RECETARIO

imusa®



EN EL CORAZÓN DE MILLONES
DE **FAMILIAS COLOMBIANAS**

Una colección especial de recetas que
han marcado cada generación colombiana



90 AÑOS

EN EL CORAZÓN DE MILLONES
DE **FAMILIAS COLOMBIANAS**

LISTA DE RECETAS

9 DESAYUNOS

Arepas celestiales de maíz 05
Huevos con sabor a campo 06
Pandebonos 07
Arepa de Huevo 08
Empanadas 09
Arepa de chócolo con queso 10
Calentado paisa 11
Chocolate almojábanas 12
Tamal tolimense 13

9 ALMUERZOS

Lomito de cerdo con croqueta de yuca 15
Lomo relleno a la mami 16
Sopa de ruyas 17
Encocado del pacífico 18
Arroz con pollo montañero 19
Chupe boyacense 20
Delicia exótica 21
Sopa de pandebono 22
Ensalada santa Bárbara 23

9 RECETAS SALUDABLES

Almuerzo saludable 25
Crema de zanahoria con albahaca y parmesano 26
Crema de champiñones 27
Falafel de garbanzos 28
Pancakes con arándanos, fresas y caramelo 29
Pizza vegetariana 30
Muffins de yogurt y arándanos 31
Pan de avena finas hierbas 32
Granola de chocolate 33

9 RECETAS PA'MEKATEAR

Morcilla quindiana (o rellena) 45
Cóctel tentación 46
Patacón relleno especial 47
Madurito con camarón 48
Marranitas de pollo y carne 49
Pizza de marisco 50
Pan panocha 51
Picada premium 52
Eterna primavera 53

9 POSTRES

Chocula 35
Frappé de café 36
Galletas de la abuela 37
Dulce de auyama 38
Maduro con bocadillo y queso mozzarella 39
Beso de coco 40
Torta de vainilla y duraznos 41
Manzanas rellenas de cheesecake 42
Galletas de chips de chocolate 43

RECETARIO imusa®

90 AÑOS



Introducción

En IMUSA, sabemos que no hay lazo más profundo que el que se crea alrededor de una mesa familiar. Durante 90 años, hemos sido más que testigos; hemos sido parte de incontables cenas, desayunos y algos, viendo cómo las familias colombianas comparten más que simples comidas: comparten sus vidas.

Este libro de recetas es una celebración de esos momentos. Cada página refleja una tradición, cada receta es un trozo de la historia que ha transitado por nuestras cocinas. En IMUSA, siempre hay un espacio más en la mesa, una silla extra que invita a unirse, porque en este hogar, construido por muchas manos, no hay desconocidos, solo amigos y familiares por conocer.

Aquí, los alimentos tienen el poder no solo de saciar el hambre, sino de llenar el corazón. Con cada plato que preparen de este libro, revivirán los recuerdos de los aromas de la infancia, sentirán la cercanía de los seres queridos, aunque estén lejos.

En este hogar llamado Colombia, donde las sonrisas, las historias y los recuerdos se cruzan bajo el techo de un sentimiento de unidad y calor de familia, IMUSA ha sido y seguirá siendo un pilar en cada cocina. Celebramos juntos estos primeros 90 años, con la promesa de muchos más, siempre en el corazón de tu hogar.

IMUSA 90 AÑOS EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS.

9 DESAYUNOS EN LOS 90 AÑOS DE Imusa®



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Arepas celestiales de maíz

IMUSA

INGREDIENTES

Para aproximadamente 35 arepas grandes

- 2 kg de maíz peto (remojado por 12 horas)
- 4 huevos
- 100 g de mantequilla
- 500 ml de leche
- 200 g de queso rallado
- Sal al gusto

13 Horas

PREPARACIÓN

1. Remoja el maíz peto en agua durante 12 horas.
2. Cocina el maíz en una olla a presión IMUSA hasta que esté suave y deja enfriar.
3. Muele el maíz cocido hasta obtener una masa homogénea.
4. En un bowl grande, mezcla la masa con huevos, mantequilla, leche y queso rallado.
5. Amasa hasta integrar todos los ingredientes. Añade sal al gusto.
6. Arepas: forma bolas de masa y aplánalas hasta obtener círculos de aproximadamente 1 cm de grosor.
7. Calienta el sartén IMUSA a fuego medio y asa las arepas unos 10 minutos, volteando para dorar uniformemente por ambos lados.
8. Sirve las arepas calientes con tu salsa o complemento favorito.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

EDGAR CARDOZO QUINTERO • DE ZIPAQUIRÁ

Receta tradicional colombiana, que realizamos en familia comprando el maíz, ¡moliéndolo y armando las arepas con el sabor del amor de la mejor madre de mi casa mi esposa!, y mi madre desde el cielo supervisa para que sea la receta ganadora de los 90 años de @IMUSA.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Huevos con sabor a campo

IMUSA

INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 1 cebolla cabezona (finamente picada)
- 2 tomates rojos (finamente picados)
- 8 huevos
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Aceite vegetal

20 Minutos

PREPARACIÓN

1. En una sartén grande IMUSA, calienta un poco de aceite vegetal a fuego medio.
2. Añade la cebolla picada y sofríe hasta que esté dorada.
3. Incorpora los tomates picados y cocina hasta que se deshagan y formen una salsa espesa.
4. Arepas: reduce el fuego a bajo y agrega los huevos uno a uno sobre el sofrito.
5. Espolvorea sal y pimienta al gusto sobre los huevos.
6. Tapa la sartén y cocina a fuego lento durante aproximadamente 7 minutos, o hasta que los huevos estén cocidos pero aún jugosos.
7. Sirve los huevos calientes directamente de la sartén. Acompaña con pan fresco o arepas.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de
FADHILA RAMÍREZ RAMOS • DE BOGOTÁ

Mi receta es muy criolla ya que uno el campo a mi cocina en mis sartenes imusa y puedo deleitar a mi familia adornando mi mesa con mis preparaciones.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Pandebonos

IMUSA

INGREDIENTES

Para 25 pandebonos aproximadamente

- 250g de almidón dulce
- 250g de almidón agrio
- 200g de queso costeño, rallado
- 100g de queso mozzarella, rallado
- 2 huevos
- 100g de mantequilla, derretida
- 200ml de leche
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Sal al gusto
- Ingredientes secretos de la familia

1 Hora

PREPARACIÓN

1. Masa: mezcla almidón dulce, almidón agrio, quesos y polvo de hornear en un bowl grande.
2. En otro recipiente, bate los huevos con mantequilla derretida y leche.
3. Combina las mezclas líquida y seca, sal al gusto, y amasa hasta lograr una masa homogénea y suave. Incorpora ingredientes secretos familiares para personalizar.
4. Pandebonos: precalienta el horno IMUSA a 180°C (350°F).
5. Forma bolas del tamaño de una nuez con la masa y colócalas en una bandeja engrasada, separadas entre sí.
6. Hornea durante 20-25 minutos hasta que estén dorados y hayan duplicado su tamaño.
7. Deja enfriar ligeramente y sirve los pandebonos calientes.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

LUISA MARÍA ÁLVAREZ • DE CALI

Es una receta familiar, orgullosamente de mi región. Es una receta que me recuerda a las reuniones familiares, especialmente con mi abuela.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Arepa de huevo

