

# Quescrem

## Kéfir

### Libro de Recetas



Sabor exquisito, probióticos y  
nutrición en cada bocado



GALICIA  
CALIDADE

# Quescrem Kéfir en nuestra alimentación diaria

Complemento ideal en dietas saludables como la Atlántica y Mediterránea

Apoya una alimentación equilibrada

Alto valor proteico de calidad y bajo aporte lipídico

## Hábitos saludables: la necesidad de cambio

En respuesta al alarmante aumento de enfermedades relacionadas con el estilo de vida, como las cardiovasculares y la diabetes tipo II, es imprescindible adoptar hábitos más saludables evitando alimentos ultraprocesados, el consumo elevado de azúcares simples, las grasas saturadas y trans y las dietas hipercalóricas.

La clave para revertir esta tendencia negativa radica en una dieta equilibrada, rica en nutrientes, y un estilo de vida más activo. Dentro de este contexto, Quescrem Kéfir destaca como un aliado nutricional, adaptándose a las necesidades de dietas reconocidas por su beneficio en la salud: la Dieta Atlántica y la Dieta Mediterránea.



## Un enlace entre la Dieta Atlántica y Mediterránea

La Dieta Atlántica y la Dieta Mediterránea comparten la premisa de consumir productos naturales, frescos y de temporada, con un énfasis particular en el consumo de vegetales, pescado y el uso moderado de lácteos.

Quescrem Kéfir se encaja en estas dietas por su versatilidad y su excelente perfil nutricional, ofreciendo una opción de queso crema con fermentos de kéfir que realza cualquier dieta con su riqueza en proteínas, calcio, y metabolitos beneficiosos, al tiempo que mantiene las grasas a raya.

Su adaptabilidad, tanto en preparaciones directas como en recetas cocinadas, lo convierte en un ingrediente esencial para platos nutricionalmente ricos y organolépticamente superiores.

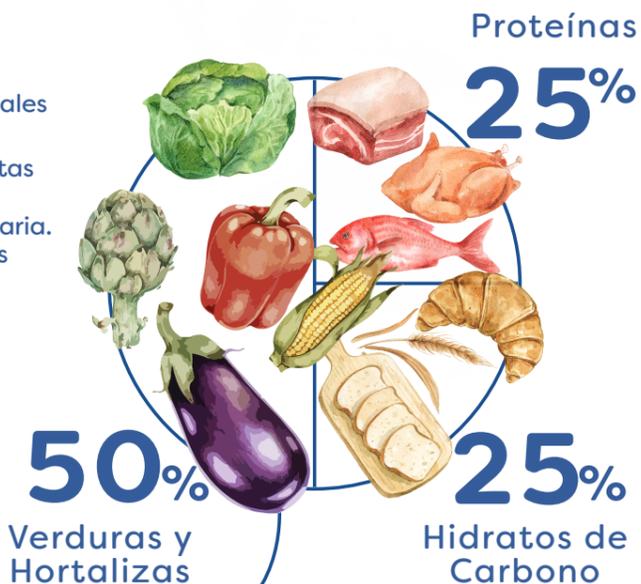
## Quescrem Kéfir y el Plato de Harvard

La moderna guía alimentaria del plato de Harvard destaca la importancia de una dieta balanceada dividida en verduras, frutas, cereales integrales y proteínas de alto valor.

Quescrem Kéfir se ajusta perfectamente a estas recomendaciones, ofreciendo una fuente de proteína de calidad que enriquece la dieta diaria. Su incorporación como una de las 1-2 raciones recomendadas de lácteos asegura que cada comida sea no solo equilibrada sino también integral en términos de nutrición y salud.



Complementado con fruta



# CONTENIDO

Boniato jacqued con salsa de Kéfir	4
Puré verde con Kéfir	5
Arepa	6
Risotto de remolacha	8
Patatas a la huancaína	9
Pudding de chía con Kéfir y fresas	10
Batido de sandía	11

# BONIATO JACQUED CON SALSA DE KÉFIR

## Para dos personas

1 unid Boniato  
150 g **Kéfir Quescrem**  
100 g Caldo de vegetales  
25 g Maíz dulce  
20 g Cebolleta (parte verde)  
15 g Cebolla roja  
2 g Perejil  
3 g Chilli

## Proceso

1. Envolver el boniato en papel de aluminio.
2. Hornear a 180 °C durante 50 minutos.
3. Sacar del horno y dejar en el papel hasta que enfríe.
4. Con la salsa:
  - Mezclamos el caldo de vegetales con el **Kéfir Quescrem** hasta que tengamos una textura homogénea.
  - Calentamos en una olla a fuego medio hasta templarlo.
  - Añadimos los vegetales cortados en brunoise: cebolla roja, cebolleta (parte blanca) y chilli.
5. Cortar el boniato longitudinalmente pero sin llegar a abrirlo del todo.
6. En esa ranura, volcar la salsa y acabar con la cebolleta verde cortada en aros.



Kéfir



# PURÉ VERDE CON KÉFIR

## Para dos personas

150 g Brócoli (tallos)  
100 g Calabacín  
100 g Espinacas  
300 g Agua  
150 g **Kéfir Quescrem**  
4 g Sal

## Proceso

1. Cortar el calabacín y los tallos de brócoli en cuadrados de 1 x 1 cm.
2. Saltear hasta que cojan un color dorado.
3. Rehogar las espinacas dentro de la misma olla durante 30 segundos.
4. Añadir el agua.
5. Cocer durante 30 minutos.
6. Triturar todos los ingredientes que hay en la olla e ir añadiendo el **Kéfir Quescrem** para ayudar a la emulsión y a la textura de la mezcla.



