



ARTESANOS

Guía PDF



Yogurt Comercial



Inicia tú propio negocio



Creer es Crear



Si estas leyendo este libro digital quiero felicitarte, quiere decir que estás dispuesto a aprender cosas nuevas e iniciar con tu negocio y ese es uno de los pasos más importantes.

Muchas veces la falta de motivación, de experiencia, el miedo y muchas otras cosas ocasionan que nos quedemos estancados y todos nuestros proyectos se quedan en ideas que no terminan de concretarse.

Un error muy frecuente en las personas que inician desde su casa o con poco presupuesto es referirse a sus propios negocios como “mi negocito”, o que al hablar sobre lo que esperan conseguir de su emprendimiento dicen cosas como “pues ya con que me de para comer” o “un dinerito extra no cae mal”. En verdad te digo que si tú piensas eso de tu negocio eso pasara, recuerda que CREER ES CREAR.





Creer es Crear



Imagina que el creador de Bimbo hubiera pensado así, entonces el solo vendería “pan”, y nunca hubiera podido crear la marca internacional que todos conocemos hoy. El comenzó desde su casa, sin dinero, y justo porque estaba sin dinero es que lo dio todo para salir adelante.

Esta parte de la guía es una de las más importantes porque sin motivación no hacemos nada, no importa si eres ama de casa, desempleado, jubilado, si tienes 3, 4 o más hijos, si tienes alguna discapacidad, en fin; son muchos los miedos, pero son más las razones, si tú quieres hoy puede ser el día en el que inicies tu historia de éxito.



Equivalencias

Ingredientes

Tazas

Métrico

•AZÚCAR•



1/4	taza	50	gramos
1/3	taza	60	gramos
1/2	taza	100	gramos
2/3	taza	135	gramos
3/4	taza	150	gramos
1	taza	200	gramos

•HARINA•



1/4	taza	30	gramos
1/3	taza	45	gramos
1/2	taza	60	gramos
2/3	taza	90	gramos
3/4	taza	100	gramos
1	taza	125	gramos
2	tazas	250	gramos

•MANTEQUILLA•



1/4	taza	60	gramos
1/3	taza	75	gramos
2/3	taza	150	gramos
3/4	taza	180	gramos
1	taza	200	gramos

Tazas

Métrico

2	cucharadas	30 ml
1/4	taza	60 ml
1/3	taza	70 ml
1/2	taza	125 ml
2/3	taza	150 ml
3/4	taza	175 ml
1	taza	250 ml
1 1/2	tazas	375 ml
2	tazas	500 ml
2 1/2	tazas	600 ml
3	tazas	750 ml
4	tazas	1 litro

Otras conversiones

1 cucharada	15 ml
1 cucharadita	5 ml
1 taza	250 ml
1 onza	28 g
1 fl onza	30 ml
1 libra	454 g
1 galón	3.75 litros

Equivalencias

COCOA	1 cucharada = 3 g	
	1 cucharadita = 1 g	1 taza = 75 g
LECHE EN POLVO	1 cucharada = 3 g	
	1 cucharadita = 1 g	1 taza = 100 g
LEVADURA	1 cucharada = 5 g	
	1 cucharadita = 3 g	1 taza = 120 g
SAL	1 cucharada = 12 g	
	1 cucharadita = 3 g	1 taza = 120 g

Yogurt Casero Para Consumo Familiar



ARTESANOS

Yogurt Casero Para Consumo Familiar

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche
- 2 cucharadas de yogurt natural
- Endulzante al gusto
- 4 cucharadas de leche en polvo

Yogurt para consumo familiar
(rinde 4 porciones individuales)



PREPARACIÓN:

1. Poner a calentar un litro de leche en una olla hasta llegar a aproximadamente unos 85°C durante 30 minutos (justo antes de que hierva).

Este calentamiento se realiza con el objeto de eliminar todos los microorganismos de la leche que pudieran “competir” con los de nuestro interés, de esta manera estamos “limpiando el terreno” para que las bacterias encargadas de fabricar el yogurt puedan entrar en acción. Además este procedimiento mejora la textura del producto final y también favorece la expulsión de oxígeno de la leche, lo que facilita el crecimiento de los microorganismos deseados.