IMUSA

INGREDIENTES

Para 6 arepas aproximadamente

- 1 taza de harina de maíz
- 6 huevos de gallina
- ½ libra de carne para moler
- 6 cucharadas de hogao
- 1 cucharada de color
- 4 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

40 Minutos

PREPARA ESTA RECETA CON



PREPARACIÓN

1. Asa la carne salpimentada en una sartén IMUSA durante 10 minutos, revuelve y cocina 5 minutos más. Deja enfriar y moler.
2. Mezcla harina con agua caliente, aceite, color y sal. Deja reposar.
3. Combina la carne molida con hogao, asegurando que ambas estén frías o a temperatura ambiente.
4. Arepas: divide la masa en 12 porciones, forma arepitas de 2 mm de grosor con las manos.
5. Divide la carne en 6 partes, colócala en un recipiente para formar un nido, añade un huevo crudo y sazona.
6. Cubre cada nido con otra arepa, humedece los bordes para sellar bien.
7. Precalienta la freidora de aire IMUSA a máxima temperatura.
8. Fríe las arepas en dos tandas, 20 minutos a 160°C, volteando a mitad del tiempo. Disfruta de las arepas recién hechas.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Empanadas

IMUSA

INGREDIENTES

Para 16 empanadas aproximadamente

- 2 rollos de masa filo/pasta filo.
- 200 g de carne molida
- 3 cebollas verdes frescas
- 1 cda de pimentón
- 1 yema de huevo
- 1 cda sopera de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

25 Minutos

PREPARACIÓN

1. Picar finamente la cebolla verde. Dorar la carne y el aceite de oliva en una sartén IMUSA durante 8 minutos. Salpimentar, añadir la cebolla.
2. Dejar que se enfríe.Desenrollar la masa, cortar 8 círculos de 9cm de diámetro aproximadamente, rellenar de carne picada fría y doblarlas formando empanadas.
3. Diluir la yema de huevo con una cucharada de agua. Untar con ella las empanadas.
4. Colocar 8 empanadas en la cesta de la Freidora de aire IMUSA y cocinarlas durante el tiempo indicado.
5. Repetir con la segunda horneada.

PREPARA ESTA RECETA CON





EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Arepa de chócolo con queso

IMUSA

INGREDIENTES

- 2 tazas de granos de maíz tierno (chócolo)
- 1/2 taza de leche
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de harina de maíz precocida
- Queso costeño rallado al gusto
- Mantequilla para cocinar

30 Minutos

PREPARACIÓN

1. En la licuadora IMUSA, procesa los granos de maíz con la leche, el azúcar y la sal hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Vierte la mezcla en un bol y añade la harina de maíz poco a poco hasta formar una masa que puedas manejar con las manos.
3. Forma pequeñas arepas y rellénalas con el queso costeño.
4. En una plancha o sartén IMUSA caliente y engrasada con mantequilla, cocina las arepas por ambos lados hasta que estén doradas.

PREPARA ESTA RECETA CON





EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Calentado paisa

IMUSA

INGREDIENTES

- 2 tazas de frijoles rojos cocidos
- 1 taza de arroz blanco cocido
- 1 plátano maduro, cortado en rodajas
- 1/4 taza de hogao (salsa de tomate y cebolla)
- Chorizo o carne desmechada (opcional)
- Aceite de oliva

25 Minutos

PREPARACIÓN

1. En una sartén IMUSA, calienta un poco de aceite y saltea el plátano maduro hasta que esté caramelizado y reservar.
2. En la misma sartén, añade un poco más de aceite si es necesario y agrega el hogao. Cocina por unos minutos y luego incorpora los frijoles y el arroz.
3. Si deseas añadir chorizo o carne, incorpóralo en este momento y cocina hasta que todo esté bien caliente.
4. Sirve el calentado con las rodajas de plátano frito encima.

PREPARA ESTA RECETA CON





EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Chocolate con almojábanas

IMUSA

INGREDIENTES

40 Minutos

Para el chocolate

- 2 tazas de agua
- 2 tazas de leche
- 100 g de chocolate colombiano en barra
- 1 rama de canela
- 2 clavos de olor

Para las almojábanas:

- 1 taza de cuajada o queso fresco desmenuzado
- 1 taza de harina de maíz
- 1 huevo
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Mantequilla para engrasar

PREPARA ESTA RECETA CON



PREPARACIÓN

1. En una chocolatera IMUSA, combina agua y leche con canela y clavos de olor y lleva a ebullición.
2. Añade el chocolate en barra, reduce el fuego y revuelve hasta que el chocolate se disuelva y la mezcla sea homogénea.
3. Almojábanas: mezcla cuajada, harina de maíz, huevo, azúcar y polvo de hornear en un bol hasta obtener una masa suave.
4. Forma bolas y colócalas en una bandeja para horno engrasada.
5. Hornea a 180°C en el horno IMUSA por 20-25 minutos o hasta que estén doradas.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Tamal tolimense

imusa

INGREDIENTES

2.5 Horas

- 500 g de masa de maíz
- 300 g de carne de cerdo, cortada en cubos pequeños
- 200 g de pechuga de pollo, cortada en cubos
- 100 g de zanahoria picada
- 100 g de arvejas
- 4 huevos cocidos, cortados en cuartos
- 8 hojas de plátano para envolver
- Sal y especias al gusto

PREPARA ESTA RECETA CON



PREPARACIÓN

1. Mezcla la masa de maíz con sal y agua hasta obtener una consistencia manejable. Extiende una porción de masa sobre cada hoja de plátano.
2. Distribuye la carne de cerdo, el pollo, la zanahoria, las arvejas y un cuarto de huevo cocido sobre la masa.
3. Envuelve los ingredientes con la hoja de plátano, formando un paquete bien cerrado.
4. Activa la olla Multichef PRO IMUSA en modo Vapor con 2 tazas de agua por 60 minutos, poner los tamales sobre la rejilla vaporera y tapar la olla. Al transcurrir el tiempo de cocción, permitir que el vapor se libere por si mismo antes de destapar la olla.



9 ALMUERZOS EN LOS 90 AÑOS DE Imusa®



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Lomito de cerdo con croquetas de yuca

IMUSA

INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 1 lomito de cerdo (aproximadamente 800g)
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 2 cucharadas de vinagre de plátano
- 2 ajíes dulces, finamente picados
- 2 cebollines, finamente picados
- 2 cucharadas de aceite achiotado

Para las croquetas de yuca:

- 500g de yuca, cocida y hecha puré
- 100g de queso ricotta
- 1 taza de casabe molido (o pan rallado)
- Aceite para dorar

Para la ensalada:

- 1 taza de frijol cabecita negra, cocido
- 1 pimentón rojo, cortado en brunoise
- 1 pimentón amarillo, cortado en brunoise
- 1 cebolla roja, cortada en brunoise

1 Hora

PREPARACIÓN

1. Sazona el lomito con sal, pimienta, vinagre de plátano, ají dulce y cebollín.
2. Unta con aceite achiotado y asa en parrilla o en una sartén IMUSA hasta que esté dorado, unos 30 minutos, volteando a mitad de cocción.
3. Croquetas de yuca: mezcla puré de yuca con queso ricotta hasta formar una masa homogénea.
4. Forma bastones, empana en casabe molido o pan rallado.
5. Dora en aceite caliente hasta que estén crujientes, unos 10 minutos.
6. Combina frijol cabecita negra, pimientos y cebolla roja en un bowl.
7. Sazona al gusto.

