



Yolanda presenta el eBook:

Cocina sin huevo en tu día a día



¡Cocina sin huevo con Yolanda!

Nuestra harina te ayuda en tu cocina día a día siendo para ti una gran aliada. Utilizándola podrás elaborar tus platos de forma fácil, conservando la calidad y el sabor, y ahorrando con elaboraciones sencillas.

Por eso, te ofrecemos cinco recetas básicas de cocina sin huevo para elaborar tus platos de forma muy simple y económica:

Tortitas sin huevo
Croquetas sin huevo
Pechuga empanada sin huevo
Empanada sin huevo
y Tarta de manzana
fácil y sin huevo

¿Con cuál vas a empezar?



Índice

Los beneficios de cocinar sin huevo	4
Tortitas sin huevo	6
Croquetas sin huevo	10
Pechuga empanada sin huevo	14
Empanada sin huevo	18
Tarta de manzana fácil y sin huevo	22



Los beneficios de cocinar sin huevo

Yolanda es un preparado alimenticio de harina con el que podrás elaborar tus recetas de rebozados, repostería... ¡sin huevo! Si todavía no conoces los grandes **beneficios** que supone cocinar sin huevo, aquí te los explicamos.



Un exceso de consumo de huevos puede transformar este alimento muy saludable en altos niveles de colesterol, ya que la yema del huevo contiene alrededor de 200 mg de colesterol. A día de hoy el mito de que el huevo es malo para el organismo ha desaparecido, pero sí que es **recomendable un consumo más moderado** para evitar que se den estos altos niveles en caso de abusar de este alimento.

Además, sin ser conscientes de ello, **podemos ingerir 3 o 4 huevos diarios “invisibles”** en salsas, alimentos procesados que lo contengan, galletas...

De esta manera, aumentamos el consumo de colesterol y consumimos excesiva proteína animal. ¿A que nunca te habías parado a pensar en ello?

Apúntate a la cocina sin huevo con estas cinco recetas básicas que te explicamos a continuación.



1 Tortitas sin huevo



Ingredientes

100 gr de Harina Yolanda.

60 gr. de azúcar.

60 gr de mantequilla a temperatura ambiente.

200 ml. de leche entera.

1 sobre de levadura química.

1 pizca de sal.

Chocolate fundido y nata montada para servir.



Receta

1. En un cuenco **mezclamos bien** la Harina Yolanda con el azúcar, la sal y la levadura.
2. **Hacemos un hueco en el centro** y añadimos la mantequilla a temperatura ambiente y la leche.
3. Mezclamos bien hasta obtener una **mezcla homogénea y sin grumos**.
4. **Calentamos una sartén** con un poco de aceite y **vertimos un poco de la masa** en el centro. Cuando veamos que empieza a burbujear, damos la vuelta con cuidado.
5. Seguimos haciendo tortitas con la masa.
6. Una vez listas las **servimos** acompañándolas de chocolate caliente y nata montada.





2 Croquetas sin huevo



Ingredientes

Restos de pollo asado o guisado.

1 cebolla.

100 gr. de Harina Yolanda.

2 cucharadas de aceite de oliva.

200 ml. de caldo de pollo.

300 ml. de leche.

Pan rallado.

Sal y pimienta al gusto.



Receta

1. **Pelamos y picamos** la cebolla. La ponemos a **pochar** en una sartén con el aceite.
2. Una vez dorada, añadimos el pollo desmenuzado y **removemos bien**.
3. Añadimos **2 cucharadas de Harina Yolanda**, removemos bien y cocinamos hasta que comience a dorarse la harina.
4. Cubrimos con el caldo y sin dejar de remover, **esperamos a que comience a espesar**.
5. Incorporamos la leche y seguimos removiendo **hasta que la mezcla quede bastante espesa**, salpimentamos al gusto.
6. La pasamos a un recipiente, cubrimos con papel film y **dejamos enfriar** por completo.
7. Preparamos un plato con Harina Yolanda, otro con pan rallado y un cuenco con **40 % de Harina Yolanda** y el resto de agua bien mezclado.
8. Con ayuda de una cuchara vamos tomando pequeñas porciones de la masa y dando forma de croqueta, las pasamos primero por Harina Yolanda, luego por la mezcla de **Harina Yolanda y agua** y por último por pan rallado.
9. Las **freímos** en abundante aceite caliente hasta que comiencen a dorarse.
10. **Servimos**.



