

RECETARIO **GALLETAS 2.0**



Instituto de la Galleta
Nutrición y Salud

índice

RECETAS SENCILLAS	RECETAS PARA CUIDARTE	RECETAS ELABORADAS	RECETAS DE TARTAS
Alfajores rápidos de dulce de leche 3	Flan de leche y galletas <i>light</i> 6	Angelitos negros 8	Tarta de chocolate blanco 12
Natillas con galleta para Thermomix 4	Tarta de galletas y crema de natillas <i>light</i> 7	Berenjenas mallorquinas 9	Tarta de galletas especial 13
Pastelitos de galletas y chocolate 5		Galletas fritas rellenas 10	Tarta de queso 14
		Trifle de galleta maría 11	Tarta de queso para microondas 15

Para más información:

GABINETE DE PRENSA INSTITUTO DE LA GALLETA • Christian Martinell • christian.martinell@saatchi-healthcare.es
 • Saatchi&Saatchi Healthcare • Tel. 93 241 91 50 • Fax. 93 238 78 10



Alfajores rápidos de dulce de leche



Ingredientes

- 1 paquete de galletas doradas al horno
- 1 bote de dulce de leche
- 150 g de chocolate para fundir

Elaboración

- Untar una galleta por la parte que tiene textura con dulce de leche.
- Cubrir con otra galleta y bañarlas en chocolate fundido en el microondas.

Para fundir el chocolate, picarlo e introducirlo en el microondas en modo “descongelar”. Cada 30 segundos, removerlo y volverlo a introducir, repitiendo esta operación varias veces hasta que quede totalmente fundido.

Natillas con galleta para Thermomix



Ingredientes

- 400 ml de leche con limón y canela
- 100 ml de nata líquida
- 2 huevos
- 6 galletas tipo maría
- 50 g de azúcar
- 5 g de maizena
- Canela para espolvorear

Elaboración

- Mezclar todos los ingredientes 20 segundos a velocidad 5 y programar 10 minutos a 90 °C y velocidad 2.
- Dejar enfriar y espolvorear la canela.

Pastelitos de galletas y chocolate



Ingredientes

- 1/2 paquete de galletas tipo maría doradas
- 2 tabletas de chocolate “postres”
- 150 g de azúcar
- 200 cc de leche
- Azucarillos de colores para adornar

Elaboración

- Hervir la leche y añadir el azúcar, removiendo hasta que quede bien integrado. Agregar el chocolate a trozos y fundir formando una crema espesa.
- Preparar una bandeja con galletas. Poner una cucharada de crema sobre cada una (mantener el chocolate caliente y removerlo a menudo).
- Hundir las galletas restantes en la crema, una a una, de manera que queden totalmente cubiertas del chocolate y colocarlas sobre las de la bandeja, formando pastelitos.
- Dejar enfriar y antes de servir las adornar con los azucarillos de colores.

Flan de leche y galletas *light*



Ingredientes

- 6 galletas de fibra sin azúcar y sin sal
- 2 huevos
- 500 cc de leche desnatada
- 3 hojas de gelatina
- 1 y 1/2 cucharadas de edulcorante líquido

Opcional:

- Caramelo líquido para adornar

Elaboración

- Poner a remojar en agua las hojas de gelatina.
- Echar en una batidora las galletas, batirlas hasta dejarlas en un polvo fino y reservarlas.
- Sin lavar el vaso, introducir la leche, los huevos, el edulcorante y la gelatina escurrida.
- Batir y poner en un molde cubierto con las galletas en polvo.
- Introducir en el microondas, a potencia media, unos 15 minutos. Dejar en el interior 10 minutos, sacarlo y ponerlo en el frigorífico al menos 5 horas.
- Para servir, desmoldar y echar por encima caramelo líquido.
- Se debe servir muy frío.

Tarta de galletas y crema de natillas *light*



Ingredientes

- 200 g de galletas sin sal y sin azúcar
- 100 g de margarina ligera
- 1 cucharada de anís o brandy, al gusto
- 3 cucharadas de leche desnatada
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 2 sobrecitos de Flan Chino Mandarín
- 3 vasos de leche desnatada (600 cc)
- 1/2 palo de canela
- La cáscara de medio limón
- 2 cucharadas de edulcorante líquido
- 2 cucharadas de pasas de corinto
- 1 copita de vino dulce

Elaboración

- Moler finas las galletas con una batidora. Poner en un bol.
- Derretir la margarina e incorporarla a las galletas, mezclar bien, e ir agregando la canela, las 3 cucharadas de leche, el licor y el edulcorante. Seguir mezclando hasta que quede una masa compacta. Si se necesitara más líquido, poner algo más de leche o de agua.
- Forral con la masa un molde desmontable haciendo presión para que quede bien acoplada a la base y las paredes.
- La dejar al aire y se endurecerá sola.