Kéfir



# AREPA

## Ingredientes para seis arepas

### Relleno

250 g Pechuga de pollo  
10 g Zumo de limón  
175 g **Kéfir Quescrem**  
25 g Cilantro cortado

### Proceso

1. Cocer durante media hora las pechugas de pollo en un agua donde tengamos los tallos del cilantro saborizándola.
2. Una vez cocidas, dejar enfriar y mechar las piezas del pollo.
3. Mezclar todos los ingredientes hasta tener una pasta que sirva para el relleno de las mismas.

### Masa

250 g Harina de maíz precocido  
75 g Agua  
2 g Sal

### Proceso

1. Poner el agua y la sal en un bol y añadir la harina de maíz.
2. Mezclar bien con una cuchara de madera y luego con las manos hasta que la masa esté homogénea. Si hace falta, podemos corregir añadiendo más harina o más agua.
3. Dejamos reposar 10 minutos.
4. Hacer bolas de 60 g con las manos húmedas y aplastarlas sobre un trozo de papel vegetal.
5. Calentar una plancha o sartén pincelada con aceite de oliva. Cuando esté caliente, cocinar las arepas hasta que se doren por los dos lados, unos 5 minutos por lado.
6. Para rellenarlas, les cortamos un extremo y las abrimos.



Kéfir



# RISOTTO DE REMOLACHA

## Para dos personas

250 g Arroz (para risottos, Arborio o Carnaroli aunque también se puede usar un arroz bomba)  
250 g Puré de remolacha  
100 g **Kéfir Quescrem**  
500 g Agua

### Proceso

1. Cocer el arroz 22 minutos a fuego medio en la mezcla de agua y puré de remolacha.
2. Pasado el tiempo, añadir **Kéfir Quescrem** y mantecar el risotto durante 3 minutos.
3. Decorar con **Kéfir Quescrem** y una hoja de menta.

## Puré de remolacha

250 g Remolacha  
c/s Agua  
c/s Sal

### Proceso

1. Colocar las remolachas en una olla enteras y con piel y con todo.
2. Cubrir con agua y cocer a fuego medio durante 45 o 60 minutos dependiendo del tamaño.
3. Para saber si están listas, pinchar con un palillo y que entre y salga fácilmente.
4. Una vez listas, colar y enfriar.
5. Sacar la piel y colocar en un recipiente hondo para triturar y dejar con textura de puré.
6. En caso de que sea muy espesa, añadir un poco del agua de cocción.
7. Colocar sal al gusto.



Kéfir



# PATATAS A LA HUANCAÍNA

## Para dos personas

1.000 g Patatas Jersey Royal  
150 g **Kéfir Quescrem**  
100 g Agua de cocción de las patatas  
1 ud Cebolletas  
1 manojo Cebollino  
1 g Cúrcuma  
15 g Zumo de limón

### Proceso

1. Cocer las patatas enteras en una olla con sal y con agua suficiente para que las cubra.
2. Una vez cocidas, enfriar y cortar en rodajas.
3. Para la salsa: sofreír la parte blanca de la cebolleta previamente cortada en juliana. Añadir el agua de la cocción y la cúrcuma, disolver bien y añadir el **Kéfir Quescrem**. Acabar añadiendo el zumo de limón.
4. En un sartén dorar las rodajas de patatas por las dos caras.
5. Acabar añadiendo la salsa y mezclando todo bien.
6. Colocar en el plato y finalizar con cebollino fresco y la parte verde de la cebolleta.



Kéfir



# PUDDING DE CHÍA CON KÉFIR Y FRESAS

## Para dos personas

150 g Kéfir Quescrem  
250 g Fresas  
15 g Semillas de chía  
40 g Muesli

### Proceso

1. Hervir lentamente las fresas removiendo de manera constante hasta que estén bien cocidas, suelten toda su agua y tengan una textura de compota (mezcla 1).
2. Mezclar el Kéfir Quescrem con 120 g de la mezcla 1.
3. Añadir las semillas de chía y dejar reposar al menos 4 horas en la nevera.
4. Rellenar los vasos con capas de pudding, la compota de fresa (mezcla 1) y el muesli.



Kéfir



# BATIDO DE SANDÍA

## Para dos personas

250 g Kéfir Quescrem  
400 g Puré de sandía

### Proceso

1. Pelar una sandía y colocarla en una licuadora.
2. Una vez sacado el zumo, mezclar los dos ingredientes con una batidora de mano o Thermomix y emulsionar correctamente.



Kéfir



# Quescrem

## Central office

Pol. Ind. Castro Riberas de Lea p.54-57  
27260 Castro de Rei (Lugo)  
[www.quescrem.es](http://www.quescrem.es)

[info@quescrem.es](mailto:info@quescrem.es)  
Tlf: (+34) 982 310 276

## Office in Shanghai

Room 2538, Zhongqi Building,  
No.2000 North Zhongshan Road,  
200063, Shanghai

[info@quescrem.es](mailto:info@quescrem.es)  
Phone: (+86) 15221285217

[quescrem.es](http://quescrem.es)