3 Pechuga empanada sin huevo



Ingredientes

1 Pechuga cortada en filetes finos.

200 gr. de Harina Yolanda.

100 gr. de pan rallado.

60 ml. de agua.

Aceite para freír.



Receta

1. En un cuenco mezclamos 100 gr de Harina Yolanda con 60 ml de agua. Batimos bien hasta obtener una mezcla sin grumos.
2. Pasamos los filetes de pechuga por un plato con 100 gr de Harina Yolanda.
3. A continuación, pasamos los filetes por la mezcla de Harina Yolanda con agua de manera que **empapen bien**.
4. Por último, los **pasamos por pan rallado**.
5. Los **freímos** en aceite muy caliente hasta que veamos que están **dorados por ambos lados**.
6. Dejamos unos minutos sobre papel absorbente para que suelten el exceso de aceite.
7. **Servimos**.





4 Empanada sin huevo



Ingredientes

Para la masa:

450 gr de harina Yolanda.

120 ml. de aceite de oliva.

120 m. de agua templada.

1 cucharadita de pimentón dulce.

Una pizca de sal.

Para el relleno:

200 gr. de tomate frito estilo casero.

200 gr. de pimiento rojo en conserva.

2 latas de atún.



Receta

1. En un cuenco grande **mezclamos la Harina Yolanda con el pimentón y la sal**. Hacemos un hueco grande en el centro y añadimos el aceite y el agua templada.
2. **Vamos mezclando poco a poco y amasando** hasta obtener una masa homogénea y elástica.
3. Dejamos **reposar unos 30 minutos**.
4. Una vez pasado el tiempo de reposo, **dividimos la masa en dos**, dejando una de las mitades un poco más grande.
5. Con ayuda de un rodillo, **estiramos la masa** más grande dejando un par de centímetros de grosor.
6. Con cuidado, forramos un molde redondo con la masa.
7. Sobre esta **extendemos** el tomate frito, los pimientos y el atún.
8. Estiramos la otra parte de la masa y **cubrimos la empanada**, sellando bien los bordes.
9. **Horneamos unos 30 minutos a 180°C** o hasta que veamos que la masa comienza a dorarse.
10. **Dejamos enfriar y lista para tomar**.





5 Tarta de manzana fácil y sin huevo



Ingredientes

200 gr. de Harina Yolanda.
50 gr. de harina de almendras.
100 gr. de azúcar.
1 yogur blanco.
100 ml de leche.
60 ml de aceite.
1 manzana.
1 cucharadita de canela.
1 sobre de levadura química.

Para la cobertura:

200 gr. de queso crema.
100 ml de mantequilla.
100 gr de azúcar glas.



Receta

1. En un cuenco grande **mezclamos la Harina Yolanda** con la harina de almendras, el azúcar y la canela.
2. Añadimos la leche, el yogur y el aceite. **Mezclamos hasta integrar.**
3. Incorporamos la **manzana rallada** e integramos bien.
4. Preparamos un molde de bizcocho de 20 cm y **vertemos en la masa.**
5. **Horneamos a 180°C unos 60 minutos** o hasta que al pinchar con un palillo metálico este salga limpio.
6. Una vez listo, sacamos del horno y **dejamos enfriar** sobre una rejilla metálica.
7. Para la **cobertura y relleno**, batimos bien la mantequilla a temperatura ambiente junto con el queso crema. Añadimos el azúcar glas y, si queremos, **un poco de vainilla en polvo**. Integramos bien y reservamos en la nevera.
8. Una vez frío el bizcocho, lo **rebanamos** con cuidado **por la mitad**.
9. **Cubrimos** una de las capas con la mitad de la crema. Tapamos y cubrimos la superficie con la restante.
10. Reservamos en la nevera hasta el momento de tomar.

.....





Más recetas e
información en:

www.yolanda.es



@yolandacocina



@YolandaCocina



@YolandaCocina



@yolandacocina