(Opcional: sirve el lomito en rebanadas sobre las croquetas de yuca y acompaña con la ensalada. Añade limón a la ensalada para más frescura).

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

ADRIANA ISABEL CALUME CHAKER • DE MONTERÍA

Porque la combinación de estos ingredientes frutos de nuestro territorio, tienen que permanecer vigentes en la gastronomía Colombiana.

EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Lomo relleno a la mami

IMUSA

INGREDIENTES

Para 6-8 porciones

- 2 kg de lomo de cerdo
- 10 rebanadas de tocino
- 300 g de uvas pasas
- 300 g de maní
- 1 zanahoria, cortada en tiras
- 200 g de habichuela, cortadas en tiras
- 8 huevos cocidos
- 1 copa de licor (brandy, ron o el de tu preferencia)
- Sal y pimienta al gusto

2.5 Horas

PREPARACIÓN

1. Extiende el lomo de cerdo y sazónalo con sal y pimienta.
2. Distribuye sobre el lomo las uvas pasas, maní, rebanadas de tocino, huevos cocidos, habichuelas y zanahoria.
3. Enrolla cuidadosamente el lomo asegurando los ingredientes en su interior.
4. Ata con hilo de cocina y marina en licor por al menos 2 horas.
5. Precalienta el horno IMUSA a 180°C. Coloca el lomo en una bandeja para hornear y cocina durante 2 horas o hasta que esté dorado y cocido completamente.

Opcional: sirve el lomo en rebanadas gruesas junto con una ensalada fresca o vegetales asados para resaltar los colores y sabores del relleno.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

MYRIAM EUGENIA RODRÍGUEZ MOSOS • DE ZIPAQUIRÁ

La receta es autentica colombiana, porque en ella se refleja el amor y la dedicación de las manos de mi madre en la preparación de los alimentos para sus hijos, y desde hace más de 90 años esta receta está en la familia y debe ser la ganadora en honor a mi madre que está en el cielo.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Sopa de ruyas

IMUSA

INGREDIENTES

Para 6-8 porciones

- 1 taza de arvejas
- 2 zanahorias, cortadas en rodajas
- 1 taza de habas
- 4 papas criollas, peladas y cortadas en cubos
- 4 papas pastusas, peladas y cortadas en cubos
- 500 g de costilla de res o hueso de agujas
- 1 cebolla, finamente picada
- 1 ramo de cilantro, finamente picado
- 1 taza de harina de trigo
- 2 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de espinaca, finamente picada

1.5 Horas

PREPARACIÓN

1. En una olla grande IMUSA con agua hirviendo, añade arvejas, zanahorias, habas, papas criollas y pastusas, junto con la costilla de res o hueso de agujas.
2. Incorpora la cebolla picada y la mitad del cilantro.
3. Cocina a fuego medio por 45 minutos hasta que las verduras y la carne estén tiernas.
4. Mezcla harina de trigo, huevos y sal para formar una masa homogénea y forma pequeñas bolitas.
5. Añade las ruyas a la sopa y cocina por 15 minutos adicionales.
6. Incorpora la espinaca picada y el resto del cilantro.
7. Ajusta la sal y pimienta y cocina por 5 minutos más para que los sabores se integren.

Opcional: sirve la sopa caliente acompañada de pan casero para una comida completa y reconfortante.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

ANA VIVIANA DUQUE CHAPARRO • DE BOGOTÁ

Es una sopa única e irresistible, que comparte los sabores boyacenses.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Encocado del pacífico

IMUSA

INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 2 pechugas de pollo
- 1 taza de arroz blanco
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 pimiento rojo, cortado en cubos pequeños
- 1 taza de leche de coco
- 1 taza de chips de coco
- Hierbas frescas (cilantro, perejil)
- 4 plátanos verdes, cortados en rodajas y fritos para hacer patacones
- 1 taza de suero costeño
- 1/2 taza de mayonesa
- Hierbas de azotea (albahaca, menta)

1 Hora

PREPARACIÓN

1. Sazona y asa las pechugas de pollo. Una vez cocidas, corta en tiras.
2. Sofríe cebolla, ajo y pimiento en una sartén IMUSA. Añade leche de coco y cocina hasta espesar un poco.
3. Incorpora las tiras de pollo al refrito y mezcla bien. Cocina el arroz blanco según las instrucciones del paquete.
4. Fríe rodajas de plátano hasta dorar, aplasta y fríe nuevamente hasta que estén crujientes.
5. Mezcla suero costeño con mayonesa y hierbas picadas.
6. Coloca una base de arroz en un plato hondo. Añade encima las tiras de pollo con refrito.
7. Adorna con chips de coco y hierbas frescas.
8. Sirve acompañado de patacones y mayo suero de hierbas.

Opcional: agrega un toque de limón al pollo para intensificar los sabores tropicales.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de
DANIEL MONTES • DE BOGOTÁ

Esta receta ancestral manifiesta la cultura de la región del Pacífico colombiano, que emerge como un tesoro cultural y gastronómico del país. Consideramos que debe ser la ganadora, ya que hemos logrado una exquisita adaptación de esta receta mística con nuestro delicioso y jugoso pollo peri peri.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Arroz con pollo montañero

IMUSA

INGREDIENTES

Para 6-8 porciones

- 1 pollo de campo ahumado, desmenuzado
- 2 zanahorias, cortadas en cubos pequeños
- 1 pimentón, cortado en cubos pequeños
- 200 g de habichuela, cortada en trozos
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 taza de arvejas
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 tomates chonto, finamente picados
- 2 tazas de arroz
- 4 tazas de caldo de pollo ahumado (demi glacé de pollo ahumado)
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de color (achiote)
- 1 cucharadita de comino tostado
- Cueros de pollo crocantes, al gusto
- Pelos de mazorca fritos, al gusto
- BBQ de tomates de árbol
- Tomillo fresco

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

JHOAN SEBASTIÁN ARCILA • DE MANIZALES

Montañero, tradicional y muy colombiano, el arroz con pollo es de esos platos que siempre evocan a la memoria, Queremos resaltar el sabor de las montañas y del campo; cuando se rescatan las tradiciones en el acto de comer, renacen los recuerdos.

1.5 Horas

PREPARACIÓN

1. En una sartén grande IMUSA, sofríe cebolla, ajo y tomates hasta que estén tiernos.Añade zanahoria, pimentón, habichuelas y arvejas, cocina unos minutos más.
2. En una olla IMUSA, mezcla el arroz con el sofrito. Incorpora el pollo desmenuzado.
3. Añade caldo de pollo ahumado, paprika, achiote y comino tostado. Ajusta la sal.
4. Cocina a fuego medio hasta que el arroz absorba el líquido (20-25 minutos).
5. Fríe los cueros de pollo hasta que estén dorados y crujientes y los pelos de mazorca hasta que estén crujientes.
6. Asa los tomates de árbol, luego licúa con tomillo fresco para hacer la salsa BBQ.
7. Sirve el arroz en platos individuales. Decora con cueros de pollo y pelos de mazorca.
8. Acompaña con la BBQ de tomates de árbol al lado.

