RECETARIO DIGITAL

Salsas en Bloque

60 salsas caseras para congelar

COCINA UNA VEZ · COME TODA LA SEMANA

🍅 15 rojas · 🌿 10 verdes · 🧀 10 cremosas · 🍗 10 adobos · 🌶️ 8 picantes · 🧅 7 bases

Qué hay en tu recetario

Cómo usarlo: lee primero **el método** (8 páginas cortas) y después elige tus salsas. Cada receta trae cuántos bloques rinde, cuánto dura y un tip para venderla.

El método

1. Qué es una salsa en bloque
2. Lo que necesitas
3. Cocinar en tanda
4. Enfriar y congelar
5. Desmoldar y guardar
6. Cuánto dura cada salsa
7. Cómo descongelar
8. Los errores que arruinan la salsa

Salsas rojas

1. Pomodoro de la casa
2. Bolognesa para la semana
3. Arrabbiata
4. Puttanesca
5. Ranchera suave
6. Tomate asado al horno
7. Fileto con albahaca
8. Tomate y morrón
9. Amatriciana
10. Tomate con verduras escondidas
11. Ragú de pollo
12. Salsa para pizza
13. Salsa para albóndigas
14. Base rosa (sin crema)
15. Tomate al vino tinto

Salsas verdes

16. Pesto de albahaca
17. Chimichurri
18. Salsa verde de perejil
19. Base de espinaca (crema al servir)
20. Pesto de espinaca y nueces
21. Salsa verde de tomatillo
22. Pesto de cilantro y limón
23. Brócoli y ajo
24. Pesto de rúcula
25. Zucchini y albahaca

Blancas y cremosas

26. Bechamel
27. Cuatro quesos
28. Champiñones
29. Alfredo
30. Zapallo/calabaza cremosa
31. Jamón y queso
32. Ajo y parmesano
33. Choclo/maíz cremoso
34. Morrones asados cremosa
35. Mostaza y miel

Adobos y marinadas

36. Adobo clásico
37. Barbacoa casera
38. Teriyaki
39. Mole fácil
40. Limón y hierbas
41. Achiote al pastor
42. Mostaza y finas hierbas
43. Cerveza y pimentón
44. Mojo de naranja y ajo
45. Vino y romero

Picantes y del mundo

46. Salsa roja picante
47. Curry de tomate y coco
48. Chipotle (crema al servir)
49. Ranchera picante
50. Ají amarillo
51. Agridulce
52. Maní (satay)
53. Harissa casera

Sofritos y bases

54. Sofrito clásico
55. Caldo concentrado de pollo
56. Cebolla caramelizada
57. Ajo confitado
58. Caldo concentrado de verduras
59. Base de morrones
60. Hierbas en aceite

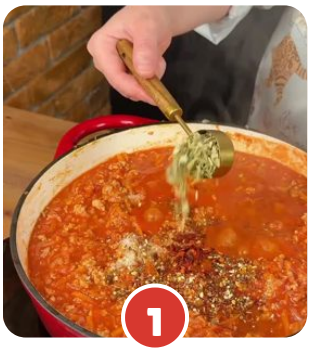
01 Qué es una salsa en bloque

Es salsa casera cocinada en tanda y congelada en porciones. Sacas solo lo que vas a usar.

ANTES DE EMPEZAR

- ✓ Cocinas una vez, comes toda la semana
- ✓ Cada bloque es una porción justa
- ✓ Dura hasta 3 meses en el freezer
- ✓ No se tira nada

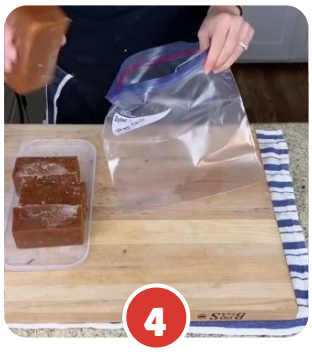
PASO A PASO



Cocina la salsa en una olla grande.

Deja que se entibie.

Vuelca en moldes y congela.



Desmolda y guarda en bolsa.

⚠ **IMPORTANTE** Nunca congeles salsa caliente: se forma hielo y pierde sabor.

02 Lo que necesitas

No hace falta nada especial: casi todo ya está en tu cocina.

ANTES DE EMPEZAR

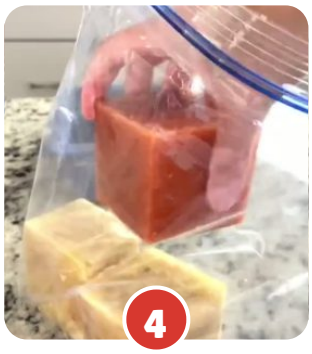
- ✓ Olla grande
- ✓ Bolsas con cierre (zip)
- ✓ Fuente ancha para enfriar
- ✓ Moldes de silicona o cubeteras de hielo
- ✓ Marcador o etiquetas

PASO A PASO

Bloque grande (120 ml) = 1 plato de pasta.

Cubito (30 ml) = para condimentar.

Molde de silicona: el bloque sale entero.



Etiqueta: nombre, fecha y porciones.

⚠ **IMPORTANTE** Con moldes rígidos el bloque se rompe: si puedes, usa silicona.

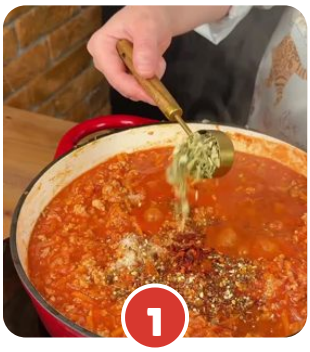
03 Cocinar en tanda

En una tarde haces 2 o 3 salsas distintas. Así la semana tiene variedad.

ANTES DE EMPEZAR

- ✓ Elige 1 roja, 1 verde y 1 cremosa
- ✓ Ten listos moldes y bolsas antes de empezar
- ✓ Compra todo el mismo día

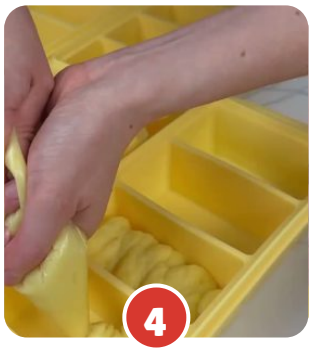
PASO A PASO



Empieza por la que más tarda (las rojas).

Mientras se cocina, prepara la verde.

Al final, la cremosa.



Enfría todas juntas en fuentes anchas.

⚠ **IMPORTANTE** Empieza siempre por la salsa que más tarda.

04 Enfriar y congelar

El secreto de un bloque rico está en cómo se enfría y se congela.

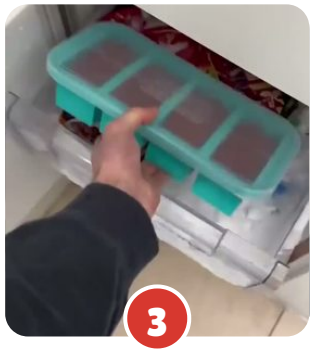
ANTES DE EMPEZAR

- ✓ Fuente ancha = enfría más rápido
- ✓ Molde sobre superficie plana
- ✓ Freezer bien frío (-18 °C)

PASO A PASO

Deja entibiar unos 30 minutos.

Vuelca en moldes, sin llenar hasta el borde.



Al freezer, plano, de 6 a 8 horas.

Cuando esté duro, ya puedes desmoldar.

⚠ **IMPORTANTE** No dejes la salsa más de 2 horas fuera de la heladera.

05 Desmoldar y guardar

Una vez duros, los bloques se pasan a bolsas y el molde queda libre.

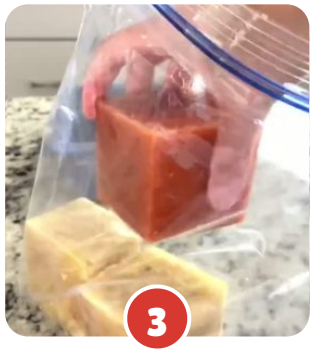
ANTES DE EMPEZAR

- ✓ Bolsa con cierre zip
- ✓ Fecha
- ✓ Nombre de la salsa
- ✓ Cantidad de porciones

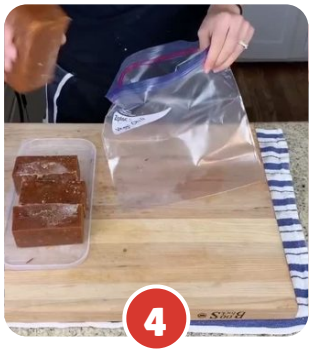
PASO A PASO

Saca el molde del freezer.

Pasa agua tibia por atrás 10 segundos.



Presiona y saca los bloques.



Guárdalos en bolsa sin aire y etiqueta.

⚠ **IMPORTANTE** Saca todo el aire de la bolsa: el aire "quema" la salsa en el freezer.

06 Cuánto dura cada salsa

Siempre anota la fecha en la bolsa. Así sabes cuál usar primero.

TABLA DE DURACIÓN EN EL FREEZER

Salsas de tomate y verduras	3 meses
Con carne o pollo	3 meses
Pestos y salsas verdes	3 meses
Blancas (bechamel, quesos)	2 meses
Adobos y marinadas	3 meses
Sofritos, bases y caldos	3 meses
Ya descongelada, en la heladera	2 a 3 días

CÓMO SABER SI ESTÁ BIEN

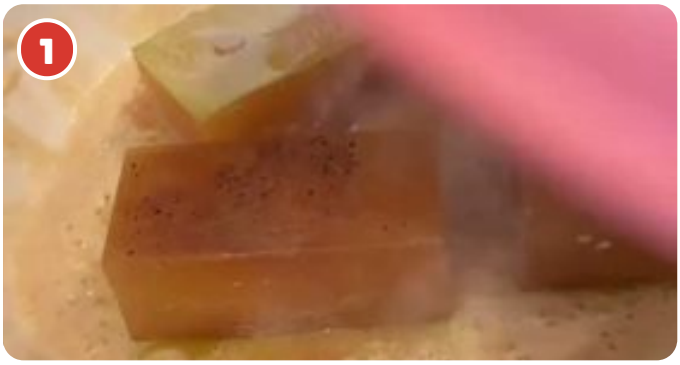
- ✓ Color parejo
- ✓ Sin cristales de hielo grandes
- ✓ Olor a salsa recién hecha

⚠ **IMPORTANTE** Si tiene olor raro o mucho hielo adentro, no la uses.

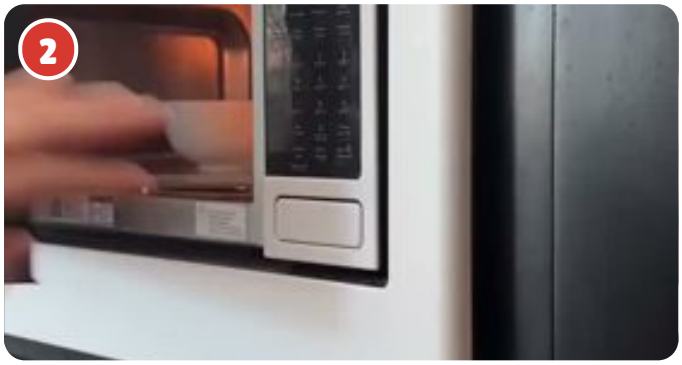
07 Cómo descongelar

No hace falta descongelar antes: el bloque va directo al fuego.

