MÉTODO BASE ITALIANA

Marcianitos Gourmet

Recetario

30 recetas + 4 bases para hacer y vender



30 recetas para hacer marcianitos con tu licuadora y tu freezer. Las cantidades son orientativas: probá y ajustá.

Antes de empezar

Qué necesitás: licuadora, jarra medidora, colador, embudo o jarra con pico, bolsitas de polietileno de 100 ml aptas para alimentos, y un recipiente alto donde apoyarlas.

Cómo se hace (para todos): 1) Preparás la mezcla de la base. 2) Con el embudo, llenás cada bolsita hasta 3/4, sin apretar. 3) Sacás el aire y hacés un nudo firme (o sellás). 4) Las apoyás paradas en un recipiente en el freezer. 5) Dejá 6 a 8 horas. 6) Servís sacándolas un minuto antes.

Higiene y conservación: lavá bien manos y utensilios, usá bolsitas nuevas y guardalas en freezer a -18 °C. Consumilas dentro de los 30 días y rotulá con la fecha de elaboración.

Las 4 bases

Base frutal (rinde 12 marcianitos de 100 ml)

- 600 g de fruta pelada y sin semillas (o 500 ml de jugo natural)
- 500 ml de agua
- 130 g de azúcar
- 2 cucharadas de jugo de limón

Licuá todo hasta que no queden grumos y, si la fruta tiene semillas, colá. Probá: tiene que estar un poco más dulce de lo que te gusta, porque el frío le baja el dulzor.

Base italiana (cremosa) (rinde 10 marcianitos de 100 ml)

- 600 ml de leche entera
- 300 ml de crema de leche
- 140 g de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Es el corazón del Método Base Italiana. Calentá la leche con el azúcar hasta que se disuelva por completo (sin hervir): el azúcar bien disuelto y la crema son lo que evita los cristales de hielo. Dejala enfriar del todo en la heladera y recién ahí mezclá con la crema y la vainilla.

Base chocolate (rinde 10 marcianitos de 100 ml)

- 600 ml de leche entera
- 300 ml de crema de leche
- 120 g de azúcar
- 60 g de cacao amargo
- 100 g de chocolate semiamargo picado

Calentá la leche con el azúcar y el cacao, revolviendo, hasta que se disuelvan. Apagá, sumá el chocolate picado y revolvé hasta que se derrita. Enfriá y mezclá con la crema.

Base fit (sin azúcar agregada) (rinde 12 marcianitos de 100 ml)

- 600 g de fruta pelada y sin semillas
- 400 ml de agua
- endulzante en polvo o líquido (la cantidad equivalente a 100 g de azúcar, según lo que diga la etiqueta)
- 2 cucharadas de jugo de limón

Licuá todo y probá. Los endulzantes varían: arrancá con la mitad y sumá hasta llegar al punto que te guste.

Frutales

1. Frutilla

Base: Base frutal. **Cambios:** Usá 600 g de frutillas limpias.

Tip: Dejá algunas frutillas picadas para ponerlas dentro de la bolsita: se ven desde afuera.

2. Maracuyá con pepitas

Base: Base frutal. **Cambios:** Usá la pulpa de 8 maracuyás: licuá la mitad y colala, y la otra mitad dejala con las pepitas para sumarla al final.

Tip: Pegá una cucharada de pulpa con pepitas contra la pared de la bolsita antes de llenarla: la fruta se ve desde afuera.

3. Mango

Base: Base frutal. **Cambios:** Usá 600 g de mango maduro.

Tip: Un mango bien maduro necesita menos azúcar: probá antes de sumarla toda.

4. Limón

Base: Base frutal. **Cambios:** Reemplazá la fruta por 250 ml de jugo de limón y 350 ml más de agua. Sumá la ralladura de un limón.

Tip: Es el que más se vende en verano: hacelo siempre.

5. Durazno

Base: Base frutal. **Cambios:** Usá 600 g de duraznos pelados (o en almíbar bien escurridos).

Tip: Con durazno en almíbar bajá el azúcar a 90 g.

6. Ananá

Base: Base frutal. **Cambios:** Usá 600 g de ananá pelado y sin el centro duro.

Tip: Sumale unas hojitas de menta licuadas si querés un toque fresco.

7. Sandía y menta

Base: Base frutal. **Cambios:** Usá 600 g de sandía sin semillas y 8 hojas de menta.

Tip: Rinde un marcianito muy líquido: dejalo congelar un poco más.

8. Kiwi

Base: Base frutal. **Cambios:** Usá 6 kiwis maduros pelados.

Tip: Licuá apenas, para no triturar las semillitas.

9. Melón

Base: Base frutal. **Cambios:** Usá 600 g de melón maduro.

Tip: Bajá el azúcar a 100 g: el melón ya es dulce.

10. Mandarina

Base: Base frutal. **Cambios:** Usá 500 ml de jugo exprimido de mandarina y bajá el agua a 300 ml.

