GUÍA DE NUTRICIÓN 2026

El Recetario del Buen Comer

Cristina Román

Representante Independiente Rena Ware Perú

www.cristinaroman.com.pe

Adobo de Cerdo: Tradición y Sabor Intenso

PREP.	COCCIÓN	PORCIONES	DIFICULTAD
20 MIN	40 MIN	4	FÁCIL

El Adobo de Cerdo es uno de esos platos que te abrazan el alma. Es un viaje directo a las picanterías de Arequipa y a nuestras raíces peruanas. Lo que hace que esta receta sea insuperable en tu **Utensilio de 1.5 L** es que el acero inoxidable de grado alimenticio no reacciona con la acidez de la chicha de jora, manteniendo el sabor del adobo puro y profundo.

Como siempre digo: *"La espera de 24 horas es la prueba de paciencia más difícil de un cocinero, ¡pero el primer bocado te confirmará que valió cada segundo!"*.

¿Por qué cocinar cerdo en Rena Ware es diferente?

El cerdo puede secarse fácilmente en ollas comunes. Con nuestra tecnología **Nutri?Plex™**:

- **Ternura Garantizada**: El sensor en posición "Cerrado" crea un ambiente de vapor que rompe las fibras de la carne sin desarmarla.

- **Sin Olores Residuales**: Gracias a que nuestro acero no es poroso, después de lavar tu olla no quedará rastro del fuerte aroma del ajo y el comino para tu siguiente receta.

Ingredientes

- 500g de carne de cerdo (recomiendo pierna o bondiola para más jugosidad)
- 1/2 cebolla roja cortada en rodajas gruesas
- 1/2 cucharada de ajo molido fresco
- 1 cucharada de pasta de ají panca (el secreto del color)
- 1 cucharada de mostaza
- 1/4 de taza de chicha de jora (el alma del adobo)
- Sal, pimienta y comino al gusto
- Agua pura filtrada con tu **Aqua Nano** (si necesitas aligerar el caldo)

Preparación

1. **El Marinado (El Gran Secreto)**: En un bol, coloca la carne de cerdo y sazónala con sal, pimienta y comino. Agrega el ajo molido, la pasta de ají panca, la mostaza y las rodajas de cebolla. Vierte la chicha de jora y mezcla bien.

   > **Nota de Cristina:** Cubre el bol y déjalo en la refrigeradora por **24 horas**. Este tiempo permite que la acidez de la chicha suavice la carne y los sabores penetren hasta el centro.

2. **La Cocción**: Vierte todo el contenido del marinado (carne, líquido y cebollas) en tu **Utensilio de 1.5 L**. No necesitas añadir aceite.
3. **El Sello de Sabor**: Tapa la unidad con el **Nutri? Sensor en posición CERRADO**.
4. **Fuego y Paciencia**: Cocina a fuego mínimo durante aproximadamente 40 minutos. Al estar cerrado, el calor circulará uniformemente, cocinando el cerdo en sus propios jugos y en la esencia de la chicha.
5. **Finalización**: Una vez que la carne esté tierna y el jugo haya tomado cuerpo, está listo para servir.

Acompañamiento Ideal

Este adobo pide a gritos un arroz blanco bien graneado para absorber ese caldito delicioso. También puedes acompañarlo con papas cocidas con el método de "mínimo de agua" de Rena Ware para mantener todos sus nutrientes.

[!TIP] **Tip de Cristina:** Si sientes que el sabor de la chicha está muy fuerte, puedes equilibrarlo con una pizca de azúcar rubia al momento de cocinar. ¡Le da un brillo espectacular a la salsa!

Caldo de vegetales concentrado y natural

PREP.	COCCIÓN	PORCIONES	DIFICULTAD
15 MIN	25 MIN	6	FÁCIL

¿Sabías que un solo cubito de caldo industrial puede contener más de la mitad del sodio que un niño debe consumir en todo un día? Preparar este caldo concentrado en casa con tus unidades Rena Ware no es solo un paso de cocina; es una decisión de medicina preventiva para tu familia. Al usar nuestro método de cocción con mínimo de agua, extraemos la esencia celular y los minerales de los vegetales sin diluirlos ni quemarlos.

¿Por qué el método Rena Ware marca la diferencia?

En una olla convencional, el calor excesivo y la evaporación constante "matan" las vitaminas termolábiles. Con la tecnología **Nutri?Plex™**, cocinamos en un ambiente de precisión:

- **Sin oxidación:** El sello de agua impide que el oxígeno degrade los nutrientes durante la cocción.
- **Sabor Real:** El dulzor natural de la zanahoria y el poro se intensifican, eliminando la necesidad de sal en exceso.