4 FORMAS



En sartén u olla
Fuego bajo, con tapa, 5 a 10 minutos.



En microondas
Recipiente apto, 2 a 4 minutos, revolviendo.

Sobre la comida
Directo sobre la pasta o el pollo mientras se cocina.

En la heladera
La noche anterior, si vas a usarla fría.

TRUCO

- ✓ Salsas cremosas: bátelas con un chorrito de leche al calentar
- ✓ Si vas a agregar crema, ponla al final, ya caliente

⚠ **IMPORTANTE** Nunca descongeles la salsa sobre la mesada a temperatura ambiente.

08 Los errores que arruinan la salsa

Son los que hacen que mucha gente tire la salsa después de congelarla.

ERRORES COMUNES

✗ Congelar salsa cruda o poco cocida	✓ Cocínala bien: si no, suelta agua y queda aguada
✗ Congelar salsas con crema	✓ Congela la base y suma la crema al calentar
✗ Llenar el molde hasta el borde	✓ Deja 1 cm libre: al congelarse crece
✗ Guardar la bolsa con aire	✓ Saca el aire: así no se quema en el freezer
✗ Volver a congelar lo descongelado	✓ Saca del freezer solo lo que vas a usar

⚠ **IMPORTANTE** Lo que se descongela, no se vuelve a congelar.

Salsas rojas

15 RECETAS · DE LA 1 A LA 15

01 Pomodoro de la casa

🍅 SALSAS ROJAS

🧊 **Rinde 8 bloques**

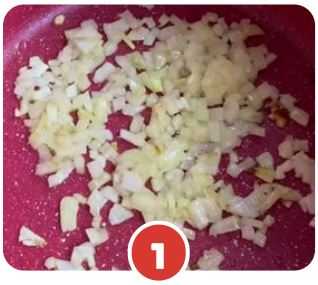
❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** sartén u olla, 10 min, con tapa

INGREDIENTES

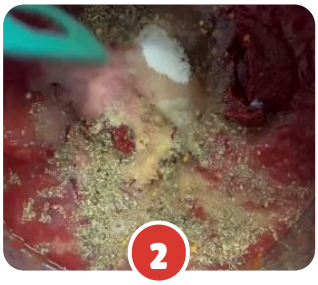
- ✓ 1 kg de tomates maduros (o 2 latas de tomate triturado)
- ✓ 1 cebolla mediana picada
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 4 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 1 puñado de albahaca
- ✓ 1 cucharadita de azúcar
- ✓ Sal y pimienta

PASO A PASO



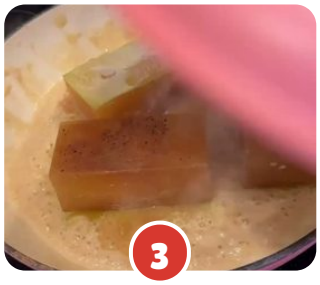
1

Sofríe cebolla y ajo en el aceite hasta que estén transparentes.



2

Suma el tomate y el azúcar. Cocina a fuego bajo 30 minutos.



3

Apaga, agrega la albahaca y sala a gusto.

4

Deja enfriar, vuelca en moldes y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Si la cocinas menos de 25 minutos, suelta agua al descongelar.

🍝 Úsala con

Pasta, pizza, milanesas, arroz.

💡 Para vender

Es la que más sale: ofrécela en bolsita de 4 bloques.

02 Bolognesa para la semana

SALSAS ROJAS

Rinde 10 bloques

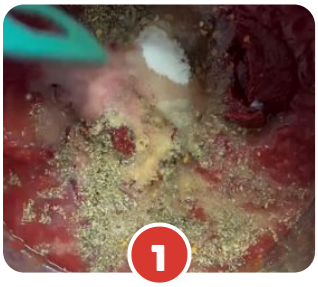
Dura 3 meses

Descongela: sartén u olla, 10 min, con tapa

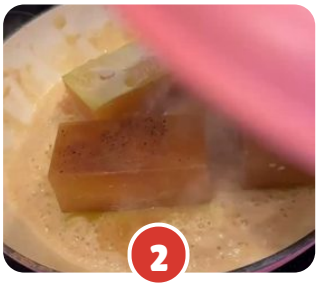
INGREDIENTES

- 500 g de carne picada
- 1 cebolla, 1 zanahoria y 1 tallo de apio picados
- 2 dientes de ajo
- 800 g de tomate triturado
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1/2 vaso de vino tinto (opcional)
- Orégano, laurel, sal y pimienta

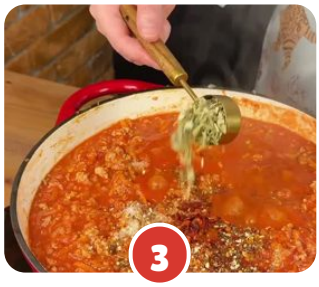
PASO A PASO



1. Sofríe cebolla, zanahoria, apio y ajo 8 minutos.



2. Suma la carne y dórala bien, separándola con cuchara.



3. Agrega vino, pasta de tomate, tomate y especias. Cocina 40 minutos.

4. Enfría, porciona en moldes y congela.

IMPORTANTE La carne tiene que quedar bien cocida antes de congelar.

Úsala con

Tallarines, lasaña, polenta, papas al horno.

Para vender

Véndela como "bolognesa lista": 1 bloque = 1 plato de pasta.

03 Arrabbiata

SALSAS ROJAS

Rinde 8 bloques

Dura 3 meses

Descongela: sartén u olla, 10 min, con tapa

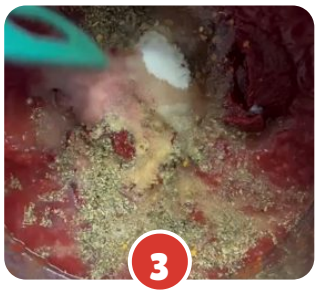
INGREDIENTES

- 800 g de tomate triturado
- 4 dientes de ajo en láminas
- 1 o 2 ajíes/chiles secos (o 1 cdita de ají molido)
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Perejil picado
- Sal

PASO A PASO

1. Dora el ajo y el ají en el aceite a fuego bajo, sin quemar.

2. Suma el tomate y cocina 25 minutos.



3. Agrega el perejil y ajusta la sal.

4. Enfría, vuelca en moldes y congela.

⚠ **IMPORTANTE** El ajo quemado amarga toda la salsa: fuego bajo siempre.

Úsala con

Penne, pizza, huevos al horno.

Para vender

Ofrécela como "la picantita" junto a la pomodoro.

04 Puttanesca

SALSAS ROJAS

Rinde 8 bloques

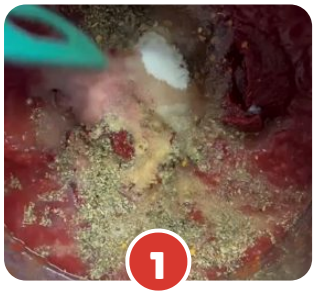
Dura 3 meses

Descongela: sartén u olla, 10 min, con tapa

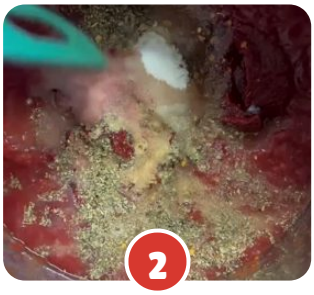
INGREDIENTES

- 800 g de tomate triturado
- 3 dientes de ajo
- 1/2 taza de aceitunas negras en rodajas
- 2 cucharadas de alcaparras
- 4 filetes de anchoa (opcional)
- Orégano y aceite de oliva

PASO A PASO



1. Sofríe el ajo y las anchoas hasta que se deshagan.



2. Suma tomate, aceitunas y alcaparras.

3. Cocina 25 minutos y perfuma con orégano.

4. Enfría, porciona y congela.

IMPORTANTE No le pongas sal hasta probar: aceitunas y alcaparras ya son saladas.

Úsala con

Spaghetti, pescado al horno.

Para vender

Etiquétala como "gourmet": se cobra un poco más.

05 Ranchera suave

SALSAS ROJAS

Rinde 8 bloques

Dura 3 meses

Descongela: sartén u olla, 10 min, con tapa

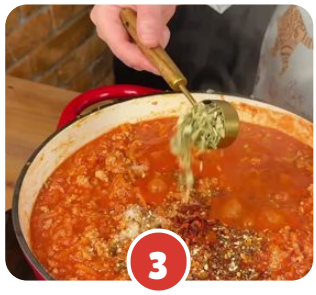
INGREDIENTES

- 6 tomates maduros
- 1/2 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de caldo
- Comino, orégano, sal

PASO A PASO

1. Asa tomates, cebolla, pimiento y ajo en sartén hasta que se tuesten.

2. Licúa todo con el caldo.



3. Cocina la salsa 15 minutos en olla con un chorrito de aceite.

4. Enfría, vuelca en moldes y congela.

IMPORTANTE Tostar las verduras es lo que le da el sabor: no te saltees ese paso.

Úsala con

Huevos rancheros, pollo, arroz, tacos.

Para vender

Combínala con huevos: "desayuno ranchero" en bolsita.

06 Tomate asado al horno

🍅 SALSAS ROJAS

🧊 **Rinde 8 bloques**

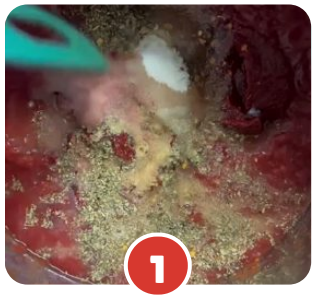
❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** sartén u olla, 10 min, con tapa

INGREDIENTES

- ✓ 1,5 kg de tomates
- ✓ 1 cabeza de ajo
- ✓ 1 cebolla morada
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Tomillo o romero
- ✓ Sal

PASO A PASO



1. Corta todo, ponlo en bandeja con aceite y sal.

2. Hornea 45 minutos a 200 °C.

3. Exprime el ajo y licúa o pisa todo.

4. Enfría, vuelca en moldes y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Usa bandeja grande: si se amontona, se cocina al vapor y no se asa.

🍝 **Úsala con**

Pasta, sopa de tomate, bruschettas.

💡 **Para vender**

Muestra la bandeja asada en tus historias: vende sola.

07 Fileto con albahaca

🍅 SALSAS ROJAS

🧊 **Rinde 8 bloques**

❄️ **Dura 3 meses**

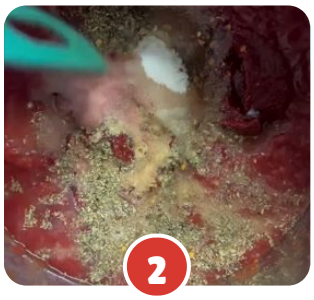
🔥 **Descongela:** sartén u olla, 10 min, con tapa

INGREDIENTES

- ✓ 800 g de tomate perita en lata
- ✓ 1 cebolla en tiras finas
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Albahaca fresca
- ✓ Sal y una pizca de azúcar

PASO A PASO

1. Cocina la cebolla en tiras a fuego bajo 10 minutos.



2. Suma ajo y tomate en trozos.

3. Cocina 25 minutos sin licuar.

4. Agrega albahaca, enfría y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Corta la cebolla fina: en bloque grueso queda cruda al descongelar.

🍝 **Úsala con**

Ñoquis, ravioles, tallarines.

💡 **Para vender**

Ideal para el "domingo de ñoquis": véndela en combo.