Opcional: añade limón exprimido sobre el arroz antes de servir para un extra de sabor.

EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Chupe boyacense

IMUSA

INGREDIENTES

Para 6-8 porciones

- 1 Kg de carne de res (preferiblemente costilla, cortada en trozos).
- 2 Cebollas grandes, finamente picadas
- 4 Tomates maduros, finamente picados
- Sal y pimienta al gusto
- 1 Cucharadita de comino
- 1 Cucharadita de color (achiote)
- 4 Zanahorias, cortadas en rodajas
- 200g de habichuelas, cortadas en trozos
- 1 taza de arvejas
- 4 Papas criollas, peladas y cortadas en cubos pequeños
- 4 Papas pastusas, peladas y cortadas en cubos medianos
- 1 Ramo de cilantro fresco, finamente picado

1.5 Horas

PREPARACIÓN

1. Sofríe cebollas y tomates en una olla grande IMUSA hasta que estén tiernos. Añade sal, pimienta, comino y achiote, mezcla bien.
2. Incorpora los trozos de carne al guiso y cocina a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que empiece a dorarse (15-20 minutos).
3. Añade zanahorias, habichuelas y arvejas, cocina unos minutos más. Incorpora las papas criollas.
4. Añade las papas pastusas.Cubre con suficiente agua y lleva a ebullición. Reduce a fuego lento y cocina hasta que las verduras y la carne estén tiernas (30-40 minutos).
5. Agrega cilantro fresco, ajusta sal y pimienta, y deja hervir 5 minutos más para integrar sabores.
6. Sirve caliente

Opcional: acompaña con pan para una experiencia completa.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

ANA LUCÍA GONZÁLEZ GONZÁLEZ • DE FLORIDABLANCA

El chupe boyacense es un plato que reúne los sabores, más característicos de mi hermosa Tunja, lleva vegetales, carne, huevo, entre otros.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Delicia exótica

IMUSA

INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 4 Pechugas de pollo, cortadas en trozos
- 2 Tazas de arroz blanco
- 1 Lata de leche de coco (400 ml)
- 1 Cebolla, finamente picada
- 2 Dientes de ajo, picados
- 1 Pimiento rojo, cortado en tiras
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal

45 Minutos

PREPARACIÓN

1. Cocina el arroz blanco según instrucciones y reserva.
2. En una sartén grande IMUSA, calienta aceite a fuego medio y dora los trozos de pollo (10-15 minutos). Sazona con sal y pimienta.
3. En la misma sartén, sofríe la cebolla hasta que esté tierna, luego añade el ajo y cocina por un minuto.
4. Añade pimiento rojo, cocina unos minutos hasta que ablande. Vierte la leche de coco y cocina hasta que la salsa espese ligeramente (5-7 minutos).
5. Reincorpora el pollo a la sartén, mezcla con la salsa y cocina unos minutos más para integrar los sabores.

Opcional: añade cilantro picado antes de servir para un toque fresco.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

MARILUZ GONZÁLEZ H. • DE BARRANQUILLA

El plato "arroz con coco y pollo al curry" se adapta para reflejar el sabor colombiano, mediante algunos ajustes en los ingredientes y técnicas de cocina.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Sopa de pandebono

IMUSA

INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 6 Pandebonos
- 3 Tazas de leche
- 1 Cebolla, finamente picada
- 2 Dientes de ajo, finamente picados
- 1 Taza de crema de leche
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal

30 Minutos

PREPARACIÓN

1. Remoja los pandebonos en leche durante 10 minutos hasta que estén suaves.
2. Calienta aceite vegetal en una sartén IMUSA a fuego medio, sofríe la cebolla hasta dorar, luego añade el ajo y cocina por un minuto.
3. Agrega la crema de leche a la sartén IMUSA, cocina a fuego medio-bajo revolviendo ocasionalmente hasta que espese (5-7 minutos).
4. Añade los pandebonos y la leche del remojo a la sartén, mezcla bien, lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 5 minutos hasta que la sopa esté caliente y los sabores integrados. Ajusta sal y pimienta.
5. Sirve la sopa caliente.

Opcional: queso rallado por encima antes de servir para un sabor adicional.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

MARCO SOSA • GUADAL AJARA DE BUGA

Buscamos reencontrarnos con la gastronomía de nuestras abuelas, con esos inicios los cuales nos traen muchos recuerdos pero lo hemos olvidado. Así que trataremos de poner esta receta en lo más alto para que las personas la sigan disfrutando



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Ensalada santa Bárbara

IMUSA

INGREDIENTES

Para 4 porciones

1 Hora

Para la ensalada:

- 2 plátanos verdes
- 1 lechuga crespa, troceada
- 2 ajíes verdes dulces
- 100g de queso costeño
- 4 cucharadas de mayonesa
- Sal y pimienta al gusto

Para el cerdo:

- 500g de lomo de cerdo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de paprika
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de jugo de piña
- 1 aguacate, en rodajas, otro favorito colombiano (para servir)

PREPARACIÓN

1. Hierve los plátanos en agua salada hasta que estén tiernos, refrigera por 1 hora, luego rállalos.
2. En un bowl grande, mezcla lechuga crespa, ajíes verdes, queso costeño rallado y plátanos rallados. Incorpora mayonesa, salpimienta al gusto y refrigera hasta servir.
3. Sazona el lomo con sal, pimienta y paprika. En una sartén IMUSA, dora el cerdo en aceite vegetal, retira grasa y añade jugo de piña.
4. Cocina hasta que el jugo se reduzca y el cerdo caramelice (unos 10 minutos).
5. Sirve el cerdo en rodajas junto con la ensalada de plátano verde y acompaña con rodajas de aguacate.

Opcional: añade jugo de limón a la ensalada para un extra de sabor.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

BEATRIZ CECILIA CAMACHO • DE MEDELLÍN

Esta receta lleva ingredientes tradicionales, qué están presentes en las mesas de todos los colombianos. Los ingredientes de nuestra ensalada de plátano verde con cerdo en reducción de piña son consumidos por todos los estratos y regiones, y tiene esa fusión dulce/salada amada en todo el país.



9 RECETAS SALUDABLES EN LOS

90 AÑOS

DE Imusa®



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Almuerzo saludable

IMUSA

INGREDIENTES

Para 4 porciones

45 Minutos

Para el pollo y cerdo a la plancha:

- 2 pechugas de pollo, fileteadas
- 2 filetes de cerdo
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva

Para la salsa saludable:

- 1 taza de yogurt natural sin azúcar
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de miel

Para la ensalada fresca:

- 1 lechuga crespa, lavada y troceada
- 1 lechuga batavia, lavada y troceada
- 2 zanahorias, ralladas
- 2 tomates, cortados en cubos
- 1 aguacate, cortado en cubos
- 1 banano, cortado en rodajas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Sazona pechugas de pollo y filetes de cerdo con sal y pimienta. Calienta aceite de oliva en una sartén IMUSA a fuego medio-alto.
2. Cocina el pollo 5-7 minutos por lado y los filetes de cerdo 4-6 minutos por lado hasta que estén dorados y cocidos. Retira y reserva.
3. En un bol, mezcla yogurt, mostaza de Dijon, jugo de limón, miel, sal y pimienta hasta homogeneizar.
4. Combina en un bol grande lechuga crespa, lechuga batavia, zanahorias, tomates, aguacate y banano.
5. En otro recipiente, bate con tu licuadora de mano IMUSA el aceite de oliva, vinagre de manzana, sal y pimienta.
6. Adereza la ensalada con la mezcla anterior y mezcla bien.
7. Sirve el pollo y cerdo con un chorrito de salsa saludable. Acompaña con la ensalada fresca.

