata los huevos y el azúcar por cinco (5) minutos o hasta que la mezcla se enfríe un poco. Ponerlo aparte.
5. En un segundo envase, cierne la harina y el polvo de hornear. Incorpórelo en la mezcla del huevo batido.
6. Con una espátula o batidor incorpore con cuidado la mantequilla derretida, el café y el extracto de vainilla. Poner la mezcla en el molde.
7. Hornee de 24 a 35 minutos.

BUDÍN DE CAFÉ

Ingredientes:

- 2 onzas de mantequilla
- ½ taza de azúcar
- 5 cucharaditas de café instantáneo
- 4 yemas de huevo
- 1 ½ taza de harina o 1 libra de pan duro

Procedimiento:

Mezcle la mantequilla, el azúcar, el café, las yemas y la harina o el pan duro. Bata hasta conseguir una masa uniforme. Engrase un molde con mantequilla y colóquelo en el horno a fuego lento. Hornee durante 25 a 30 minutos.



CAFÉ CON ESPECIAS

Ingredientes:

- 2 tazas de café colado
- 2 palitos de canela
- ½ cucharadita de clavos
- ½ taza de azúcar

Procedimiento:

1. Deje reposar el café por una hora.
2. Luego mezcle los demás ingredientes, bata lo suficiente hasta que se mezcle bien y cuele.
3. Sirva en vasos de cristal con hielo picado y crema batida.

CAFÉ PLATANERO

Ingredientes:

- 2 guineos
- 1 copita de nata o crema de leche
- 3 gotas de vainilla
- Café frío
- Azúcar a gusto
- Cubitos de hielo

Procedimiento:

En una batidora echar 2 guineos, una taza de nata o crema de leche, 2 ó 3 gotas de vainilla, café frío y azucarado a gusto. Añadir los cubitos de hielo. Mezcle y bata bien, y luego sirva en copas grandes.

PAN DE CAFÉ**Ingredientes:**

- 1 sobre de levadura
- ¼ taza de agua tibia
- 1 taza de leche
- ¼ de taza de café instantáneo
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 tazas de harina de todo uso
- 2 cucharadas de aceite
- 1 huevo de batido

Procedimiento:

1. Precaliente el horno a 375 grados Fahrenheit.
2. En un envase grande, disuelva la levadura en ¼ taza de agua tibia. Deje reposar por 10 minutos.
3. En una cacerola, hierva la leche por un minuto,

agregue el café. Quítela del fuego. Agregue el azúcar, la sal y la mantequilla. Deje enfriar.

4. Incorpore la levadura diluida. Agregue la harina. Mezcle hasta tener una masa homogénea y pegajosa.
5. En una superficie limpia y plana eche la harina y vaya agregando la misma, según sea necesario. Amase alrededor de 10 minutos o hasta que la masa esté homogénea y no se pegue en las manos.
6. En un envase de acero inoxidable, ponga el aceite y la masa. Eche la masa en el aceite para que no se seque. Cubrala con papel encerado. Deje reposar por una hora para que suba, en un lugar caliente y húmedo.
7. Amase y coloque en un molde de 9 pulgadas. Deje que la masa suba hasta los tres cuartos del molde. Úntele un huevo batido. Hornee por 30 a 40 minutos. Luego de sacar del horno deje reposar el pan por 10 minutos antes de sacarlo del molde.



Foto: "Bread" por Janas B (CC BY 2.0)

PANECITOS DE CAFÉ

Ingredientes:

- 1 caja grande de harina de "brownies"
- 2 huevos
- 1/3 taza de agua
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1 ½ cucharada de café instantáneo
- Canela
- Crema batida

Procedimiento:

Caliente el horno a 350 grados. Utilice un molde para galletas, el cual debe tener 24 moldes cubiertos con papel de aluminio. Mezcle la harina para "brownies" con los huevos, el agua, el aceite, el café y la canela. Revuelva con una cuchara hasta que se mezclen bien. Rellene cada molde. Hornee a 350 grados de 12 a 15 minutos o hasta que, al insertar un palillo en el centro de los panecitos, este salga limpio. Deje enfriar por completo. Adorne con la crema batida y una pizca de canela. Refrigérelos hasta el momento de servir. Rinde para unos 24 panecitos.



**SERVICIO
DE EXTENSIÓN
AGRÍCOLA™**

UPR - RUM - CCA

2023 © Derechos Reservados

Servicio de Extensión Agrícola, Universidad de Puerto Rico

Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

Patrono con Igualdad de Oportunidades en el Empleo- M/FN/I. Si usted necesita un acomodo razonable, entre ellos, medios alternos de comunicación, deberá comunicarse con la Sra. Vanessa Alequín Báez, Coordinadora de Derechos Civiles, llamando al 787-832-4040, extensiones: 6312, 5983 o a través de su correo electrónico: vanessa.alequinbaez@upr.edu.

DISEÑO E IMPRESIÓN:
Medios Educativos e Información, S.E.A.
Diseño gráfico: Federico Estrada del Campo