08 Tomate y morrón

🍅 SALSAS ROJAS

🧊 **Rinde 8 bloques**

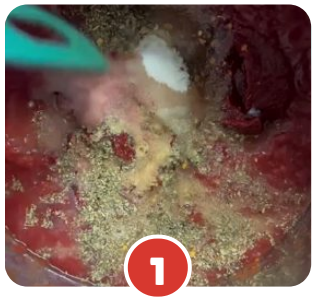
❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** sartén u olla, 10 min, con tapa

INGREDIENTES

- ✓ 800 g de tomate triturado
- ✓ 2 pimientos rojos (morrones)
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Pimentón dulce
- ✓ Sal y aceite

PASO A PASO



1. Sofríe cebolla, ajo y morrón picado 10 minutos.

2. Suma tomate y pimentón.

3. Cocina 25 minutos y licúa si la quieres lisa.

4. Enfría, porciona y congela.

⚠ **IMPORTANTE** El morrón tiene que quedar blando antes de sumar el tomate.

🍝 **Úsala con**
Pollo, guisos, arroz.

💡 **Para vender**
Muy pedida por familias con chicos: es dulce y suave.

09 Amatriciana

SALSAS ROJAS

Rinde 8 bloques

Dura 3 meses

Descongela: sartén u olla, 10 min, con tapa

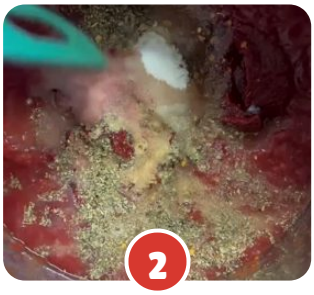
INGREDIENTES

- 150 g de panceta en tiras
- 800 g de tomate triturado
- 1 cebolla chica
- 1 pizca de ají molido
- Queso rallado (se agrega al servir)
- Sal

PASO A PASO

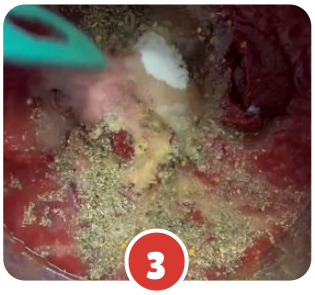
1

Dora la panceta sin aceite hasta que suelte la grasa.



2

Suma cebolla y ají, cocina 5 minutos.



3

Agrega el tomate y cocina 25 minutos.

4

Enfría, porciona y congela. El queso va al servir.

IMPORTANTE No congeles el queso dentro: se pone gomoso. Va arriba al servir.

Úsala con

Bucatini, penne, fideos largos.

Para vender

Súmale una bolsita de queso rallado aparte y cobra el combo.

10 Tomate con verduras escondidas

🍅 SALSAS ROJAS

🧊 **Rinde 10 bloques**

❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** sartén u olla, 10 min, con tapa

INGREDIENTES

- ✓ 800 g de tomate triturado
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 1 zucchini/calabacín
- ✓ 1 taza de zapallo/calabaza
- ✓ 1 cebolla
- ✓ Ajo, aceite y sal

PASO A PASO

1. Ralla o pica chiquito todas las verduras.

2. Sofríelas 10 minutos.

3. Suma el tomate y cocina 30 minutos.

4. Licúa bien liso, enfría y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Lícuala bien: si se ven las verduras, los chicos las descubren.

🍝 **Úsala con**

Pasta para chicos, pizza, arroz.

💡 **Para vender**

Véndela como "la salsa para chicos que no comen verdura".

11 Ragú de pollo

🍅 SALSAS ROJAS

🧊 **Rinde 10 bloques**

❄️ **Dura 3 meses**

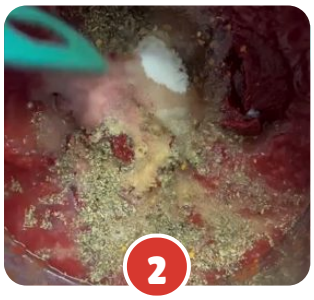
🔥 **Descongela:** sartén u olla, 10 min, con tapa

INGREDIENTES

- ✓ 2 pechugas o 4 muslos sin piel
- ✓ 1 cebolla, 1 zanahoria
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 800 g de tomate triturado
- ✓ Laurel, orégano
- ✓ Sal y aceite

PASO A PASO

1. Dora el pollo en trozos y retíralo.



2. Sofríe cebolla, zanahoria y ajo.

3. Vuelve el pollo, suma tomate y cocina 40 minutos.

4. Desmenuza el pollo, enfría y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Enfría rápido (bandeja ancha) antes de congelar: el pollo no espera.

🍝 **Úsala con**

Polenta, pasta corta, arroz.

💡 **Para vender**

Rinde mucho y cuesta poco: buen margen.

12 Salsa para pizza

SALSAS ROJAS

🧊 **Rinde 12 cubitos**

❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** sartén u olla, 10 min, con tapa

INGREDIENTES

- ✓ 400 g de tomate triturado espeso
- ✓ 1 cucharada de orégano
- ✓ 1 diente de ajo rallado
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ Sal y una pizca de azúcar

PASO A PASO

Mezcla todo en olla.

Cocina 10 minutos, hasta que espese.

Deja enfriar.

Vuelca en cubetera de hielo y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Tiene que quedar espesa: si está líquida, moja la masa.

🍝 **Úsala con**

Pizzas, pizzetas, fugazzetas, panes.

💡 **Para vender**

Un cubito = una pizza: vende la bolsa de 12.

13 Salsa para albóndigas

SALSAS ROJAS

🧊 **Rinde 8 bloques**

❄️ **Dura 3 meses**

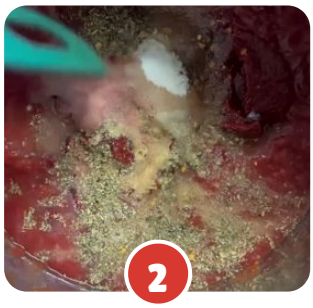
🔥 **Descongela:** sartén u olla, 10 min, con tapa

INGREDIENTES

- ✓ 800 g de tomate triturado
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 taza de caldo
- ✓ Perejil y orégano
- ✓ Sal y aceite

PASO A PASO

1. Sofríe cebolla y ajo.



2. Suma tomate y caldo.

3. Cocina 20 minutos con las hierbas.

4. Enfría, porciona y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Déjala un poco más líquida: las albóndigas terminan de espesarla.

🍝 **Úsala con**

Albóndigas, pastel de carne, rellenos.

💡 **Para vender**

Ofrécela junto a albóndigas crudas congeladas.

14 Base rosa (sin crema)

🍅 SALSAS ROJAS

🧊 **Rinde 8 bloques**

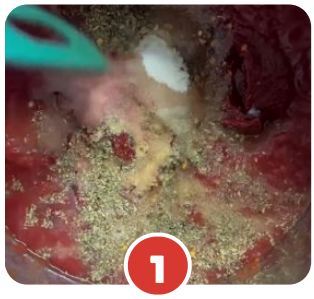
❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** sartén u olla, 10 min, con tapa

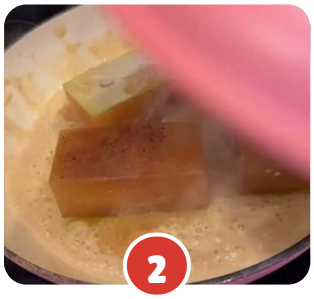
INGREDIENTES

- ✓ 800 g de tomate triturado
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 cucharada de manteca
- ✓ Sal y nuez moscada
- ✓ Al servir: 1/2 taza de crema

PASO A PASO



1. Sofríe cebolla y ajo en la manteca.



2. Suma tomate y cocina 25 minutos.

3. Licúa liso, enfría y congela.

4. Al calentar el bloque, agrega la crema.

⚠ **IMPORTANTE** La crema NO se congela: se suma al calentar y queda rosa perfecta.

🍝 **Úsala con**
Ravioles, sorrentinos, ñoquis.

💡 **Para vender**
Explica en la etiqueta: "agregar crema al calentar".

15 Tomate al vino tinto

🍅 SALSAS ROJAS

🧊 **Rinde 8 bloques**

❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** sartén u olla, 10 min, con tapa

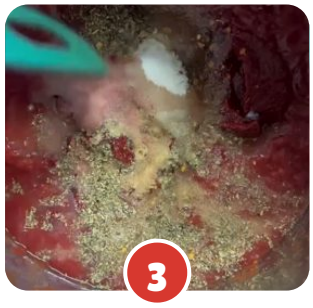
INGREDIENTES

- ✓ 800 g de tomate triturado
- ✓ 1 vaso de vino tinto
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Romero o tomillo
- ✓ Sal y aceite

PASO A PASO

1. Sofríe cebolla y ajo.

2. Suma el vino y deja reducir a la mitad.



3. Agrega tomate y hierbas. Cocina 30 minutos.

4. Enfría, porciona y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Reduce bien el vino: si no, queda ácida.

🍝 **Úsala con**

Carnes, lentejas, pasta.

💡 **Para vender**

Perfecta para "la cena de fin de semana": precio un poco más alto.

Salsas verdes

10 RECETAS · DE LA 16 A LA 25

16 Pesto de albahaca

SALSAS VERDES

🧊 **Rinde 12 cubitos**

❄️ **Dura 3 meses**

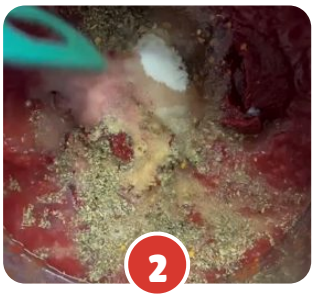
🔥 **Descongela:** directo sobre la pasta caliente

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de hojas de albahaca
- ✓ 1/2 taza de nueces o piñones
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1/2 taza de aceite de oliva
- ✓ Sal
- ✓ Queso rallado (se agrega al servir)

PASO A PASO

Procesa albahaca, ajo, nueces y sal.



Suma el aceite en hilo.

Rellena la cubetera y cubre con un hilo de aceite.

Congela, desmolda y guarda en bolsa con la fecha.

⚠ **IMPORTANTE** El hilo de aceite arriba evita que se ponga negro.

🍝 **Úsala con**

Pasta, sándwiches, papas, sopas.

💡 **Para vender**

En cubitos chicos se cobra mejor por porción.

17 Chimichurri

SALSAS VERDES

Rinde 12 cubitos

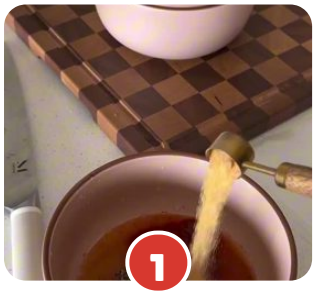
Dura 3 meses

Descongela: directo sobre la pasta caliente

INGREDIENTES

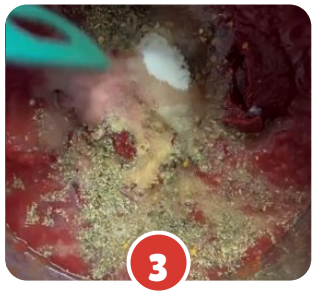
- 1 taza de perejil picado
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharadita de ají molido
- 1/2 taza de aceite
- 3 cucharadas de vinagre
- Sal

PASO A PASO



1. Pica todo bien fino a cuchillo.

2. Mezcla con aceite, vinagre y sal.



3. Deja reposar 30 minutos.

4. Rellena la cubetera y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Pícalo a mano: procesado queda como una pasta.