2. Apagar el fuego y dejar entibiar.

3. Agregar 4 cucharadas de leche en polvo y 4 cucharadas de azúcar mientras la leche se está entibiando. Una vez agregados, disolver agitando suavemente para evitar la formación de grumos. La leche en polvo se agrega con el objetivo de darle al yogurt una consistencia firme, mientras que el azúcar aporta el dulzor característico.

4. Cuando la leche en el recipiente llega a los 45-43°C, agregar el yogurt natural y agitar suavemente. El yogurt natural que agregamos contiene los dos tipos de bacterias (*Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*) encargadas de “fabricar” el yogurt.

5. Envasar la mezcla en un recipiente plástico u otros envases con tapa previamente esterilizados.

6. Colocar los envases en un sitio cálido entre 4 a 6 horas. Las bacterias que se encargan de transformar la leche en yogurt trabajan de forma óptima a una determinada temperatura, es por esto que se debe mantener la temperatura constante el mayor tiempo posible. Una buena idea es mantener los recipientes cercanos a una fuente de calor (horno, por ejemplo). Después de unas 4 a 6 horas, período en el cual las bacterias crecen y van convirtiendo la leche en yogurt, la mezcla estará tan espesa como una crema o una natilla, con una consistencia similar a la de un flan blando.

7. Llevar a la nevera y mantener durante 3 a 4 horas. Es importante enfriar el yogurt rápidamente para evitar un excesivo crecimiento bacteriano, lo que llevaría a una mayor acidificación otorgándole un fuerte gusto ácido (además se produciría agua en la superficie debido a la contracción de las proteínas coaguladas).

El yogurt refrigerado a temperatura de 4 a 5°C puede durar hasta una semana sin sufrir alteraciones en sus características físicas y sensoriales (sabor y textura).

Yogurt Casero Formula Industrial



Yogurt Fórmula Industrial

INGREDIENTES:

- 1 Kg de leche en polvo (De buena calidad)
- 1 Yogurt natural
- 3.6 litros de agua mineral
- 12 Envases plásticos #24 o 36 envases #7

PREPARACIÓN:

1. Esterilizar los envases plásticos con agua hirviendo. Dejar secar boca abajo sobre un pañito limpio. No secar para evitar contaminar.
2. Preparar la leche, empleando el agua mineral y la leche en polvo (recordar que la leche debe ser de buena calidad).
3. Calentar la leche hasta los 85°C (casi a punto de hervor).
4. Apagar el fuego y dejar que se vaya enfriando hasta que la leche esté tibia, alcanzando aproximadamente 45-43°C o hasta que al ponerle el dedo lo toleremos por 10 segundos (puede controlar la temperatura mediante un termómetro).
5. Agregar el yogurt e integrarlo con ayuda de un batidor de mano hasta disolver por completo.
7. Envasar y tapar rápidamente, dejando espacio suficiente para la fruta en almíbar (2 dedos aproximadamente).
8. Colocarlo en un sitio cálido durante 6 horas, puede ser una cava de plástico o anime envueltos en una toalla para que conserve el calor.
7. Llevar a la nevera y mantener durante 3 a 4 horas antes de usar.



Yogurt Griego Casero



Yogurt Griego Casero

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche
- 1 yogurt neutro
- 4 cdas. de leche en polvo

PREPARACIÓN:

Lo primero que hay que saber, es que el Yogurt Griego se prepara a partir de un Yogurt Casero típico; así que debemos iniciar por ahí:

1. Calentar la leche hasta los 85°C durante 30 minutos (casi a punto de hervor).
2. Apagar el fuego y dejar que se vaya enfriando hasta que la leche esté tibia (controlando mediante un termómetro). Si no tienen termómetro, lo que pueden hacer es la prueba del dedo que consiste en introducirlo en la leche y contar hasta 10. Si pasado ese tiempo, deben sacar el dedo porque les quema, esa es la temperatura ideal.
3. Agregar 4 cucharadas de leche en polvo y revolver.
4. Agregar el yogur cuando la temperatura llegue a los 45-43°C y revolver hasta que se disuelva por completo.
5. Una vez que tenemos nuestros ingredientes bien unidos, volcamos la mezcla en el recipiente en el que va a quedar reposando y en el que se va a armar nuestro yogurt.
6. Pasadas 6 horas, el yogurt ya está listo.