Opcional: agrega menta o albahaca a la ensalada para un toque de frescura.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

PAOLA GRISALES • DE CALI

Es un plato saludable, nutritivo y muy delicioso. La preparo siempre con mucho amor.

EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

CREMA DE ZANAHORIA CON ALBAHACA Y PARMESANO

imusa

INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 4 zanahorias grandes, peladas y cortadas en trozos
- 11 papitas amarillas, peladas y cortadas en trozos
- 1/2 cebolla de huevo, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 taza de albahaca fresca, picada
- 100g de queso crema
- 4 tazas de caldo de pollo o vegetales
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al y pimienta al gusto

40 Minutos

PREPARACIÓN

1. Calienta aceite de oliva en una olla grande IMUSA a fuego medio. Sofríe cebolla y ajo hasta que estén dorados.
2. Añade las zanahorias y las papitas. Mezcla bien. Vierte el caldo y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento por 20-25 minutos hasta que estén tiernos.
3. Deja enfriar ligeramente y haz puré los vegetales con la licuadora de mano IMUSA.
4. Regresa la crema a la olla a fuego medio-bajo, incorpora queso crema y mezcla hasta que se derrita. Sazona con sal y pimienta.
5. Añade albahaca picada y cocina unos minutos más para integrar sabores.
6. Sirve caliente, espolvoreando queso parmesano rallado por encima.

Opcional: añade un chorrito de limón antes de servir para un toque de frescura.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

JENIFER DAHIANA PÉREZ TORO • ROLDANILLO, VALLE DEL CAUCA.

Mi receta es todo lo que refleja el sabor colombiano, porque en ella vas a encontrar una explosión de sabores, que te harán enamorar una vez más de nuestra tierra colombiana.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Crema de champiñones

IMUSA

INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 1 libra de champiñones crudos tajados
- 2 cucharadas de cebolla de huevo finamente picada
- 2 cucharadas de cebolla puerro finamente picada
- 2 dientes de ajo triturado
- 4 cucharadas de vino blanco
- 2 cucharada de mantequilla
- 3 tazas de fondo de pollo
- 4 cucharadas de crema de leche o nata
- 4 cucharadas de queso parmesano
- 1 cucharadita de finas hierbas secas
- Sal y pimienta al gusto

25 Minutos

PREPARACIÓN

1. En un sartén de IMUSA, sofríe la mantequilla, la cebolla, el ajo y el puerro, pasados 5 minutos, agrega los champiñones, las finas hierbas y el vino, cocina los ingredientes por otros 5 minutos.
2. En una olla de IMUSA, vierte el sofrito del paso anterior, agrega el fondo de pollo, sal y pimienta al gusto y cocina por 10 minutos.
3. Licúa y agrega la crema de leche por 1 minuto.
4. Sirve con queso parmesano y disfruta.

PREPARA ESTA RECETA CON





EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Falafel de garbanzos

IMUSA

INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 2 tazas de garbanzos hidratados de 12 a 24 horas
- 1 taza de harina de garbanzos o miga de pan
- 6 dientes de ajo
- 1/2 taza de cebolla de huevo picada
- 4 cucharadas de cilantro picado
- 4 cucharadas de perejil picado
- 1 onza de zumo de limón
- 2 onzas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino
- Sal/Pimienta al gusto

25 Minutos

PREPARACIÓN

1. Procesar, en la licuadora de IMUSA, los garbanzos con el ajo, el zumo, el aceite, el comino y un poco de sal y pimienta. Adicionar la harina.
2. Mezclar muy bien la cebolla, el cilantro y el perejil. Rectificar sabores con sal y pimienta.
3. Armar las bolitas, y ponerlas en moldes pequeños o de aluminio, para llevar a freír en la Freidora de aire IMUSA por 10 minutos.
4. Voltearlas a mitad de la cocción para una mayor homogeneidad.
5. Servir con una buena salsa,que también puedes hacer en nuestra licuadora y a disfrutar.

PREPARA ESTA RECETA CON





EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Pancakes con arándanos, fresas y caramelo

imusa

INGREDIENTES

Para 2 personas

- 1 taza de harina.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 2 cucharaditas de polvo de hornear.
- 1/4 cucharadita de sal.
- 1 huevo.
- 2 cucharadas de mantequilla derretida.
- 1 taza de leche de vaca.
- Fresas.
- Arándanos.
- Almendras.
- Miel Maple.
- 100 gramos de azúcar.
- 100 ml de agua.

20 Minutos

PREPARACIÓN

1. En un tazón grande, combina la harina, azúcar, polvo de hornear y sal.
2. En otro tazón, mezcla la mantequilla derretida, la leche y el huevo.
3. Vierte la mezcla líquida en el tazón de ingredientes secos y revuelve hasta obtener una masa homogénea.
4. Calienta en una sartén IMUSA y espera a que la señal te indique que está a la temperatura adecuada para cocinar.
5. Agrega la mezcla de pancake al tamaño deseado.
6. Voltea los pancakes con una espátula cuando comiencen a aparecer burbujas en la superficie y cocina el otro lado.
7. Sirve los pancakes acompañados de fresas, arándanos, almendras y miel Maple.

PREPARA ESTA RECETA CON





EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Pizza vegetariana

IMUSA

INGREDIENTES

Para 8 porciones

- 600 grs brócoli.
- 90 grs harina de almendra.
- 25 grs parmesano rallado.
- 3 Huevos.
- Sal.
- Pimienta molida.

Para los toppings:

- 50 grs tomates cherry.
- 125 grs mozzarella fresca.
- Hojas de albahaca

35 Minutos

PREPARACIÓN

1. Picar el brócoli finamente sin hacerlo puré.
2. Agregar la harina de almendra, el parmesano, los huevos, la sal y la pimienta.
3. Mezclar hasta tener una masa homogénea.
4. Extender la masa sobre la sartén IMUSA y darle forma de pizza con las
5. manos o con una cuchara.
6. Cocinar a temperatura baja por 20 minutos o hasta que esté dorada y crocante.
7. Añadir sobre la masa las rodajas de mozzarella, parmesano rallado, los tomates
8. cherry cortados por la mitad y rociar con un chorrito de aceite de oliva.
9. Calentar a temperatura baja por 5 o 10 minutos más o hasta que el queso se funda.
10. Añadir las hojas de albahaca fresca para terminar.