Úsala con

Asado, pollo, papas, empanadas.

Para vender

Véndelo antes del fin de semana: va con la parrilla.

18 Salsa verde de perejil

SALSAS VERDES

🧊 **Rinde 12 cubitos**

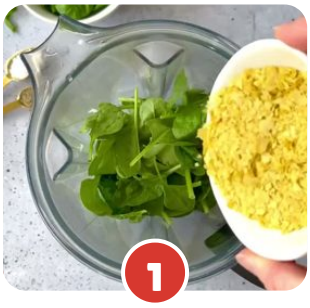
❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** directo sobre la pasta caliente

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de perejil
- ✓ 2 cucharadas de alcaparras
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ Ralladura y jugo de 1 limón
- ✓ 1/2 taza de aceite de oliva
- ✓ Sal

PASO A PASO

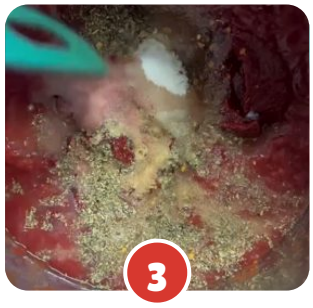


1

Procesa perejil, ajo y alcaparras.

2

Suma limón y aceite.



3

Ajusta la sal.

4

Rellena la cubetera y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Usa perejil bien seco: el agua forma cristales de hielo.

🍝 **Úsala con**

Pescado, pollo, verduras asadas.

💡 **Para vender**

Combínala con pescado congelado en un "pack liviano".

19 Base de espinaca (crema al servir)

SALSAS VERDES

🧊 **Rinde 8 bloques**

❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** directo sobre la pasta caliente

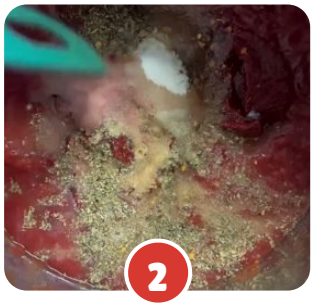
INGREDIENTES

- ✓ 500 g de espinaca
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 cucharada de manteca
- ✓ Nuez moscada y sal
- ✓ Al servir: 1/2 taza de crema

PASO A PASO

1

Saltea cebolla y ajo en manteca.



2

Suma la espinaca hasta que se achique.

3

Licúa, enfría y congela.

4

Al calentar el bloque, agrega la crema.

⚠ **IMPORTANTE** Escurre bien la espinaca: el agua de más la deja aguada.

🍝 **Úsala con**

Canelones, ñoquis, pollo, tartas.

💡 **Para vender**

Véndela como relleno de canelones: 2 bloques por fuente.

20 Pesto de espinaca y nueces

SALSAS VERDES

🧊 **Rinde 12 cubitos**

❄️ **Dura 3 meses**

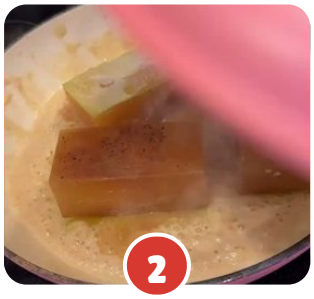
🔥 **Descongela:** directo sobre la pasta caliente

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de espinaca
- ✓ 1 taza de albahaca
- ✓ 1/2 taza de nueces
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1/2 taza de aceite
- ✓ Sal

PASO A PASO

Procesa espinaca, albahaca, nueces y ajo.



Suma el aceite en hilo y la sal.

Rellena la cubetera.

Cubre con aceite y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Es más barato que el pesto clásico: ideal cuando la albahaca está cara.

🍝 **Úsala con**
Pasta, tostadas, wraps.

💡 **Para vender**
Mismo precio que el pesto, menos costo: mejor margen.

21 Salsa verde de tomatillo

SALSAS VERDES

🧊 **Rinde 8 bloques**

❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** directo sobre la pasta caliente

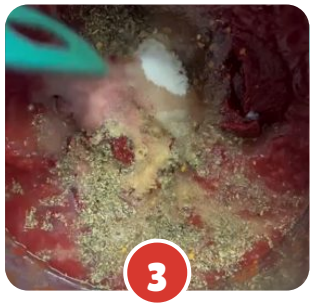
INGREDIENTES

- ✓ 500 g de tomate verde (tomatillo)
- ✓ 1/2 cebolla
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 chile verde (opcional)
- ✓ 1 puñado de cilantro
- ✓ Sal

PASO A PASO

1. Hierve tomatillos, cebolla, ajo y chile 10 minutos.

2. Licúa con el cilantro.



3. Cocina 10 minutos con un chorrito de aceite.

4. Enfría, porciona y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Cocínala después de licuar: cruda se separa al descongelar.

🍝 **Úsala con**

Enchiladas, chilaquiles, pollo, huevos.

💡 **Para vender**

En México y Centroamérica es la más pedida: no puede faltar.

22 Pesto de cilantro y limón

SALSAS VERDES

🧊 **Rinde 12 cubitos**

❄️ **Dura 3 meses**

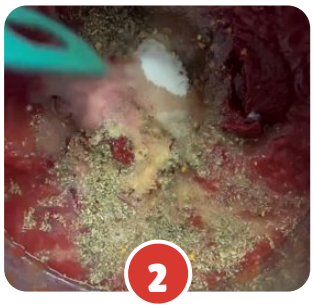
🔥 **Descongela:** directo sobre la pasta caliente

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de cilantro
- ✓ 1/2 taza de semillas de girasol o maní
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ Jugo de 1 limón
- ✓ 1/2 taza de aceite
- ✓ Sal

PASO A PASO

1. Procesa cilantro, semillas y ajo.



2. Suma limón, aceite y sal.

3. Rellena la cubetera.

4. Cubre con aceite y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Incluye los tallos del cilantro: tienen más sabor que las hojas.

🍝 **Úsala con**

Tacos, arroz, pescado, pollo.

💡 **Para vender**

Ofrécela como "la salsa fresca" para bowls y tacos.

23 Brócoli y ajo

SALSAS VERDES

🧊 **Rinde 8 bloques**

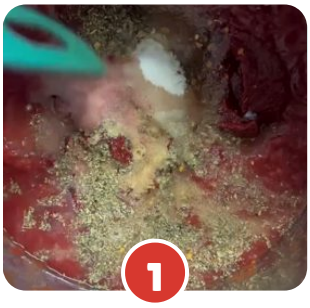
❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** directo sobre la pasta caliente

INGREDIENTES

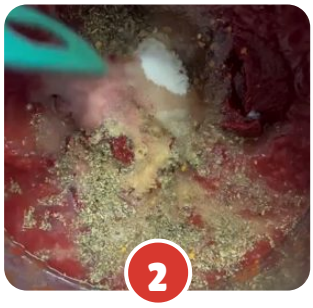
- ✓ 1 brócoli grande
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ 1/2 taza de queso rallado (al servir)
- ✓ 4 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ Ralladura de limón
- ✓ Sal

PASO A PASO



1

Hierve el brócoli 5 minutos.



2

Saltea el ajo en el aceite.

3

Licúa brócoli, ajo y limón.

4

Enfría, porciona y congela. Queso al servir.

⚠ **IMPORTANTE** No cocines de más el brócoli: se pone gris y amargo.

🍝 **Úsala con**

Orecchiette, fideos cortos, pollo.

💡 **Para vender**

Véndela como opción "verde y liviana".

24 Pesto de rúcula

SALSAS VERDES

🧊 **Rinde 12 cubitos**

❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** directo sobre la pasta caliente

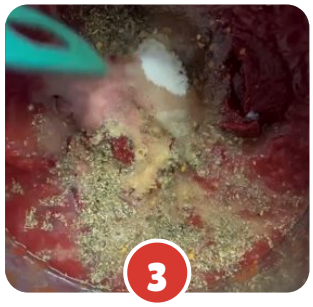
INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de rúcula
- ✓ 1/2 taza de nueces
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1/2 taza de aceite de oliva
- ✓ Sal

PASO A PASO

1. Procesa rúcula, nueces y ajo.

2. Suma el aceite en hilo.



3. Ajusta la sal.

4. Rellena la cubetera, cubre con aceite y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Si queda muy picante, mezcla mitad rúcula y mitad espinaca.

🍝 **Úsala con**

Pasta, pizzas, carnes.

💡 **Para vender**

Súmala al pack gourmet con la puttanesca.

25 Zucchini y albahaca

SALSAS VERDES

🧊 **Rinde 8 bloques**

❄️ **Dura 3 meses**

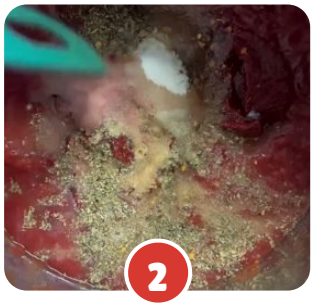
🔥 **Descongela:** directo sobre la pasta caliente

INGREDIENTES

- ✓ 3 zucchinis/calabacines
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 puñado de albahaca
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Sal

PASO A PASO

1. Saltea cebolla y ajo.



2. Suma el zucchini en cubos y cocina 12 minutos.

3. Licúa con la albahaca.

4. Enfría, porciona y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Cocina el zucchini hasta que se evapore su agua.

🍝 **Úsala con**

Pasta, arroz, pollo.

💡 **Para vender**

Liviana y barata: buena para vender en verano.

Blancas y cremosas

10 RECETAS · DE LA 26 A LA 35

26 Bechamel

🧀 BLANCAS Y CREMOSAS

🧊 **Rinde 8 bloques**

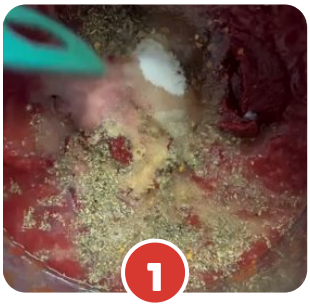
❄️ **Dura 2 meses**

🔥 **Descongela:** fuego bajo + chorrito de leche

INGREDIENTES

- ✓ 60 g de manteca
- ✓ 60 g de harina (4 cucharadas)
- ✓ 1 litro de leche
- ✓ Nuez moscada
- ✓ Sal y pimienta

PASO A PASO



1. Derrite la manteca y suma la harina. Revuelve 2 minutos.

2. Agrega la leche de a poco, batiendo.

3. Cocina 8 minutos hasta que espese.

4. Enfría con film en contacto y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Al calentar, bátela con un chorrito de leche: así no se corta.

🍝 **Úsala con**

Lasaña, canelones, gratinados.

💡 **Para vender**

Véndela junto a la bolognesa: "kit lasaña".

27 Cuatro quesos

🧀 BLANCAS Y CREMOSAS

🧊 **Rinde 8 bloques**

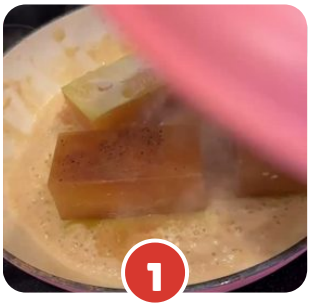
❄️ **Dura 2 meses**

🔥 **Descongela:** fuego bajo + chorrito de leche

INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de bechamel (receta anterior)
- ✓ 50 g de queso azul
- ✓ 50 g de queso tipo gruyere
- ✓ 50 g de mozzarella
- ✓ 50 g de parmesano

PASO A PASO

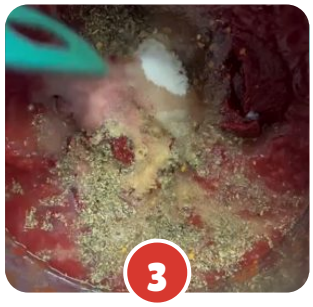


1

Calienta la bechamel.