Momento de la magia, aquí comienza el proceso del Yogurt Griego:

7. Vamos a poner un repasador sobre un colador, y a su vez ese colador encima de un bol, de manera que el líquido que se escurra quede contenido y no haga un desastre. Sobre ese repasador vamos a colocar nuestro yogurt y lo vamos a dejar toda la noche metido en la nevera. Esto es para que se filtre el suero líquido, se drene nuestro yogurt y quede una consistencia mucho más espesa y cremosa.
8. Por último, sacar de la nevera y listo, ya tenemos el tan anhelado Yogurt Griego. Más cremoso y firme que el yogurt tradicional.



Yogurt Líquido



ARTESANOS

Yogurt Líquido

INGREDIENTES:

- 1 1/2 taza de fresa
- 150 gr de yogur natural
- Endulzante al gusto
- 200 ml de leche

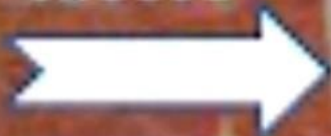
PREPARACIÓN:

1. Cortar la fruta en trozos pequeños. En esta ocasión utilizaremos fresas, por lo que se debe retirar la parte verde. De lo contrario pondrá amargar la bebida. **Si la fruta que se escogió tiene semillas lo mejor es quitarlas.**
2. Colocar el yogurt, la leche, el endulzante al gusto y las fresas en un procesador de alimentos y **triturar hasta obtener una mezcla homogénea.** El yogurt que se utiliza puede ser griego o azucarado, si se utiliza azucarado probablemente no sea necesario agregar endulzante.
3. **Rectificar la cantidad de dulce de la bebida.** La cantidad de azúcar dependerá de los ingredientes que se utilicen y el dulzor de la fruta.
4. Servir la bebida en vasos separados y añadir algunos cubitos de hielo si se quiere fría, o bien darle un punto granizado.

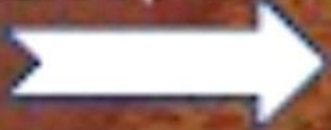


Cultivo de Bacilos Para Preparar Yogurt

Crema
cheese



Lactobacillus
acidophilus



ARTESANOS

Cultivo de Bacilos Para Preparar Yogurt

INGREDIENTES:

- 1 taza de leche
- 1 pedazo de pan
- 1 Litro de leche

PREPARACIÓN:

1. Calentar una taza de leche hasta que esté tibia (43-45 °C).
2. Luego colocarla en un frasco de vidrio y poner el pedazo de pan. Tapar y dejar reposar en sitio cálido por 2 días
3. Al tercer día abrir el frasco y botar el pan. Quedarse con el líquido restante (este es el cultivo de bacilos láctico)
4. Aparte calentar el litro de leche hasta. Entibiar (43-45 °C) luego agregarle el líquido restante.
5. Colocar en un frasco de vidrio y en un par de horas tendrá la cuajada que servirá de semilla para hacer yogurt.

Para preparar yogurt se utilizan 125 ml de ese cuajo por cada litro de leche. Y si les queda lo pueden conservar en la nevera bien tapado hasta por 3 semanas.



Granola



ARTESANOS

Granola

INGREDIENTES:

- 4 tazas de avena en hojuelas.
- 1 Taza de pasitas.
- 1 Taza de maní entero
- 1 Taza de almendras troceadas
- 1 Taza de coco rallado comercial o coco natural en trozos no muy grandes pueden sacarlo con un pela papa .
- 1 Taza de miel de abejas
- 1 cucharadita de canela en polvo.
- 6 cucharadas de aceite de maíz.
- 1 pizca de sal.

PREPARACIÓN:

1. En una olla vamos a calentar la miel y el aceite.
2. Mezclar los demás ingredientes y agregarle la miel tibia.
3. Colocar en una bandeja y llevar al horno a 160°C por 20 minutos.
4. Al estar fría podemos guardar en Envases de vidrio para conservar crujiente.