PREPARA ESTA RECETA CON





EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Muffins de yogurt y arándanos

IMUSA

INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 1 y 1/2 tazas de harina de avena
- 1/3 taza de harina de almendras (opcional, sino reemplazar por harina de avena)
- 1 taza de yogurt griego sin dulce
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 4 cucharadas de panela molida
- 1 cucharada de stevia líquida (opcional)
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 taza de arándanos naturales
- 3 claras + 2 yemas de huevo

20 Minutos

PREPARACIÓN

1. Licuar las yemas, stevia y yogurt.
2. Reservar la mezcla.
3. Aparte, batir las claras a punto de nieve sin ser necesario que quede muy firme. Añadir a la mezcla anterior.
4. Agregar los ingredientes secos con movimientos envolventes, y dejar reposar. Agregar a la mezcla los arándanos.
5. Rellenar con la mezcla un molde para torta, pan o cupcakes y llevar a tu freidora de aire IMUSA a 180ºC por 20 minutos aproximadamente.

PREPARA ESTA RECETA CON





EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Pan de avena finas hierbas

IMUSA

INGREDIENTES

Para 6 porciones

- 1 ½ taza de harina de avena
- ½ taza de avena en hojuelas
- 3 huevos
- ½ taza de bebida de almendras sin azúcar
- ½ cucharadita de sal marina
- 1 cucharada de mantequilla clarificada o aceite de oliva
- Finas hierbas al gusto: orégano, laurel, albahaca

35 Minutos

PREPARACIÓN

1. En un bowl mezcla los huevos y bátelos muy bien manualmente.
2. Agrega los demás ingredientes líquidos (bebida de almendras, mantequilla clarificada).
3. Agrega poco a poco la harina de avena, polvo para hornear y sal marina. Cernir la harina antes de mezclarla.
4. Agrega la avena en hojuelas y mezcla muy bien.
5. Echa un poquito de mantequilla clarificada en un recipiente de vidrio.
6. Agrega la mezcla al recipiente.
7. Finalmente pon las finas hierbas al gusto.
8. Pon en la freidora de aire IMUSA a 160ºC (320ºF) por 20 minutos.
9. Deja enfriar por 15 minutos antes de desmoldar.

PREPARA ESTA RECETA CON





EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Granola de chocolate

IMUSA

INGREDIENTES

Para 5 porciones

- 90 gr de avena en hojuelas
- 30 gr de nueces
- 50 gr de almendras
- 30 gr de maní
- 50 gr de coco en láminas
- 10 gr de cocoa
- 1 gr de sal marina
- 35 gr de aceite de coco
- 55 gr de miel
- 35 gr de azúcar morena
- 4 gr de esencia de vainilla
- 80 gr de chips de chocolate real

20 Minutos

PREPARACIÓN

1. Combina avena, nueces, almendras, maní y coco en un bowl. Añade cocoa y sal y mezcla bien.
2. En otro recipiente, calienta ligeramente aceite de coco y miel para fundirlos.
3. Incorpora azúcar y esencia de vainilla, mezcla y añade a los ingredientes secos asegurando que todo quede bien impregnado.
4. Cubre la canastilla de la freidora de aire IMUSA con papel aluminio.
5. Vierte la mezcla y hornea a 160°C por 20 minutos, revolviendo tres veces para cocinar uniformemente y evitar que se queme. Una vez crujiente y tostada, retira del horno.
6. Agrega chips de chocolate, revuelve y deja enfriar sobre una lata. Guarda en un recipiente IMUSA para conservar.
7.

PREPARA ESTA RECETA CON





9 POSTRES EN LOS 90 AÑOS DE Imusa®



Chocula

INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 4 plátanos maduros
- 500 ml de leche
- Agua suficiente para cocinar los plátanos

45 Minutos

PREPARACIÓN

1. Pela y corta los plátanos en trozos grandes.En una olla grande IMUSA, cocínalos en agua hasta que estén blandos y blancos (20-25 minutos).
2. Escurre los plátanos y tritúralos hasta obtener una mezcla uniforme.
3. Coloca los plátanos machacados en la olla, añade la leche gradualmente y cocina a fuego medio, revolviendo, hasta lograr la consistencia deseada (10-15 minutos).
4. Sirve la Chocula caliente en tazones.

Opcional: añade azúcar o miel al gusto durante la mezcla para endulzar.

1.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

CAMILA CERQUERA CLAROS • DE FLORENCIA

Es un plato que muy pocas personas lo preparan. En mi infancia era un manjar y ahora en mi adultez lo sigue siendo. Muchos dirán que no tiene gracias recordarlo, pero para mí familia es una leyenda de plato.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Frappé de café

IMUSA

INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 20 cubos de hielo
- 500 ml de leche
- 50 g de leche condensada
- 125 g de café preparado

35 Minutos

PREPARACIÓN

1. Asegúrate de tener el café preparado y enfriado antes de comenzar.
2. En una licuadora IMUSA, añade los cubos de hielo, la leche, la leche condensada y el café preparado.
3. Licúa todos los ingredientes a alta velocidad durante aproximadamente 30 segundos, o hasta que la mezcla esté suave y bien combinada.
4. Sirve el frappé de café en vasos altos.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de
MARIO ACOSTA NAVARRO • DE SINCELEJO.

Hecha con café colombiano y preparado con la licuadora Ultraforce de IMUSA, hecha por manos colombianas.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Galletas de la abuela

IMUSA

INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza de escurridura de leche (suero de leche)
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de anís
- 1 taza de panela rallada
- 1/2 taza de leche

25 Minutos

PREPARACIÓN

1. En un bowl, mezcla harina, bicarbonato y anís.
2. Incorpora panela, luego añade suero de leche y leche gradualmente hasta formar una masa homogénea.
3. Precalienta el horno IMUSA a 180°C. En una superficie enharinada, extiende la masa a 1 cm de grosor y corta con un cortador de galletas.
4. Coloca las galletas en una bandeja engrasada.
5. Hornea 15-20 minutos hasta que estén doradas.
6. Deja enfriar en una rejilla.
7. Sirve las galletas acompañadas de café o tu bebida caliente favorita.

Opcional: espolvorea azúcar y canela sobre las galletas antes de hornear para un sabor adicional.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

MARÍA MAGDALENA VÁSQUEZ ROSARIO • DE SINCELEJO

Desde que nací, he degustado junto con mi comunidad el sabor indescriptible de estas galletas elaboradas con leña y productos IMUSA.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Dulce de auyama

IMUSA

INGREDIENTES

Para 8 porciones

- 1 kg de auyama (calabaza), pelada y cortada en cubos
- 1 litro de leche
- 1 taza de azúcar
- 1 rama de canela
- 3 clavos de olor
- 3 cucharadas de maicena o fécula de maíz
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.

1.5 Horas

PREPARACIÓN

1. Cocción de la auyama: cocina la auyama en agua hasta que esté suave (20-30 minutos), escurre y haz puré.
2. Preparación del dulce: en la olla IMUSA, combina el puré de auyama, leche, azúcar, canela y clavos.
3. Cocina a fuego medio, revolviendo, hasta que empiece a espesar (15-20 minutos).
4. Disuelve la maicena en un poco de leche fría y añade a la mezcla.
5. Continúa cocinando, revolviendo, hasta que el dulce espese (unos 10 minutos).
6. Incorpora la vainilla y cocina unos minutos más.
7. Para servir, retira canela y clavos.
8. Vierte en un molde o recipientes y deja enfriar.
9. Refrigera al menos 1 hora antes de servir.