2

Suma los quesos en trozos y revuelve hasta fundir.



3

No la dejes hervir.

4

Enfría y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Base de bechamel = no se corta. Solo crema = se separa al descongelar.

🍝 **Úsala con**

Ñoquis, sorrentinos, papas.

💡 **Para vender**

Es la "gourmet" de las cremosas: precio más alto.

28 Champiñones

BLANCAS Y CREMOSAS

Rinde 8 bloques

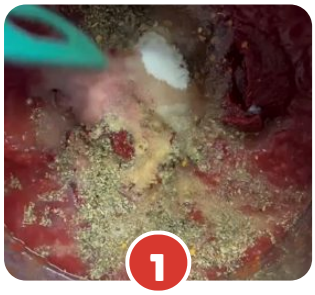
Dura 2 meses

Descongela: fuego bajo + chorrito de leche

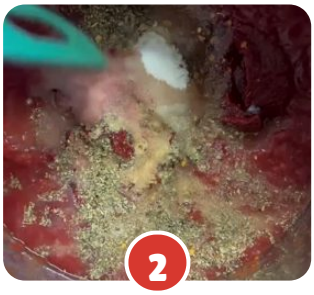
INGREDIENTES

- 400 g de champiñones
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de manteca
- 1 taza de caldo
- 2 cucharadas de harina
- Al servir: crema

PASO A PASO



1. Saltea cebolla, ajo y champiñones en manteca.



2. Espolvorea la harina y revuelve.

3. Suma el caldo y cocina 10 minutos.

4. Enfría y congela. Crema al calentar.

⚠ **IMPORTANTE** Dora bien los hongos antes: si no, sueltan agua en el freezer.

Úsala con

Pollo, carne, pasta, arroz.

Para vender

Ofrécela con pollo: "pollo con champiñones" en 10 minutos.

29 Alfredo

🧀 BLANCAS Y CREMOSAS

🧊 **Rinde 8 bloques**

❄️ **Dura 2 meses**

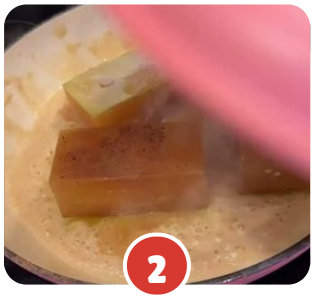
🔥 **Descongela:** fuego bajo + chorrito de leche

INGREDIENTES

- ✓ 3 cucharadas de manteca
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 2 cucharadas de harina
- ✓ 2 tazas de leche
- ✓ 1 taza de queso parmesano
- ✓ Sal y pimienta

PASO A PASO

Saltea el ajo en manteca, suma la harina.



Agrega la leche batiendo.

Cocina hasta espesar y suma el queso.

Enfría y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Hecha con harina y leche aguanta el freezer; la de pura crema no.

🍝 **Úsala con**
Fettuccine, pollo, brócoli.

💡 **Para vender**
Combínala con fettuccine: "noche de alfredo".

30 Zapallo/calabaza cremosa

🧀 BLANCAS Y CREMOSAS

🧊 **Rinde 10 bloques**

❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** fuego bajo + chorrito de leche

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de zapallo/calabaza
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 taza de caldo
- ✓ Nuez moscada
- ✓ Sal y aceite

PASO A PASO

1

Hierve o asa el zapallo hasta que esté tierno.

2

Sofríe cebolla y ajo.

3

Licúa todo con el caldo.

4

Enfría y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Es cremosa sin lácteos: por eso dura más.

🍝 **Úsala con**

Ñoquis, ravioles, pollo, arroz.

💡 **Para vender**

Barata y rendidora: tu mejor margen de las cremosas.

31 Jamón y queso

BLANCAS Y CREMOSAS

🧊 **Rinde 8 bloques**

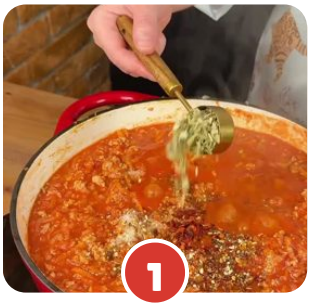
❄️ **Dura 2 meses**

🔥 **Descongela:** fuego bajo + chorrito de leche

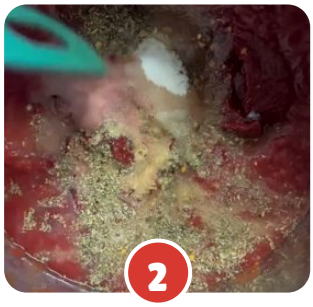
INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de bechamel
- ✓ 100 g de jamón cocido en tiras
- ✓ 100 g de queso que se funda
- ✓ Nuez moscada

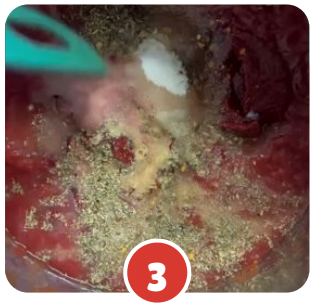
PASO A PASO



1. Calienta la bechamel.



2. Suma el jamón y el queso.



3. Revuelve hasta fundir.

4. Enfría y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Usa jamón cocido, no crudo: el crudo se endurece.

🍝 **Úsala con**

Fideos, papas, panqueques.

💡 **Para vender**

La favorita de los chicos: véndela en el pack familia.

32 Ajo y parmesano

🧀 BLANCAS Y CREMOSAS

🧊 **Rinde 8 bloques**

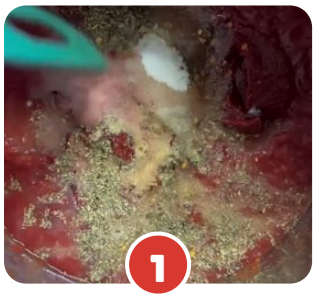
❄️ **Dura 2 meses**

🔥 **Descongela:** fuego bajo + chorrito de leche

INGREDIENTES

- ✓ 1 cabeza de ajo
- ✓ 3 cucharadas de manteca
- ✓ 2 cucharadas de harina
- ✓ 2 tazas de leche
- ✓ 1/2 taza de parmesano
- ✓ Sal

PASO A PASO



1. Dora los ajos picados en manteca a fuego bajo.

2. Suma harina y luego la leche batiendo.

3. Cocina hasta espesar, agrega el queso.

4. Enfría y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Ajo dorado = dulce. Ajo quemado = amargo.

🍝 **Úsala con**
Pasta, pan de ajo, papas.

💡 **Para vender**
Ofrécela para "pan de ajo" en las fiestas.

33 Choclo/maíz cremoso

🧀 BLANCAS Y CREMOSAS

🧊 **Rinde 8 bloques**

❄️ **Dura 2 meses**

🔥 **Descongela:** fuego bajo + chorrito de leche

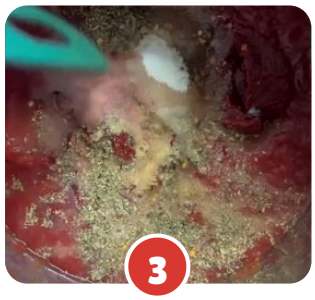
INGREDIENTES

- ✅ 2 tazas de granos de choclo/maíz
- ✅ 1 cebolla
- ✅ 1 cucharada de manteca
- ✅ 1 cucharada de harina
- ✅ 1 taza de leche
- ✅ Sal y nuez moscada

PASO A PASO

1 Saltea la cebolla en manteca.

2 Suma choclo y harina.



3 Agrega la leche y cocina 8 minutos.

4 Licúa la mitad, mezcla, enfría y congela.

⚠️ **IMPORTANTE** Licuar la mitad le da cremosidad sin crema.

🍲 **Úsala con**
Pollo, empanadas, tartas, pasta.

💡 **Para vender**
Base lista para empanadas de humita: véndela a quien hace empanadas.

34 Morrones asados cremosa

🧀 BLANCAS Y CREMOSAS

🧊 **Rinde 8 bloques**

❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** fuego bajo + chorrito de leche

INGREDIENTES

- ✓ 3 morrones rojos
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1/2 taza de queso crema (al servir)
- ✓ Pimentón
- ✓ Sal y aceite

PASO A PASO

Asa los morrones y pélalos.

Sofríe cebolla y ajo.

Licúa con pimentón.

Enfría y congela. Queso crema al calentar.

⚠ **IMPORTANTE** El queso crema se suma caliente, al final: congelado se grumea.

🍝 **Úsala con**
Pasta, pollo, carnes.

💡 **Para vender**
Color fuerte: queda linda en fotos y se vende por la vista.

35 Mostaza y miel

🧀 BLANCAS Y CREMOSAS

🧊 **Rinde 8 bloques**

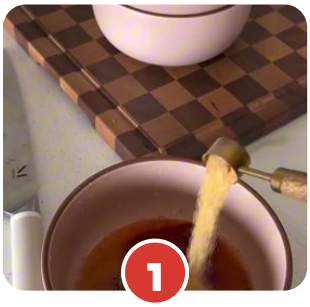
❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** fuego bajo + chorrito de leche

INGREDIENTES

- ✓ 4 cucharadas de mostaza
- ✓ 3 cucharadas de miel
- ✓ 1 taza de caldo
- ✓ 1 cucharada de maicena
- ✓ Ajo en polvo
- ✓ Sal

PASO A PASO



1 Mezcla mostaza, miel y caldo.

2 Cocina 5 minutos.

3 Espesa con la maicena disuelta.

4 Enfría y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Usa maicena, no harina: la maicena aguanta mejor el freezer.

🍝 **Úsala con**

Pollo al horno, cerdo, ensaladas tibias.

💡 **Para vender**

Véndela con pollo trozado: "pollo a la mostaza".

Adobos y marinadas

10 RECETAS · DE LA 36 A LA 45

36 Adobo clásico

🍗 ADOBOS Y MARINADAS

🧊 **Rinde 10 cubitos**

❄️ **Dura 3 meses**

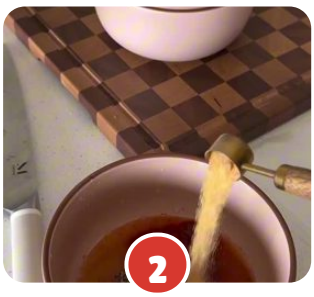
🔥 **Descongela:** directo sobre la carne o en heladera

INGREDIENTES

- ✓ 6 dientes de ajo
- ✓ 2 cucharadas de pimentón
- ✓ 1 cucharada de orégano
- ✓ 1 cucharadita de comino
- ✓ 1/2 taza de vinagre
- ✓ 1/2 taza de aceite
- ✓ Sal

PASO A PASO

Pisa o licúa el ajo.



Mezcla con especias, vinagre y aceite.

Rellena la cubetera.

Congela y guarda en bolsa.

⚠ **IMPORTANTE** Usa 1 cubito por cada 500 g de carne. No más.

🍲 **Úsala con**

Pollo, cerdo, carne al horno.