Ingredientes

- 2 zanahorias grandes picadas (con cáscara para aprovechar la fibra)
- 2 tallos de apio frescos con sus hojas
- 1 poro (solo la parte blanca y verde clara) en rodajas
- 1 cebolla roja mediana cortada en cuatro
- 3 dientes de ajo machacados (para liberar la alicina saludable)
- 1 nabo pequeño pelado y troceado
- Hierbas aromáticas: Perejil fresco, laurel y una pizca de tomillo
- 1.5 litros de agua filtrada con tu sistema **Aqua Nano**

Preparación

1. **Acondicionamiento**: Coloca todos los vegetales lavados y cortados en tu utensilio Rena Ware (recomiendo el de 4L de la serie Zylstra). Vierte el agua pura filtrada.
2. **Activación del Sello**: Tapa la unidad y coloca el **Nutri? Sensor en posición ABIERTO**. Enciende la hornilla a fuego medio-alto.
3. **El Silbido del Éxito**: En cuanto escuches el silbido del sensor, cámbialo inmediatamente a la **posición CERRADO** y reduce el fuego al mínimo absoluto de tu cocina.
4. **Extracción Celular**: Deja que el caldo se concentre por 25 minutos. Notarás que el aroma es profundo y el color de los vegetales se mantiene vivo, señal de que los nutrientes siguen ahí.
5. **Filtrado Inteligente**: Cuela el caldo. Los vegetales restantes puedes procesarlos para crear una crema nutritiva; ¡aquí nada se desperdicia!

Conservación y Guardado Estratégico

Nuestras unidades de acero inoxidable no son porosas, lo que las hace perfectas para el guardado higiénico:

- **En la misma olla**: Si tienes espacio, deja enfriar el caldo y mete la unidad tapada directo a la refrigeradora. El acero mantiene la pureza por 3-4 días sin transferir olores.
- **Cubitos de Salud**: Yo siempre recomiendo congelar el caldo en cubeteras de hielo. Una vez sólidos, pásalos a una bolsa hermética. Así tendrás "porciones de nutrición" listas para cualquier guiso.
- **Duración**: Congelado mantiene sus propiedades intactas hasta por 3 meses.

> [!TIP] **Tip de Cristina:** Sustituye el agua común por este caldo al preparar tu arroz. El resultado es un grano dorado, sabroso y cargado de vitaminas que tus hijos comerán sin notar la diferencia.

Cheesecake de Mango Sin Horno

PREP.	COCCIÓN	PORCIONES	DIFICULTAD
20 MIN	30 MIN	8	FÁCIL

El Cheesecake de Mango es la definición de frescura y elegancia sin complicaciones. Lo que más me gusta de esta receta es que demuestra que en Rena Ware no solo cocinamos platos fuertes; transformamos accesorios como la **Cacerola de Inserción** en moldes de repostería profesional. Al ser de acero inoxidable de grado alimenticio, el sabor del mango permanece puro, vibrante y libre de cualquier olor externo.

Como siempre les digo a mis clientes: *"No necesitas un horno para crear una obra de arte, solo necesitas el utensilio correcto y un poco de cariño"*.

Ingredientes

- 280g de galletas de vainilla
- 100g de mantequilla derretida
- **Para el relleno:**
  - 3 tazas de mango pelado y picado (maduro)

- 350g (12 oz) de queso crema a temperatura ambiente
- 250g (8 oz) de crema de leche o crema para batir
- 1 lata de leche condensada
- 1 cucharada de gelatina sin sabor (grenetina)
- 1/2 cucharada de ralladura de limón
- Jugo de medio limón
- 1/4 de taza de agua (filtrada con tu **Aqua Nano**) para hidratar la gelatina

- **Para la salsa:**
  - 2 tazas de mango picado
  - Azúcar al gusto

Preparación

1. **La Base Crujiente**: Tritura las galletas por completo. En un recipiente, mézclalas con la mantequilla derretida hasta formar una masa arenosa.
2. **Preparación del Molde**: Cubre tu **Cacerola de Inserción** con papel aluminio. Coloca la mezcla de galletas dentro y presiona firmemente con ayuda de tu espátula (la "Azulita") hasta formar una capa compacta. Refrigera de 15 a 20 minutos.
3. **Hidratación**: Mezcla la gelatina con el agua a temperatura ambiente. Deja que solidifique.
4. **El Relleno**: En la licuadora, coloca el queso crema, la crema de leche, la leche condensada, la ralladura y el jugo de limón, junto con las 3 tazas de mango.
5. **Paso Crítico**: Disuelve la gelatina solidificada en el microondas por 30 segundos y añádela a la licuadora. Licúa todo hasta que la mezcla sea una seda uniforme.
6. **Ensamble y Frío**: Vierte la mezcla sobre la base de galletas en la Cacerola de Inserción. Esparce bien para evitar burbujas de aire. Refrigera por un mínimo de 2 horas (o toda la noche para una firmeza impecable).
7. **La Salsa de Mango**: En tu **Utensilio de 1.5 L Zylstra**, coloca las 2 tazas de mango restantes y azúcar. Cocina a fuego medio revolviendo constantemente. Cuando empiece a soltar sus jugos, baja el fuego y deja que la pulpa se deshaga parcialmente (unos 15 a 20 minutos).
8. **Finalización**: Desmolda con cuidado, retira el papel aluminio y baña con la salsa de mango fría.