Confitura de Fresa

INGREDIENTES:

- ½ kg. de fresas frescas
- 2 tz. de azúcar



ARTESANOS

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar y limpiar muy bien las fresas quitando las partes dañadas y las hojitas.
2. En un envase con tapa, se van a colocar las fresas enteras o en trozos alternando con el azúcar, se deja reposar en la nevera tapado para macerar por 24 horas.
3. Una vez la fresa haya soltado su líquido unido con el azúcar, procedemos a colocarlo en una olla y llevamos al fuego medio/bajo por 30 minutos aproximadamente (sin agua)
4. Debemos dejarlas reducir hasta que tenga una consistencia un poco espesa (sirope).
5. Apartar del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente.
6. Envasar en un frasco de vidrio previamente lavado y esterilizado y reservar en la nevera.

Este sirope o preparado se puede utilizar para helados, yogurt, decoración, etc.

Confitura de Ciruela



INGREDIENTES:

- 6 kilos ciruelas
- 3 kilos azúcar
- 2 palitos Canela
- 5 clavos de olor
- 1 limón.
- 30 ml agua

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar y picar las ciruelas.
2. En una olla, colocar el agua, el azúcar, la canela y los clavos de olor, y cocinar revolviendo constantemente por una hora y media.
3. Retirar los clavos de olor y la canela con una cuchara de madera y por último se añade jugo de un limón, lo revolvemos sin parar por una hora y media a llama baja sin dejar de revolver ya listo apagamos yo.
4. Dejamos enfriar un poco retire un poco la cáscaras de ciruelas y lo añade al frasco tibio boca abajo por 6 horas para generar un vacío y está listo nuestra mermelada de ciruelas.





Confitura de Durazno

INGREDIENTES:

- 1.2 kg duraznos cortados y sin carozo
- 600 gramos azúcar
- 30 ml agua
- Jugo de un limón (opcional, le da un toque cítrico)

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar, pelar y cortar en trozos los duraznos (yo pelo la mitad y la otra mitad dejo con cáscara, pero es gusto personal). Una vez hecho este paso, lo pesamos y se agrega el doble de azúcar, en mi caso era 1, 2 kg así que agregué 600 gramos de azúcar. Revolver y dejar reposar 10 minutos hasta que se disuelvan los granitos de azúcar.
2. Pasado el tiempo de reposo agregar el jugo de un limón, el agua y llevar a fuego alto por 15 minutos, luego bajar el fuego al mínimo y cocinar por 20 a 30 minutos, o hasta lograr la consistencia deseada.
3. Enseguida después de apagar el fuego, colocar la mermelada así caliente en frascos limpios y esterilizados hasta el cuello del frasco. Tapar y voltear hasta que se enfríe, así producimos un sellado al vacío. A mí con esta cantidad me alcanzó un kilo (frasco de 650 g y otro de 350 g).





INGREDIENTES:

-
- 1 piña pelada en rodajas o trocitos según el gusto
- 1 kilo de azúcar
- 1 ramita de canela
- 1 pizca de sal
- 1/2 taza de agua
- 30 ml agua



PROCEDIMIENTO:

-
- 1. Ponemos el agua a hervir en una olla con la ramita de canela. Una vez rompa a hervir echamos la pizca de sal.
- 2. Mientras hierve el agua agregamos la piña y el azúcar y bajamos el fuego para que la ebullición sea suave.
- 3. Mantenemos el hervido durante 30 o 40 minutos removiendo de vez en cuando para evitar que se pegue.
- 4. Una vez apagado el fuego, trituramos la fruta hasta obtener la consistencia deseada.
- 5. Conservar en envases de vidrio previamente esterilizados (hervidos en agua con sus tapas durante 15 minutos).
- 6. Para ello es recomendable hacerlo en caliente, cerrarlo con cuidado y dejarlo enfriar boca abajo para que se haga el vacío.

Aderezo de Yogurt y Aguacate



ARTESANOS

Aderezo de Yogurt y Aguacate

INGREDIENTES:

- 1 taza de yogurt griego
- 1 aguacate mediano, pelado y sin semilla
- 1/2 cucharadas de zumo de limón fresco
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de perejil fresco picado (o 2 cucharaditas seco)
- 2 cucharadita de cebollin fresco picado
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- Sal y pimienta recién molida negro, al gusto
- 6 cucharadas de leche

PREPARACIÓN:

1. Añadir todos los ingredientes con excepción de la leche a un procesador de alimentos o batidora.
2. Mezcla bien y luego agrega la leche de cucharada en cucharada hasta alcanzar el espesor deseado.
3. Guarde en el refrigerador en un recipiente hermético.