💡 **Para vender**

Véndelo en bolsas de 10 cubitos: dura meses.

37 Barbacoa casera

🍗 ADOBOS Y MARINADAS

🧊 **Rinde 10 bloques**

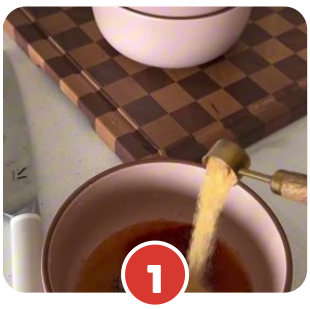
❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** directo sobre la carne o en heladera

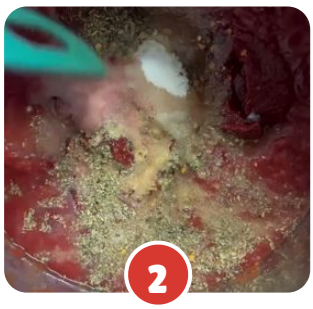
INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de ketchup
- ✓ 1/2 taza de azúcar negra
- ✓ 3 cucharadas de vinagre
- ✓ 2 cucharadas de salsa inglesa
- ✓ 1 cucharadita de pimentón ahumado
- ✓ Ajo y cebolla en polvo

PASO A PASO

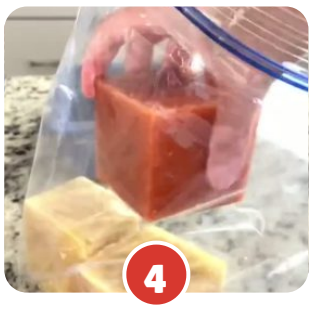


1. Mezcla todo en olla.



2. Cocina 15 minutos a fuego bajo.

3. Deja enfriar.



4. Porciona y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Revuelve seguido: el azúcar se pega al fondo.

🍝 **Úsala con**

Costillas, pollo, hamburguesas.

💡 **Para vender**

Vende "kit hamburguesa": barbacoa + pan + carne.

38 Teriyaki

🍗 ADOBOS Y MARINADAS

🧊 **Rinde 10 cubitos**

❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** directo sobre la carne o en heladera

INGREDIENTES

- ✓ 1/2 taza de salsa de soja
- ✓ 1/4 taza de miel o azúcar
- ✓ 1 cucharada de jengibre rallado
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 cucharada de maicena
- ✓ 1/2 taza de agua

PASO A PASO

1. Mezcla todo menos la maicena.

2. Hierve 3 minutos.

3. Espesa con la maicena disuelta.

4. Enfría, vuelca en cubetera y congela.

⚠ **IMPORTANTE** No la sales: la soja ya trae toda la sal.

🍲 **Úsala con**

Pollo salteado, arroz, verduras.

💡 **Para vender**

Combina con arroz: "bowl teriyaki".

39 Mole fácil

🍗 ADOBOS Y MARINADAS

🧊 **Rinde 8 bloques**

❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** directo sobre la carne o en heladera

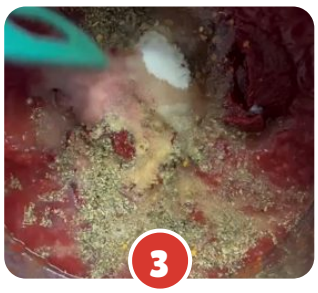
INGREDIENTES

- ✓ 2 chiles anchos o 2 cdas de pimentón y 1 cdita de ají
- ✓ 2 tomates
- ✓ 1/2 cebolla
- ✓ 2 cucharadas de maní
- ✓ 30 g de chocolate amargo
- ✓ 1 tortilla o pan tostado
- ✓ Canela, comino, caldo

PASO A PASO

1. Tuesta chiles, tomates, cebolla, maní y pan.

2. Licúa con caldo y especias.



3. Cocina 20 minutos y suma el chocolate.

4. Enfría y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Tuesta sin quemar: el chile quemado amarga el mole.

🍝 **Úsala con**

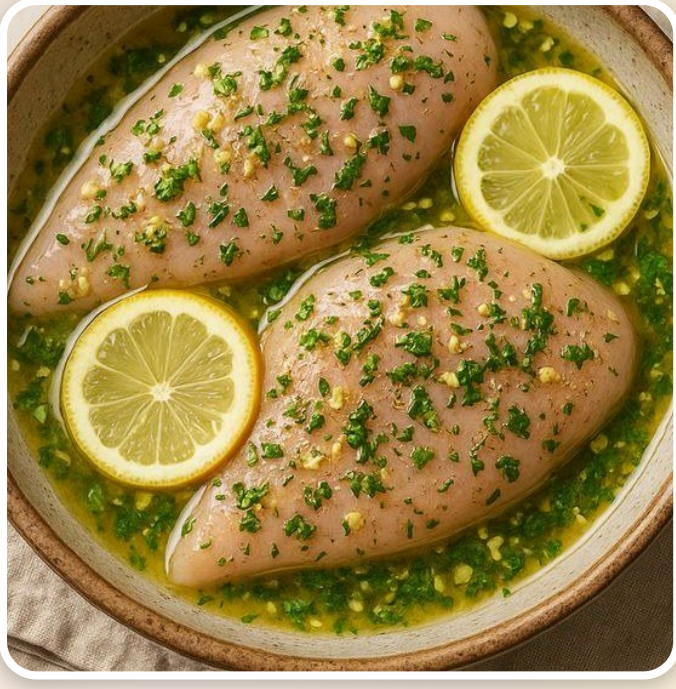
Pollo, enchiladas, arroz.

💡 **Para vender**

Para quien no tiene tiempo de hacer mole: se valora mucho.

40 Limón y hierbas

🍗 ADOBOS Y MARINADAS



🧊 **Rinde 10 cubitos**

❄️ **Dura 3 meses**

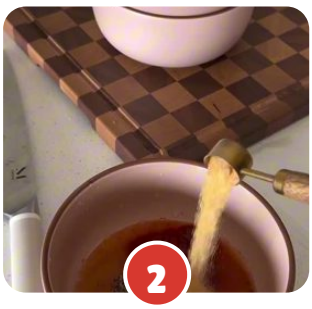
🔥 **Descongela:** directo sobre la carne o en heladera

INGREDIENTES

- ✓ Jugo de 3 limones
- ✓ Ralladura de 1 limón
- ✓ 1/2 taza de aceite
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ Romero, tomillo, orégano
- ✓ Sal y pimienta

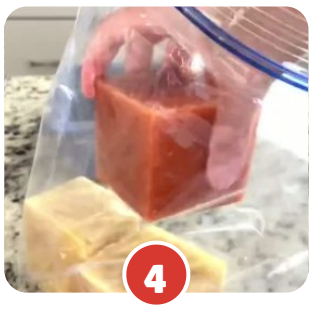
PASO A PASO

1. Pica el ajo y las hierbas.



2. Mezcla con limón y aceite.

3. Rellena la cubetera.



4. Congela.

⚠ **IMPORTANTE** No marines pescado más de 30 minutos: el limón lo "cocina".

🍲 **Úsala con**

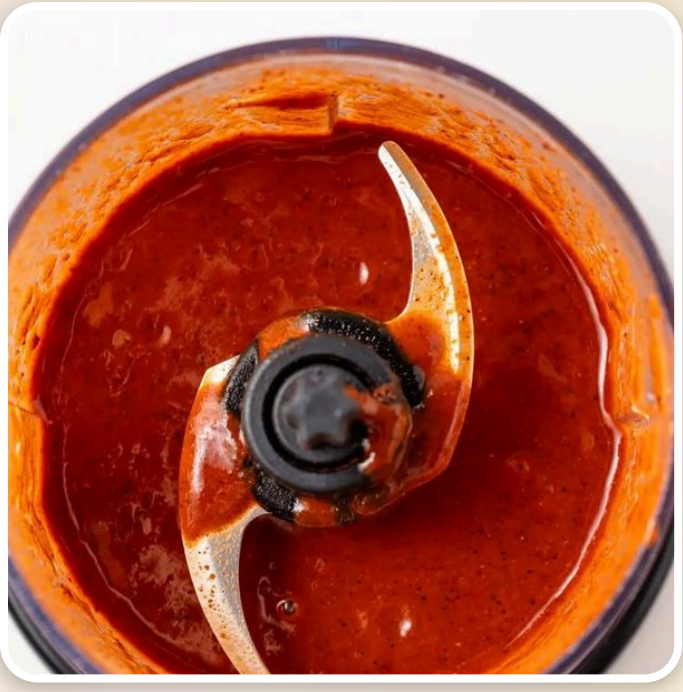
Pollo, pescado, verduras al horno.

💡 **Para vender**

Véndela para la parrilla y el horno de verano.

41 Achiote al pastor

🍗 ADOBOS Y MARINADAS



🧊 **Rinde 10 bloques**

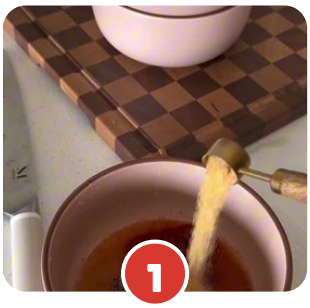
❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** directo sobre la carne o en heladera

INGREDIENTES

- ✓ 50 g de pasta de achiote
- ✓ 1/2 taza de jugo de naranja
- ✓ 1/4 taza de vinagre
- ✓ 2 chiles guajillo o 1 cda de pimentón
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ Orégano, comino, sal

PASO A PASO



Remoja los chiles en agua caliente.

Licúa todo junto.

Cocina 5 minutos.

Enfría y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Si no consigues achiote, usa pimentón: el color cambia, el sabor queda rico.

🍲 **Úsala con**

Cerdo, pollo, tacos.

💡 **Para vender**

Combina con tortillas: "kit tacos al pastor".

42 Mostaza y finas hierbas

🍗 ADOBOS Y MARINADAS

🧊 **Rinde 10 cubitos**

❄️ **Dura 3 meses**

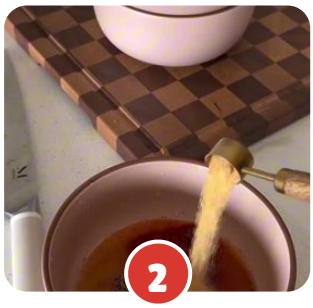
🔥 **Descongela:** directo sobre la carne o en heladera

INGREDIENTES

- ✓ 3 cucharadas de mostaza
- ✓ 1/4 taza de aceite
- ✓ 2 cucharadas de vinagre
- ✓ Perejil, ciboulette, estragón
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ Sal

PASO A PASO

1. Pica las hierbas.



2. Mezcla todo.

3. Rellena la cubetera.

4. Congela.

⚠ **IMPORTANTE** Mezcla bien antes de rellenar: la mostaza tiende a quedar abajo.

🍝 **Úsala con**

Cerdo, pollo, papas.

💡 **Para vender**

Va perfecta con bondiola/cerdo para el fin de semana.