¿Por qué este método es superior?

- **Higiene Celular**: El acero inoxidable de Rena Ware no es poroso. Esto es vital para postres con lácteos y frutas; el cheesecake sabrá a mango puro, sin absorber olores de la refrigeradora.
- **Dinamismo en la Cocina**: Usar la **Cacerola de Inserción** nos permite tener un molde de altura perfecta que encaja en nuestras unidades más grandes, optimizando espacio.
- **Salsa Perfecta**: El **Utensilio de 1.5 L** distribuye el calor de forma tan uniforme que la salsa de mango se carameliza sin quemarse, manteniendo ese color naranja brillante.

> [!TIP] **Tip de Cristina:** Si quieres un toque más gourmet, añade una pizca de menta fresca picada a la salsa de mango. ¡El contraste de frescura con el dulce del cheesecake es de otro planeta!

Estofado de Pollo: Tradición y Bienestar en tu Mesa

PREP.	COCCIÓN	PORCIONES	DIFICULTAD
20 MIN	40 MIN	2	FÁCIL

El estofado de pollo es, para muchos de nosotros, el sabor de los domingos en familia. Es un plato que cuenta historias de raíces y tradición. Lo que hace que esta versión en tu **Utensilio de 1.5 L** sea superior es la capacidad de nuestras unidades para sellar los jugos de la carne y cocinar los vegetales en su propia humedad, logrando un sabor concentrado y honesto.

Como siempre les digo a mis clientes: *"Un buen estofado no necesita litros de aceite, necesita paciencia, buen aderezo y el sello de agua que solo Rena Ware te ofrece"*.

El Secreto del Sabor Saludable

En Rena Ware, nuestra prioridad es tu salud. Por eso, en esta receta aprovechamos el diseño del utensilio para:

- **Sellar sin aceite**: Usamos la grasa natural del pollo para dorar las presas, reduciendo calorías innecesarias.
- **Concentración de Nutrientes**: Al cerrar el sensor, creamos un ciclo de vapor que cocina las papas y zanahorias en el aroma del ají panca y el vino, sin diluir el sabor en agua.

Ingredientes

- 2 piernas de pollo (con o sin encuentro)
- Media cebolla roja picada finamente
- 1 diente de ajo triturado
- 1 cucharada de pasta de ají panca (el alma del color peruano)
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 hoja de laurel
- 1/2 litro de caldo de pollo (preparado con agua de tu **Aqua Nano**)
- 50 ml de vino tinto
- 1/4 de taza de pasas (el toque dulce tradicional)
- 1 zanahoria cortada en rodajas
- 1/4 de taza de arvejas (guisantes) frescas
- 2 papas medianas cortadas en trozos
- Aceite de oliva (opcional), sal y pimienta al gusto

Preparación Paso a Paso

1. **El Sellado Maestro**: Precalienta tu **Utensilio de 1.5 L** a fuego medio. Sazona el pollo con sal y pimienta. Puedes usar una gota de aceite de oliva o, mejor aún, coloca el pollo directamente; deja que se dore por ambos lados usando su propia grasa. Retira y reserva.
2. **El Aderezo Base**: En el mismo utensilio, aprovechamos el sabor que dejó el pollo para freír la cebolla y el ajo. Añade la pasta de ají panca. Cocina por 3 minutos revolviendo con tu "Azulita".
3. **Potenciando el Color**: Agrega la pasta de tomate y el laurel. Cocina por 2 minutos más hasta que el aderezo esté brillante y aromático.
4. **Retorno y Humedad**: Regresa el pollo a la unidad. Vierte el vino tinto y el caldo de pollo.
5. **Activación del Sensor**: Tapa la unidad con el **Nutri? Sensor en posición ABIERTO**. En cuanto escuches el silbido (la señal de que el vapor ha desplazado al aire), cierra el sensor y baja el fuego al mínimo. Cocina por 3 minutos.
6. **El Conjunto Final**: Incorpora las pasas, zanahorias, arvejas y las papas. Mantén el fuego mínimo y el sensor **CERRADO** durante 15 a 20 minutos adicionales o hasta que las papas estén suaves.
7. **Servicio**: Acompaña con una porción de arroz blanco bien graneado.