Relleno:

- Poner a macerar las pasas en el vino.
- Hervir los 600 cc de leche con la canela en palo y la cáscara de limón y cuando suba, apartar. Dejar que entibie y colar.
- Hacer una crema con el flan y la leche, removiendo continuamente para que no se pegue. Cuando esté hecha verter sobre la base de galletas y poner por encima las pasas escurridas.
- Meter en el horno, que tendremos precalentado a 180 °C, unos 15 minutos.
- Dejar que se enfríe y estará lista para tomar.



Angelitos negros



Ingredientes

- Galletas tipo obleas rellenas, de las más anchas
- 3 huevos
- 2 tazas de miel de maíz clara (kero)
- 2 tazas de azúcar impalpable o glas
- 150 g de chocolate para fundir

Elaboración

Para la base:

- Cortar las galletas con un vasito de forma redonda.

Para el relleno:

- Poner en una batidora las 3 claras de huevo y la miel de maíz.
- Batir hasta que se ponga bien espumoso y denso.
- Agregar el azúcar glas con movimientos suaves de abajo hacia arriba para no bajar el batido.
- Colocar el relleno en una manga pastelera y hacer copos sobre la base de las galletas.

Para la cobertura:

- Finalmente picar el chocolate y derretirlo en el microondas; en él, bañar las galletas con relleno.



Berenjenas mallorquinas



Ingredientes

- 4 berenjenas
- 3 cebollas medianas
- 2 ajos
- 1/2 kg de carne picada mezclada, mitad magro, mitad ternera
- 1 cucharadita de cilantro muy picado
- Galleta picada (en su defecto pan rallado)
- 1 cucharadita de mantequilla por cada mitad de berenjena

Elaboración

- Partir las berenjenas en dos a lo largo, poner en un recipiente con sal y dejar que suelten el amargor.
- Introducir las berenjenas en una cazuela amplia, bien llena de agua. Llevar al fuego y dejar que hiervan hasta que queden blanditas.
- Mientras tanto hacer un sofrito con la cebolla muy picada y los ajos, muy pochada, y añadir la carne picada y el cilantro.
- Vaciar la pulpa de las berenjenas reservando la piel. Desmenuzar bien y mezclar con el sofrito.
- Rellenar la piel de la berenjena con la mezcla anterior y poner sobre una fuente refractaria. Precalear el horno con grill a 190 °C.
- Sobre cada mitad de berenjena poner una nuez de mantequilla y espolvorear con la galleta picada.
- Introducir las berenjenas en el horno.
- Cuando estén bien doradas sacarlas y servir las con salsa de tomate.

Galletas fritas rellenas



Ingredientes

- 1 paquete de galletas hojaldradas
- 1 litro de leche aproximadamente
- 1 sobre de preparado para natillas
- Ralladura de 1/2 limón
- Azúcar
- Canela molida
- 2 huevos
- Aceite de oliva para freír

Elaboración

- Preparar las natillas con las indicaciones del sobre, pero poniendo unos 400 cc de leche, para que quede una crema espesa, y añadir ralladura de limón y azúcar.
- Dejar enfriar y poner en un bol leche suficiente para ir remojando las galletas. Mojar ligeramente la mitad y ponerlas sobre una fuente.
- Echar en cada galleta una cucharada de crema y a continuación ir remojando el resto de las galletas y tapando una a una.
- Cuando estén todas tapadas, poner una sartén amplia a calentar con bastante aceite.
- Mientras, batir los huevos y cuando esté el aceite con movimiento, ir pasando las galletas por el huevo y friendo a tandas cortas, unas 3 ó 4 cada vez, no más.
- Darles la vuelta y en cuanto estén doraditas, sacar a un papel absorbente.
- Hacer una mezcla de azúcar y canela y rebozarlas.
- Pasarlas a una bandeja y en cuanto se enfríen están listas para servir.



Trifle de galleta maría



Ingredientes

- 200 g de leche condensada
- 300 cc de agua
- 200 cc de leche
- 100 g de nata
- 2 yemas
- 1 cucharada de maicena
- 150 g de galleta tipo maría
- 300 g de nata montada
- Vainillas (bizcochos de soletilla), c/n
- Caramelo líquido

Elaboración

- Poner todos los ingredientes, menos la nata, en una batidora y mezclar bien hasta que estén completamente integrados y sin grumos.
- Colocar la mezcla en un cazo y llevar a ebullición. Cocinar durante dos o tres minutos.
- Retirar del fuego, colocar nuevamente en la batidora y batir bien hasta homogeneizar.
- Incorporar la nata y batir unos segundos más, debe quedar una crema bien lisa.
- Pasarla a un bol, cubrir con film para que no se forme la clásica película que se hace con este tipo de cremas.
- Dejar enfriar.
- Armar los trifles en vasitos o copas intercalando trozos de vainilla, crema de galleta maría, caramelo líquido y nata montada.