Opcional: espolvorea canela en polvo antes de servir para realzar el sabor.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

LUZ DARY GUERRERO ASCANIO • DE SOACHA

Está receta es muy sencilla y deliciosa, perfecta para acompañar con galletas saladas en una tarde de amigos y familia. Quedarás como el rey de los postres.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Maduro con bocadillo y queso mozzarella

IMUSA

INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 4 plátanos maduros
- 200 g de bocadillo (guayaba)
- 200g de queso mozzarella, rallado
- Papel aluminio

25 Minutos

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

FRAYSURY AGUDELO HERRERA • DE MEDELLÍN

El plátano maduro se cosecha en nuestro país y aporta a la nutrición de nuestros hogares.

PREPARACIÓN

1. Pela y corta a la mitad los plátanos maduros a lo largo sin separar del todo.
2. Abre para rellenar y envuelve en papel aluminio.
3. Asa en la freidora de aire IMUSA a 180°C por 15 minutos.
4. Derrite en una sartén IMUSA a fuego medio hasta tener consistencia de mermelada.
5. Retira los plátanos de la freidora, desenvuelve.
6. Rellena con queso mozzarella y cubre con bocadillo derretido. Hornea a 180°C por 5 minutos más o hasta que el queso se derrita. Sirve caliente.

Opcional: para un toque extra, espolvorea canela en polvo antes de servir.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Beso de coco

IMUSA

INGREDIENTES

Para 6 porciones

- 2 tazas de coco rallado fresco
- 1 litro de leche
- 1 taza de panela rallada
- 1/2 taza de leche condensada
- 1/2 taza de uvas pasas
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 100g de queso costeño, rallado
- 1 rama de canela
- 3 clavos de olor

1 Hora

PREPARACIÓN

1. Mezcla de coco: calienta la leche en una olla grande de IMUSA a fuego medio y añade coco rallado, panela, leche condensada, canela y clavos.
2. Cocina y revuelve hasta que la panela se disuelva y la mezcla espese (30 minutos).
3. Agrega uvas pasas, nuez moscada y queso costeño.
4. Continúa cocinando, revolviendo, hasta obtener una consistencia espesa y cremosa (15 minutos más).
5. Retira canela y clavos.
6. Para servir, vierte la mezcla en conchas de coco y deja enfriar a temperatura ambiente antes de servir.

Opcional: espolvorea canela en polvo sobre el beso de coco antes de servir para un sabor extra.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

MARÍA AUXILIADORA AGAMEZ PORTO • DE MORROA

Porque sus ingredientes son cultivados por nuestros campesinos y heredados de nuestros ancestros.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Torta de vainilla y durazno

IMUSA

INGREDIENTES

Para 8 porciones

- 4 gr de polvo para de hornear
- 1 gr de bicarbonato
- 2 gr de sal marina
- 112 gr de mantequilla
- 150 gr de azúcar
- 40 gr de aceite
- 7 gr de esencia de vainilla
- 2 uds de huevos AA
- 85 gr de leche
- 65 gr de yogur natural
- 165 gr de harina de trigo

PREPARA ESTA RECETA CON



1.1 Horas

PREPARACIÓN

1. Molde: engrasa y enharina un molde redondo apto para la freidora de aire IMUSA.
2. Mezcla de ingredientes: en un bowl, combina harina, polvo para hornear, bicarbonato y sal.
3. En otro recipiente, bate mantequilla suave, azúcar, aceite y vainilla hasta obtener una mezcla aireada y pálida.
4. Añade huevos uno a uno, luego intercala ingredientes secos con leche y yogur tibios sin sobre batir.
5. Horneado: vierte la mezcla en el molde. Hornea en la freidora de aire IMUSA a 160ºC precalentada, cubriendo con papel aluminio a mitad de cocción.
6. Continúa hasta que un palillo salga limpio. Deja enfriar.
7. Decoración: corta el pastel frío al medio, rellena con crema chantilly y duraznos en cubitos.
8. Cubre los lados con más crema y almendras tostadas.
9. Decora con lonjas de durazno y crema chantilly. Refrigera.

Nota: el relleno y la crema pueden ser sustituidos por arequipe, mermelada o crema de mantequilla.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Manzanas rellenas de cheesecake

IMUSA

INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 4 manzanas gala (las que son pintaditas de rojo y amarillo)
- 225 gr de queso crema
- 60 gr de azúcar
- 1 huevo
- 3 gr de esencia de vainilla
- Una pizca de canela molida

30 Minutos

PREPARACIÓN

1. Córtarles a las manzanas la parte superior para hacer una especie de tapa.
2. Con la ayuda de un cuchillo pequeño, sácale el relleno a la manzana. Tener cuidado de no romperlas porque se sale el relleno. Pica en cubitos la manzana que se sacó del interior y reservar.
3. En un bowl bate el queso crema hasta que esté suave con el azúcar, adiciónale el huevo, la esencia de vainilla y la pizca de canela.
4. Rellena cada manzana con la mezcla anterior.
5. Coloca las manzanas en la rejilla tipo grill de la freidora de aire IMUSA, añade un poco de agua, y hornea a 150°C por 20 minutos. Añade las tapas de las manzanas cuando falten 8 minutos para completar la cocción. Usa pinzas para retirar cada manzana y déjalas entibiar.

PREPARA ESTA RECETA CON





EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Galletas de chips de chocolate

IMUSA

INGREDIENTES

Para 3 porciones

1 Hora

- 85 gr de harina de trigo
- 1 gr de bicarbonato
- 2 gr de sal marina
- 50 gr de azúcar
- 50 gr de azúcar morena
- 3 gr de esencia de vainilla
- 60 gr de mantequilla fundida
- 1 ud de yema de huevo AA
- 80 gr de chips de chocolate

PREPARA ESTA RECETA CON



PREPARACIÓN

1. Engrasa toda la superficie del molde con mantequilla.
2. Mezcla en un bowl la harina, el bicarbonato y la sal.
3. Aparte, en un bowl y con la ayuda de un globo batidor, bate los azúcares junto con la mantequilla. Agrega la yema y mezcla para incorporar por completo.
4. Luego adiciona los secos, mezcla y por último, añade los chips de chocolate. Vierte la combinación en el molde y lleva a hornear en la freidora de aire IMUSA precalentada por 20 minutos a 160°C. Sácala y sirve caliente con helado y fresas.



9 RECETAS PA'MEKATEAR EN LOS 90 AÑOS DE Imusa®



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Morcilla quindiana o rellena

IMUSA

INGREDIENTES

Para 20 morcillas

- 2 metros de tripa de cerdo
- 1 litro de sangre de cerdo
- 500 g de empella (grasa de cerdo)
- 2 tazas de arroz cocido
- 1 taza de arvejas cocidas
- 2 papas grandes, peladas y cortadas en cubos pequeños
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de tomillo
- Sal al gusto
- 1 taza de cebolla junca, finamente picada

2 Horas

PREPARACIÓN

1. Mezcla de relleno: combina sangre, empella, arroz, arvejas, papas, laurel, orégano, tomillo, cebolla y sal en un bowl.
2. Mezcla hasta integrar completamente.
3. Preparación de la tripa: lava y limpia las tripas con agua y sal, enjuaga hasta que estén limpias.
4. Relleno de las tripas: rellena las tripas con la mezcla, no sobrellenar.
5. Ata los extremos con hilo de cocina.
6. Cocción de las morcillas: en una olla grande IMUSA hierve en agua con sal por 45 minutos o hasta que estén cocidas.
7. Retira y deja enfriar ligeramente.
8. Sirve calientes con arepas o papas cocidas.