Mascarillas De Yogurt Para La Piel





Mascarillas De Yogurt Para La Piel



Para Exfoliar:

Mezcla 3 cucharadas de yogur natural con 1 cucharadita de harina de arroz, mezcla bien para que los ingredientes se integren y aplica sobre la cara limpia. Antes de colocarlo lava tu rostro con agua tibia, pero no lo seques, aplica la mascarilla esparciendo con la yema de los dedos masajeando en forma circular; enjuaga con agua tibia.

Para Hidratar y Limpiar La Piel:

Toma un poco de yogur, colócalo en un recipiente pequeño y basta con batirlo un poco para colocarlo sobre el rostro limpio. Lava bien tu rostro con agua templada, sécalo con una toalla limpia y coloca el yogur con tus manos realizando suaves masajes con ayuda de la yema de los dedos. Déjalo actuar por 15 minutos y retira con agua tibia.

Para el Acné:

Mezcla 3 cucharadas de yogur natural con 1 cucharadita de cúrcuma, mézclalo bien y coloca sobre el rostro limpio. Lava tu rostro con agua tibia realizando un masaje suave, deja actuar por 25 minutos y retira con agua tibia. Es recomendable repetir este procedimiento al menos 3 veces por semana.





Consejos y Sugerencias



1. La leche en polvo se le agrega al Yogurt para que tenga una consistencia más dura, si lo desea suave no la agregue.

2. Si por alguna razón tú Yogurt no salió bien puede deberse a alguna/s de estas razones:

- faltó calentar más la leche inicialmente,
- no se enfrió a la temperatura indicada cuando se agregaron las dos cucharas de yogur natural,
- la mezcla envasada no se mantuvo en un sitio cálido
- el yogur natural estaba vencido.

3. Antes de consumirlo, recuerde separar el equivalente a un vasito de yogur o más para una próxima preparación. Guarde el vasito tapado en la nevera para que no tome los olores de los otros alimentos. Es conveniente identificar en el envase la fecha de elaboración.

4. Recordar que para que el yogurt quede bien es importante aislarlo lo más posible, sobre todo, en cuestión de temperatura. La leche debe conservar el calor. Por esto, es necesario que apenas introducimos la mezcla en el recipiente debemos taparlo, envolver el recipiente en una frazada o toalla y a su vez eso, lo vamos a meter dentro de una bolsa de plástico y aislarlo sin mover un mínimo de 6 horas, en el horno o el microondas, por ejemplo, funcionan perfecto.

5. Para esterilizar los frascos y tapas primero se lavan con lavaplatos y enjuaguen bien. Se dejan los frascos y tapas en una olla y se cubren con agua y se hierven a fuego moderado, una vez suelte hervor contar 15 minutos. Sacar con cuidado y dejar secar sobre un paño de cocina limpio, primero boca arriba para que elimine todo el vapor y luego boca abajo. Esto se hace una hora antes de hacer la mermelada o el yogurt, para no perder la esterilidad.

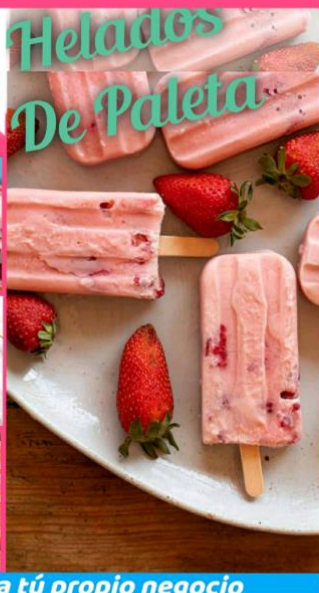




ARTESANOS

Disponibles

Guías pensando en ti...



Inicia tú propio negocio



Inicia tú propio negocio



Galletas



Cupcakes

Inicia tú propio negocio

¡PREPARALAS TODAS!



Cosiguela en @Artesanos_Baker



ARTESANOS

Aprende e inicia tú propio negocio



Artesanos_Baker