Tarta de chocolate blanco



Ingredientes

- 200 g de chocolate blanco
- 400 g de nata líquida
- 350 cc de leche
- 100 g de azúcar glas
- 1 tarrina de queso untable
- 2 sobres de cuajada
- 1 pizca de esencia de vainilla
- 1/2 copita de brandy (si no la van tomar niños)
- Chocolate líquido para la base
- Galletas tipo digestive o napolitana

Elaboración

- Pasar todos los ingredientes por la batidora (menos el chocolate líquido y las galletas), verterlos en un cazo amplio y llevarlos a fuego medio.
- Mientras tanto y sin olvidarnos de ir removiendo, forrar un molde previamente enmantecado con galleta triturada.
- Verter un chorrito de chocolate líquido y espolvorear de nuevo las galletas picadas, nuevamente el chocolate líquido y ya verter con sumo cuidado la mezcla que habíamos calentado y que observaremos ha ido cuajando.
- Reservar hasta que enfríe y meter en el frigorífico hasta el momento de su consumición.

Tarta de galletas especial



Ingredientes

- Galletas tipo maría hojaldradas
- 250 g de mantequilla
- 100 g de azúcar glas
- Una pizca de sal
- 100 cc de agua
- Azúcar a nuestro gusto para el café
- 2 cucharadas de café soluble
- Un poco de brandy
- Leche y azúcar avainillado
- Crocante de almendras
- Caramelo

Elaboración

- Preparar un molde alargado y cubrirlo con papel de aluminio. Triturar unas 10 galletas.
- Calentar el agua con azúcar y el brandy, cuando hierva añadir el café soluble. Dejar enfriar.
- Poner en un bol la mantequilla blanda, el azúcar glas y la pizca de sal. Batir bien y añadir, poco a poco, la mezcla de café. Seguir batiendo y poner las galletas trituradas, mezclando bien hasta obtener una masa cremosa. Meter en el frigorífico 15 minutos.
- Preparar un bol con leche y azúcar avainillado e ir mojando las galletas en la leche sin que queden blandas.
- Untar las galletas con la crema de mantequilla y apilarlas en el molde hasta que ya no puedan mantenerse, entonces ponerlas en horizontal y seguir agregando galletas comprimiendo con cuidado. Al terminar, procurar que esté derecho y tenga una bonita forma.
- Con el resto de la crema cubrir totalmente el brazo de galletas repartiéndola uniformemente.
- Meter en el frigorífico hasta el día siguiente en que cubriremos con el crocante y caramelo.

Tarta de queso



Ingredientes

- 2 tarrinas de queso mascarpone
- 2 huevos medianos
- 250 g de leche condensada
- 100 g de harina
- 2 yogures naturales edulcorados
- 300 g de nata líquida

Para la base:

- 15 galletas tipo Digestive
- 100 g de coco rallado
- 30 g de mantequilla
- 30 ml vino dulce tipo moscatel

Elaboración

- Triturar las galletas y mezclar con el resto de los ingredientes de la base de manera que quede una masa homogénea.
- Forrar un molde desmontable haciendo unas buenas paredes y lecho. Reservar en el congelador.
- Preparar la bandeja del horno con bastante agua, introducirla en el horno y precalentar a 170 °C.
- Para la crema, poner todos los ingredientes en un bol grande y batirlos hasta que nos queden sin grumos. Sacar la base del congelador y verter la crema sobre ella. Introducir sobre la bandeja con agua con sumo cuidado.
- Hornear 45 minutos a la misma temperatura.
- Reservar a temperatura ambiente y después dejar un mínimo de 5 horas en el frigorífico antes de desmoldar.
- Servir a gusto.



Tarta de queso para microondas



Ingredientes

- 125 g de queso fresco
- 200 g de queso crema tipo Philadelphia
- 1 yogur natural
- 2 huevos
- 200 g de azúcar
- Mermelada de fresa o a gusto

Para la base:

- 1 cucharada colmada de mantequilla a temperatura ambiente
- 20 galletas tipo maría
- 1 huevo
- 1 cucharada de azúcar

Elaboración

- Triturar las galletas y mezclar con el huevo batido y la mantequilla
- Forrar un molde un poco engrasado para que no se pegue el fondo.
- Triturar el resto de los ingredientes y añadir a la base con cuidado.
- Introducir en el microondas 15 minutos a máxima potencia.
- Dejar enfriar y poner en el frigorífico.
- Decorar con mermelada



Instituto de la Galleta
Nutrición y Salud