43 Cerveza y pimentón

🍗 ADOBOS Y MARINADAS

🧊 **Rinde 10 bloques**

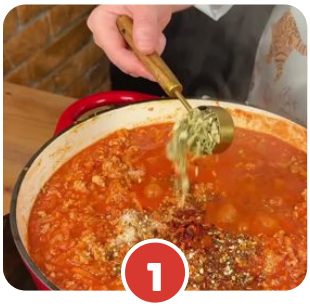
❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** directo sobre la carne o en heladera

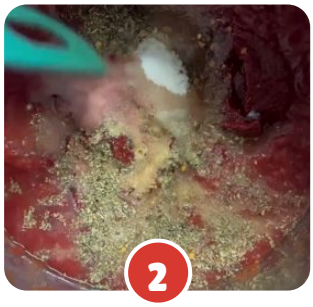
INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de cerveza
- ✓ 2 cucharadas de pimentón
- ✓ 1 cucharada de azúcar negra
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 1 cucharadita de comino
- ✓ Sal

PASO A PASO

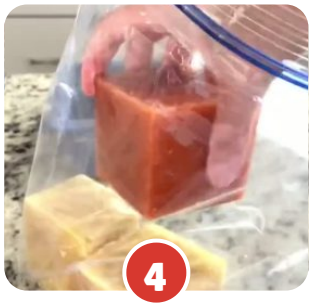


1. Hierve la cerveza 5 minutos para que pierda el alcohol.



2. Suma especias y ajo.

3. Enfría.



4. Porciona y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Hierve la cerveza antes: cruda deja sabor amargo.

🍲 **Úsala con**

Carne al horno, costillas, chorizos.

💡 **Para vender**

Para la parrilla del domingo: véndela el viernes.

44 Mojo de naranja y ajo

🍗 ADOBOS Y MARINADAS

🧊 **Rinde 10 cubitos**

❄️ **Dura 3 meses**

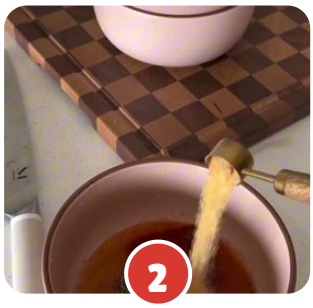
🔥 **Descongela:** directo sobre la carne o en heladera

INGREDIENTES

- ✓ Jugo de 3 naranjas
- ✓ Jugo de 1 limón
- ✓ 8 dientes de ajo
- ✓ 1/4 taza de aceite
- ✓ Orégano y comino
- ✓ Sal

PASO A PASO

1. Pisa el ajo con la sal.



2. Mezcla con jugos, aceite y especias.

3. Rellena la cubetera.

4. Congela.

⚠ **IMPORTANTE** Usa naranja recién exprimida, no jugo de caja.

🍲 **Úsala con**

Cerdo, pollo, yuca/mandioca.

💡 **Para vender**

Combina con pernil para fiestas.

45 Vino y romero

🍗 ADOBOS Y MARINADAS

🧊 **Rinde 8 bloques**

❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** directo sobre la carne o en heladera

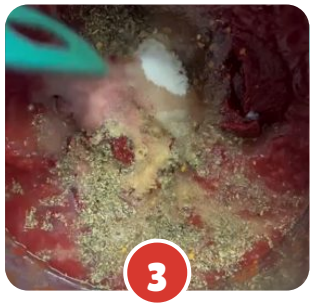
INGREDIENTES

- ✓ 1 vaso de vino tinto
- ✓ 1 taza de caldo
- ✓ 2 ramitas de romero
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 cucharada de manteca
- ✓ 1 cucharadita de maicena

PASO A PASO

Saltea la cebolla en manteca.

Suma vino y romero, reduce a la mitad.



Agrega caldo y espesa con maicena.

Cuela, enfría y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Retira el romero antes de congelar: si queda, amarga.

🍝 **Úsala con**

Carnes asadas, cerdo, papas.

💡 **Para vender**

Salsa "de restaurante": véndela para cenas especiales.

Picantes y del mundo

8 RECETAS · DE LA 46 A LA 53

46 Salsa roja picante

PICANTES Y DEL MUNDO

Rinde 10 bloques

Dura 3 meses

Descongela: sartén u olla, 5 a 10 min

INGREDIENTES

- 6 tomates
- 2 a 4 chiles rojos (a gusto)
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Aceite

PASO A PASO

1. Asa tomates, chiles, cebolla y ajo.

2. Licúa todo.

3. Cocina 10 minutos en olla con aceite.

4. Enfría y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Usa guantes al cortar chiles y no te toques los ojos.

Úsala con

Tacos, huevos, carnes, arroz.

Para vender

Marca el picor en la etiqueta: 🌶 a 🌶🌶🌶.

47 Curry de tomate y coco

PICANTES Y DEL MUNDO

Rinde 8 bloques

Dura 3 meses

Descongela: sartén u olla, 5 a 10 min

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de jengibre
- 2 cucharadas de curry en polvo
- 400 g de tomate triturado
- 400 ml de leche de coco

PASO A PASO

1. Sofríe cebolla, ajo y jengibre.

2. Suma el curry y tuesta 1 minuto.

3. Agrega tomate y leche de coco. Cocina 15 minutos.

4. Enfría y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Tostar el curry 1 minuto despierta el sabor.

Úsala con

Pollo, garbanzos, arroz.

Para vender

Ofrécela como "comida del mundo" para variar la semana.

48 Chipotle (crema al servir)

PICANTES Y DEL MUNDO

Rinde 8 bloques

Dura 3 meses

Descongela: sartén u olla, 5 a 10 min

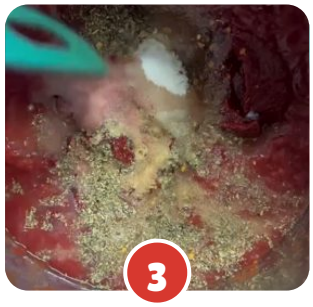
INGREDIENTES

- 3 a 4 chiles chipotle en adobo
- 3 tomates
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal
- Al servir: crema o queso crema

PASO A PASO

1. Asa tomates, cebolla y ajo.

2. Licúa con los chipotles.



3. Cocina 10 minutos.

4. Enfría y congela. Crema al calentar.

IMPORTANTE Empieza con pocos chipotles: siempre se puede sumar, nunca quitar.

Úsala con

Pollo, pasta, tacos, hamburguesas.

Para vender

La crema aparte: el cliente elige qué tan suave.

49 Ranchera picante

PICANTES Y DEL MUNDO

Rinde 6 bloques

Dura 3 meses

Descongela: sartén u olla, 5 a 10 min

INGREDIENTES

- 5 tomates
- 2 chiles serranos o jalapeños
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de caldo
- Sal

PASO A PASO

1. Asa todo en sartén.

2. Licúa con el caldo.

3. Cocina 15 minutos.

4. Enfría y congela.

IMPORTANTE Si queda muy picante, suma un tomate más al licuar.

Úsala con

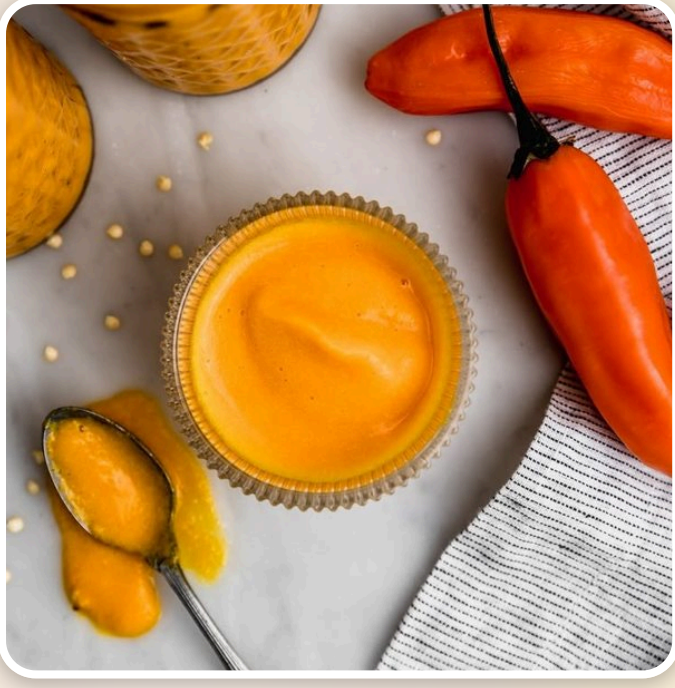
Huevos, tacos, pollo.

Para vender

Véndela en bolsita junto a la ranchera suave.

50 Ají amarillo

PICANTES Y DEL MUNDO



Rinde 8 bloques

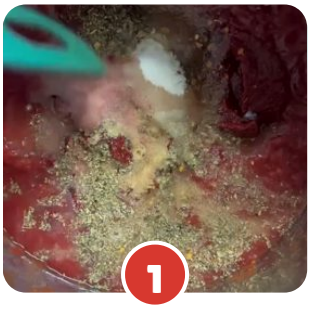
Dura 3 meses

Descongela: sartén u olla, 5 a 10 min

INGREDIENTES

- 4 ajíes amarillos (o 3 cdas de pasta de ají amarillo)
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 taza de caldo
- Aceite
- Sal

PASO A PASO



1. Desvena y hierve los ajíes 5 minutos (si son frescos).

2. Sofríe cebolla y ajo.

3. Licúa todo con el caldo.

4. Cocina 5 minutos, enfría y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Quitar venas y semillas baja el picante sin perder sabor.

Úsala con

Pollo, papas, arroz, guisos.

Para vender

En Perú y Bolivia es básica: véndela como base para ají de gallina.

51 Agridulce

PICANTES Y DEL MUNDO

Rinde 10 bloques

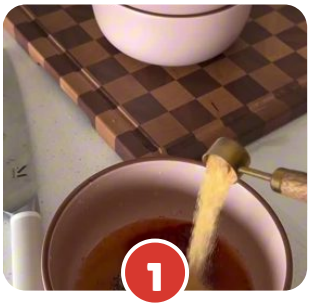
Dura 3 meses

Descongela: sartén u olla, 5 a 10 min

INGREDIENTES

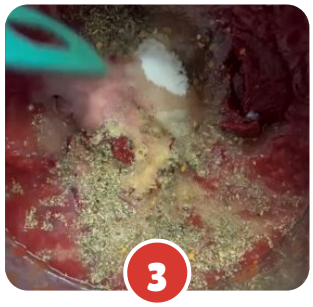
- 1/2 taza de ketchup
- 1/2 taza de jugo de ananá/piña
- 1/4 taza de vinagre
- 1/4 taza de azúcar
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de maicena

PASO A PASO



1. Mezcla todo menos la maicena.

2. Hierve 3 minutos.



3. Espesa con la maicena disuelta.

4. Enfría y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Hiérvela después de la maicena: si no, queda harinosa.

Úsala con

Pollo frito, cerdo, arroz, rollitos.

Para vender

Combina con arroz para "comida china en casa".

52 Maní (satay)

PICANTES Y DEL MUNDO

Rinde 8 bloques

Dura 3 meses

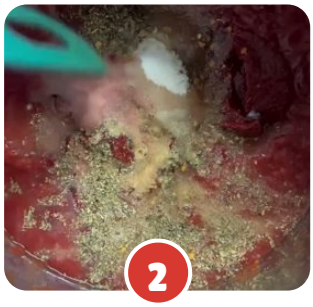
Descongela: sartén u olla, 5 a 10 min

INGREDIENTES

- 1/2 taza de mantequilla de maní
- 1 taza de leche de coco
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de miel
- Jugo de 1 limón
- 1 pizca de ají

PASO A PASO

1. Mezcla todo en olla.



2. Calienta 5 minutos sin dejar hervir.

3. Ajusta con agua si está espesa.

4. Enfría y congela.

IMPORTANTE Avisa en la etiqueta que lleva maní (alergia).