Tip: Colá bien: la pulpa de la mandarina amarga si queda en el jugo.

Cremosos

11. Vainilla

Base: Base italiana (cremosa). **Cambios:** Duplicá la esencia de vainilla.

Tip: Es la base de todo: si te sale bien, el resto sale solo.

12. Dulce de leche

Base: Base italiana (cremosa). **Cambios:** Reemplazá 100 g de azúcar por 200 g de dulce de leche, disuelto en la leche caliente.

Tip: Un hilo de dulce de leche dentro de la bolsita al llenar es lo que más lo hace parecer de heladería.

13. Coco con capa de chocolate

Base: Base italiana (cremosa). **Cambios:** Reemplazá 200 ml de leche por 200 ml de leche de coco y sumá 50 g de coco rallado.

Tip: Antes de llenar, pincelá el interior de la bolsita con chocolate derretido y esperá a que se endurezca: queda una capa crocante.

14. Frutilla cremosa

Base: Base italiana (cremosa). **Cambios:** Sumá 250 g de frutillas licuadas y bajá la leche a 400 ml.

Tip: Dejá unos trocitos de frutilla enteros para darle textura.

15. Banana con dulce de leche

Base: Base italiana (cremosa). **Cambios:** Sumá 2 bananas maduras licuadas y 100 g de dulce de leche.

Tip: Usá bananas bien maduras (con manchitas): son las más dulces.

16. Arroz con leche

Base: Base italiana (cremosa). **Cambios:** Sumá 150 g de arroz con leche ya cocido y frío, y una cucharadita de canela.

Tip: Ideal para el invierno: se vende como postre.

17. Chocolate blanco con frutilla

Base: Base italiana (cremosa). **Cambios:** Sumá 100 g de chocolate blanco derretido en la leche tibia y 150 g de frutillas licuadas.

Tip: Dejalo reposar en la heladera 2 horas antes de embolsar.

18. Limón cremoso

Base: Base italiana (cremosa). **Cambios:** Sumá el jugo de 2 limones y la ralladura de 1 al final, con la base ya fría.

Tip: Sumá el limón al final: si lo ponés caliente, la leche se corta.

De chocolate

19. Chocolate

Base: Base chocolate. **Cambios:** Sin agregados.

Tip: El clásico de los chicos: siempre tiene salida.

20. Chocolate con menta

Base: Base chocolate. **Cambios:** Sumá 1 cucharadita de esencia de menta.

Tip: Con poca esencia alcanza: sumá de a gotas.

21. Chocolate con maní

Base: Base chocolate. **Cambios:** Sumá 80 g de maní tostado y picado dentro de la bolsita al llenar.

Tip: El maní se pone dentro de la bolsita, no en la mezcla, para que quede crocante.

22. Chocolate con naranja

Base: Base chocolate. **Cambios:** Sumá la ralladura de 1 naranja y 2 cucharadas de jugo.

Tip: Rallá solo la parte naranja, no la blanca.

23. Chocolate con dulce de leche

Base: Base chocolate. **Cambios:** Sumá un hilo de 100 g de dulce de leche dentro de la bolsita al llenar.

Tip: Ponelo con una manga o una cuchara para que corra por adentro.

24. Chocolate con coco

Base: Base chocolate. **Cambios:** Sumá 50 g de coco rallado.

Tip: Tostar apenas el coco le da más sabor.

Fit

25. Frutilla fit

Base: Base fit (sin azúcar agregada). **Cambios:** Usá 600 g de frutillas.

Tip: Una pizca de sal realza el dulzor sin azúcar.

26. Mango fit

Base: Base fit (sin azúcar agregada). **Cambios:** Usá 600 g de mango maduro.

Tip: Con mango maduro necesitás muy poco endulzante.

27. Limón y jengibre fit

Base: Base fit (sin azúcar agregada). **Cambios:** Reemplazá la fruta por 250 ml de jugo de limón y sumá 1 cucharadita de jengibre rallado.

Tip: Colá el jengibre para que no queden hilitos.

28. Ananá y coco fit

Base: Base fit (sin azúcar agregada). **Cambios:** Usá 400 g de ananá y 200 ml de leche de coco.

Tip: La leche de coco le da cremosidad sin lácteos.

29. Yogur griego y frutos rojos

Base: Base fit (sin azúcar agregada). **Cambios:** Reemplazá el agua por 400 g de yogur griego natural y usá 400 g de frutos rojos.

Tip: El yogur sin endulzar le da cuerpo: ajustá el endulzante al final.

30. Chocolate fit

Base: Base fit (sin azúcar agregada). **Cambios:** Reemplazá la fruta por 40 g de cacao amargo y 600 ml de leche; ajustá el endulzante.

Tip: Mezclá el cacao con un poco de leche tibia antes, para que no queden grumos.