Consejos de Cristina para un Estofado de Élite

- **El Vino**: No uses cualquier vino; usa uno que te guste beber. El alcohol se evaporará, pero el cuerpo y la acidez del vino elevarán tu estofado a otro nivel.
- **Las Pasas**: Sé que en algunas casas es un tema de debate, pero en el estofado tradicional peruano, las pasas aportan un equilibrio perfecto al picante sutil del ají panca. ¡Dales una oportunidad!
- **Higiene del Acero**: Al terminar, notarás que el aderezo no se queda pegado de forma agresiva. El acero inoxidable facilita que el sabor se quede en la comida y no en la olla.

> [!TIP] **Tip de Cristina:** Si quieres que el jugo sea más espesito, puedes licuar un trozo de la papa cocida con un poco de la salsa y regresarlo a la olla al final. ¡Queda espectacular!

Tiramisú Facil

PREP.	COCCIÓN	PORCIONES	DIFICULTAD
25 MIN	0 MIN	10	FÁCIL

El Tiramisú no es solo un postre, es una experiencia sensorial de capas y texturas. Prepararlo en **La Contessa** no es solo una decisión estética; es aprovechar la conductividad térmica de nuestro acero para lograr una consistencia de "nube" que se mantiene firme al servir. Como suelo decir en mis demostraciones: *"Si vas a pecar con un postre, que sea en una pieza que brille tanto como tu cocina"*.

Ingredientes

- 400g de bizcotelas (soletillas/ladyfingers) de buena calidad
- 500g de queso mascarpone auténtico (a temperatura ambiente)
- 4 huevos frescos (separar yemas de claras)
- 1/2 taza de azúcar blanca refinada
- 2 tazas de café espresso fuerte, preparado con agua de tu **Aqua Nano** (frío)
- 3 cucharadas de Amaretto o licor de café
- Cacao en polvo amargo para espolvorear

- Una pizca de sal marina

Preparación

1. **La Crema Maestra**: En un bol, bate las yemas con el azúcar hasta que la mezcla esté pálida y muy cremosa. Incorpora el mascarpone con movimientos suaves hasta obtener una crema homogénea y sin grumos.
2. **El Secreto del Aire**: En otro bol impecable, bate las claras con la pizca de sal a punto de nieve (picos firmes). Incorpóralas a la mezcla de mascarpone de forma envolvente, con mucha delicadeza. **Regla de oro:** No batas con fuerza o perderás la ligereza que caracteriza a un Tiramisú de élite.
3. **El Baño de Sabor**: Mezcla el café frío con el licor. Sumerge las bizcotelas apenas **un segundo por lado**. Si se empapan demasiado, perderán estructura dentro de La Contessa; buscamos humedad, no una base líquida.
4. **Arquitectura en La Contessa**: Cubre el fondo de tu **La Contessa** con una primera capa de bizcotelas alineadas. Extiende la mitad de la crema con una espátula. Repite el proceso para la segunda capa y alisa la superficie.
5. **Maduración en Frío**: Tapa la unidad y llévala a la refrigeradora. El acero inoxidable de Rena Ware estabilizará la temperatura rápidamente.

   > **Consejo de Cristina:** El Tiramisú necesita "dormir". Un mínimo de 8 horas es necesario, pero si lo dejas 24 horas, los sabores se habrán "abrazado" perfectamente.

6. **Presentación**: Justo antes de llevar a la mesa, espolvorea generosamente el cacao amargo. El brillo del acero de La Contessa hará que el postre luzca como de revista.

¿Por qué usar La Contessa y no un molde de vidrio?

- **Higiene Total:** El acero inoxidable de grado alimenticio **no es poroso**. Esto significa que tu Tiramisú olerá solo a café y cacao, sin absorber el olor de la comida que tengas en la refrigeradora (adiós al postre con aroma a cebolla).
- **Corte Limpio:** El acabado espejo del fondo permite que la espátula se deslice suavemente, logrando porciones cuadradas perfectas sin que se desarmen.
- **Elegancia Directa:** Es una pieza diseñada para ir del refrigerador a la mesa de gala. No necesitas desmoldar ni ensuciar otros recipientes.

> [!TIP] **Dato de la Nonna:** Si quieres un toque extra de intensidad, ralla un poco de chocolate amargo (70% cacao) entre las capas de crema. ¡Es el secreto para dejar a tus invitados pidiendo la receta!

Transforma tu salud hoy

Descubre cómo cocinar sin grasas añadidas y reteniendo todos los nutrientes. Agenda una demostración personalizada y vive la experiencia Rena Ware.

ATENCIÓN PERSONALIZADA

990 009 542

WhatsApp habilitado para todo el Perú