Úsala con

Pollo, fideos de arroz, verduras.

Para vender

Diferente a todo lo que hay: llama la atención.

53 Harissa casera

🌶️ PICANTES Y DEL MUNDO

🧊 **Rinde 12 cubitos**

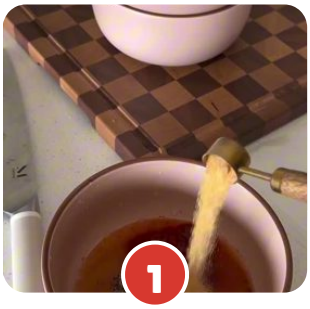
❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** sartén u olla, 5 a 10 min

INGREDIENTES

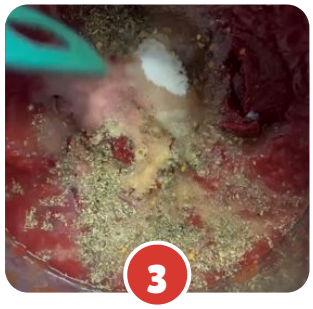
- ✓ 2 morrones asados
- ✓ 3 a 5 chiles secos
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 1 cucharadita de comino y 1 de coriandro
- ✓ Jugo de 1/2 limón
- ✓ 1/4 taza de aceite de oliva

PASO A PASO



1. Remoja los chiles en agua caliente.

2. Licúa todo con el aceite.



3. Ajusta sal y limón.

4. Rellena la cubetera y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Tuesta comino y coriandro en sartén seca antes de licuar.

🍲 Úsala con

Carnes, huevos, garbanzos, verduras.

💡 Para vender

Un cubito pica mucho: rinde y se cobra bien.

Sofritos y bases

7 RECETAS · DE LA 54 A LA 60

54 Sofrito clásico

🧅 SOFRITOS Y BASES

🧊 **Rinde 12 cubitos**

❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** directo en la olla al cocinar

INGREDIENTES

- ✓ 2 cebollas
- ✓ 1 morrón rojo
- ✓ 1 morrón verde
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ 1 tomate
- ✓ Aceite y sal

PASO A PASO

1. Pica todo bien chiquito.

2. Cocina a fuego bajo 25 minutos, revolviendo.

3. Enfría.

4. Rellena la cubetera y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Fuego bajo y paciencia: el sofrito apurado queda crudo.

🍲 **Úsala con**

Guisos, arroces, salsas, rellenos.

💡 **Para vender**

Ahorra 20 minutos por comida: ese es el argumento de venta.

55 Caldo concentrado de pollo

🧅 SOFRITOS Y BASES

🧊 **Rinde 12 cubitos**

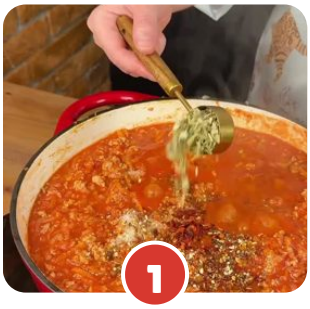
❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** directo en la olla al cocinar

INGREDIENTES

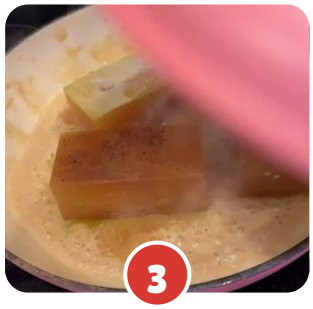
- ✓ 1 carcasa o 4 alitas de pollo
- ✓ 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 puerro
- ✓ 1 hoja de laurel
- ✓ 2 litros de agua
- ✓ Sal

PASO A PASO



Hierve todo 1 hora.

Cuela.



Reduce el caldo a 1/4 a fuego fuerte.

Enfría y congela en cubetera.

⚠ **IMPORTANTE** Reducirlo es la clave: concentrado ocupa poco y rinde mucho.

🍲 Úsala con

Sopas, arroces, salsas, risotto.

💡 Para vender

1 cubito = 1 taza de caldo: reemplaza al cubito de caja.

56 Cebolla caramelizada

🧅 SOFRITOS Y BASES

🧊 **Rinde 12 cubitos**

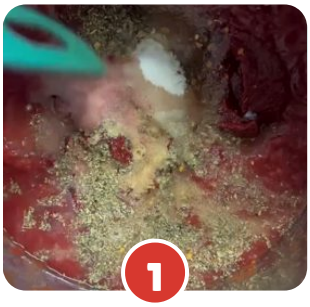
❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** directo en la olla al cocinar

INGREDIENTES

- ✓ 4 cebollas en pluma
- ✓ 2 cucharadas de manteca o aceite
- ✓ 1 cucharadita de azúcar
- ✓ Sal

PASO A PASO



1. Cocina la cebolla a fuego bajo 40 minutos.

2. Suma el azúcar al final.

3. Enfría.

4. Rellena la cubetera y congela.

⚠ **IMPORTANTE** No subas el fuego: se quema antes de caramelizar.

🍝 **Úsala con**

Hamburguesas, tartas, pizzas, carnes.

💡 **Para vender**

Para quien vende hamburguesas: le ahorras horas.

57 Ajo confitado

🧅 SOFRITOS Y BASES

🧊 **Rinde 12 cubitos**

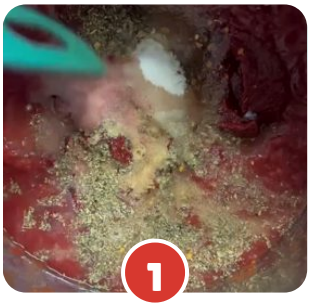
❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** directo en la olla al cocinar

INGREDIENTES

- ✓ 3 cabezas de ajo peladas
- ✓ Aceite de oliva hasta cubrir
- ✓ 1 ramita de romero (opcional)

PASO A PASO



1. Cubre los ajos con aceite en olla chica.

2. Cocina a fuego mínimo 40 minutos.

3. Enfría.

4. Reparte ajo y aceite en la cubetera y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Guárdalo SIEMPRE congelado: el ajo en aceite fuera del freezer es riesgoso.

🍝 **Úsala con**

Pan, pasta, puré, carnes.

💡 **Para vender**

Muy gourmet: vale la pena venderlo en frasco chico.

58 Caldo concentrado de verduras

🧅 SOFRITOS Y BASES

🧊 **Rinde 12 cubitos**

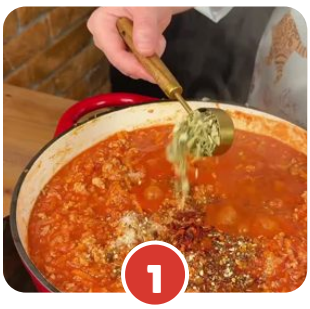
❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** directo en la olla al cocinar

INGREDIENTES

- ✓ 2 zanahorias
- ✓ 2 cebollas
- ✓ 1 puerro
- ✓ 2 tallos de apio
- ✓ Perejil
- ✓ 2 litros de agua y sal

PASO A PASO



1 Hierve todo 45 minutos.

2 Cuela.

3 Reduce a 1/4.

4 Enfría y congela en cubetera.

⚠ **IMPORTANTE** Sin sal de más: al reducir, la sal se concentra.

🍲 **Úsala con**

Sopas, arroces, guisos de legumbres.

💡 **Para vender**

Ofrécelo a quien busca comer más sano.

59 Base de morrones

🧅 SOFRITOS Y BASES

🧊 **Rinde 12 cubitos**

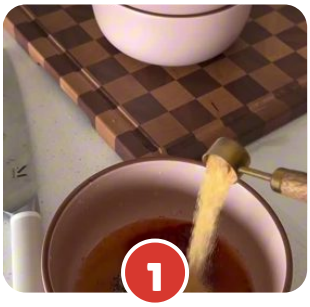
❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** directo en la olla al cocinar

INGREDIENTES

- ✓ 3 morrones rojos
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 1 puñado de cilantro o perejil
- ✓ Aceite y sal

PASO A PASO



1. Pica todo.

2. Cocina a fuego bajo 20 minutos.

3. Licúa.

4. Rellena la cubetera y congela.

⚠ **IMPORTANTE** Cocínala antes de congelar: cruda pierde color y aroma.

🍲 **Úsala con**

Arroz, frijoles/porotos, guisos, salsas.

💡 **Para vender**

Base caribeña (recaito): muy pedida en el Caribe y Centroamérica.

60 Hierbas en aceite

🧅 SOFRITOS Y BASES

🧊 **Rinde 12 cubitos**

❄️ **Dura 3 meses**

🔥 **Descongela:** directo en la olla al cocinar

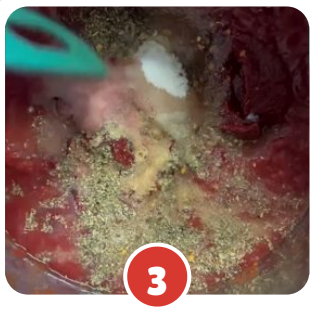
INGREDIENTES

- ✓ 1 taza de hierbas picadas (perejil, albahaca, romero, tomillo)
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Aceite de oliva

PASO A PASO

1. Pica hierbas y ajo.

2. Reparte en la cubetera.



3. Cubre con aceite.

4. Congela y guarda en bolsa.

⚠ **IMPORTANTE** El aceite protege las hierbas: sin aceite se queman en el freezer.

🍝 **Úsala con**

Salteados, carnes, papas, pastas.

💡 **Para vender**

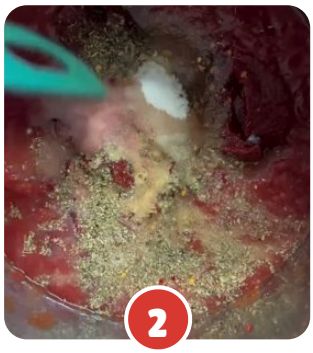
Cubitos "listos para cocinar": regalo perfecto.

Tu primera tanda

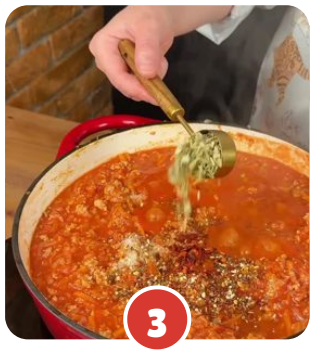
Este fin de semana, haz esto y tendrás salsa para todo el mes.

PLAN DE UNA TARDE

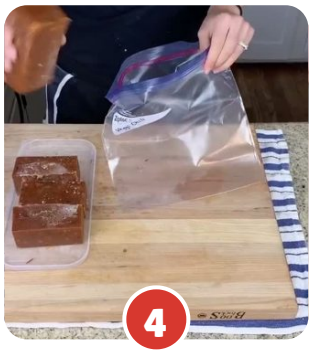
Elige 3 salsas: roja, verde y cremosa.



Compra todo en una sola vuelta al súper.



Cocina las tres en una tarde.



Congela, desmolda y etiqueta.

CHECKLIST

- ✓ Moldes o cubeteras listos
- ✓ Lugar libre en el freezer
- ✓ Bolsas zip y marcador
- ✓ Abre el bono "Menú de bloques" para planear la semana

⚠ **IMPORTANTE** Empieza con 2 o 3 salsas. Cuando tomes ritmo, sumas más.