Opcional: Para más sabor, dora las morcillas en sartén antes de servir.

1.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

MARTHA INÉS GIRALDO UPEGUI • DE BOGOTÁ

Me encanta su sabor y tradición, siempre la preparo con mucho amor.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Cóctel tentación

IMUSA

INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 500g de camarones
- 1 mango amarillo, cortado en cuadritos
- 1 cebolla roja, finamente picada
- 1 pimentón rojo, finamente picado
- 1/4 taza de cilantro, finamente picado
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 4 cucharadas de mayonesa
- Jugo de 2 limones
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 2 dientes de ajo, picados
- Agua suficiente para cocinar los camarones

1.1 Horas

PREPARACIÓN

1. Cocción de camarones: en una sartén grande IMUSA, cocina camarones con agua, sal y ajo a fuego lento por 5 minutos. Escurre y enfría.
2. Mezcla de frutas y vegetales: en bowl, mezcla mango, cebolla roja, pimentón rojo y cilantro.
3. Incorpora camarones enfriados.
4. Aderezo: en otro recipiente, mezcla salsa de tomate, mayonesa y jugo de limón.
5. Añade a la mezcla de camarones y vegetales, revuelve bien.
6. Enfriado: sazona con sal y pimienta, cubre y refrigera 1 hora.
7. Sirve frío en copas, decora con cilantro o limón.
8.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

ADRIANA PAOLA REALES BARRAZA • DE BOGOTÁ

Mi receta representa el sabor de la costa caribe, es una mezcla del mar y la tierra con un destello de color y calidez.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Patacón relleno especial

IMUSA

INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 4 plátanos verdes
- 200g de pollo desmechado
- 200g de carne desmechada
- 200g de camarones
- 100g de champiñones, en rodajas
- 1 cebolla, en rodajas
- 1 taza de salsa criolla de la casa
- 1/2 taza de crema de leche
- 100g de queso crema
- 100g de jamón pierna, en cubos
- Aceite vegetal para freír
- Sal al gusto

1.5 Horas

PREPARACIÓN

1. Pela y corta los plátanos en trozos grandes.
2. Fríe hasta dorar, aplana para formar "totumas".
3. Fríe nuevamente hasta crujir. Sazona con sal
4. En una sartén grande IMUSA, saltea la cebolla y champiñones.
5. Añade pollo, carne y camarones, cocina hasta que los camarones estén listos.
6. Incorpora salsa criolla, luego crema de leche y queso crema, cocina hasta integrar.
7. Rellena los patacones con la mezcla de carnes.
8. Añade cubos de jamón y, opcionalmente, gratina para dorar el queso.
9. Espolvorea cilantro picado antes de servir.
10.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de
DANILO PABÓN ARENGAS • DE OCAÑA

Esta receta resalta el sabor criollo y las salsas caseras de nuestro país.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Madurito de camarón

IMUSA

INGREDIENTES

Para 4 porciones

45 Minutos

- 4 plátanos maduros
- 200g de camarones
- 3 dientes de ajo, picados
- 1/2 taza de crema de leche
- 100g de queso costeño, rallado
- 100g de queso mozzarella, rallado
- 50g de queso parmesano, rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 cucharada de mantequilla

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

ADAIZA DE LA HOZ • DE BARRANQUILLA.

El madurito es un producto que no puede faltar en la comida colombiana, y quise prepararlo de una manera distinta a lo cotidiano, que es madurito con queso, por eso lo implementé con camarones, que es una combinación de sabores exquisita.

PREPARACIÓN

1. Plátanos: precalienta el horno a 200°C.
2. Lava y corta los plátanos maduros a lo largo, estilo canoa.
3. Ásalos 20-25 minutos hasta que estén dorados y suaves.
4. Camarones al ajillo: calienta aceite de oliva y mantequilla en una sartén IMUSA, saltea ajo hasta dorar.
5. Añade camarones, cocina 5 minutos hasta que estén rosados.
6. Incorpora crema de leche, cocina unos minutos, sazona con sal y pimienta.
7. Montaje: rellena los plátanos con quesos costeño y mozzarella.
8. Añade camarones al ajillo encima.
9. Vierte más crema de leche y espolvorea parmesano.
10. Gratina en el horno a 200°C por 5-10 minutos hasta que el queso se dore.
11. Sirve los maduritos de camarón calientes con una ensalada fresca.

Opcional: Añade perejil picado antes de servir para un extra de sabor.

1.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Marranitas de pollo y carne

IMUSA

INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 4 plátanos verdes
- 200g de pollo desmechado
- 200g de carne desmechada
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 pimentón rojo, finamente picado
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Aceite para freír

1 Hora

PREPARACIÓN

1. Relleno: calienta el aceite vegetal en una sartén IMUSA a fuego medio.
2. Sofríe cebolla, ajo y pimentón hasta dorar.
3. Añade pollo y carne, cocina unos minutos. Sazona con sal y pimienta.
4. Plátanos: pela y corta los plátanos en trozos grandes, fríe hasta dorar.
5. Aplasta los trozos formando totumas.
6. Montaje: rellena las totumas de plátano con la mezcla de carnes.
7. Cierra y forma bolas o marranitas.
8. Segunda fritura: fríe las marranitas rellenas hasta que estén doradas y crujientes.
9. Escurre sobre papel absorbente.
10. Sirve caliente con salsa criolla, guacamole o ají.

Opcional: Agrega queso rallado al relleno para más sabor.
1.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de
SERGIO AUGUSTO OROZCO • DE VILLAMARÍA, CALDAS

Para esta receta, debes desmechar pollo o carne, hacen bolitas y se pasan por huevo y miga de pan.
Se sofríen y puedes servirlas con patacón y aderezos.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Pizza de mariscos

IMUSA

INGREDIENTES

Para una pizza grande

- 1 base de pizza
- 200g de camarones, limpios
- 200g de pulpo cocido, en rodajas
- 200g de caracol cocido, picado
- 1 taza de palmitos, en rodajas
- 1/2 taza de aceitunas, en rodajas
- Pimentones rojo y verde, en tiras
- 1 taza de salsa criolla
- 100g de queso costeño, rallado
- 200g de queso mozzarella, rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- Sal y pimienta al gusto

40 Minutos

PREPARACIÓN

1. Mariscos: calienta aceite de oliva en una sartén IMUSA, dora el ajo, añade camarones, pulpo, caracol y palmitos hasta que los camarones estén rosados. Sazona con sal y pimienta. Reserva.
2. Base de pizza: precalienta el horno a 220°C.
3. Extiende salsa criolla sobre la base de pizza.
4. Montaje: distribuye los mariscos y palmitos sobre la salsa.
5. Añade aceitunas y tiras de pimentón.
6. Cubre con quesos costeño y mozzarella.
7. Hornea 15-20 minutos hasta que el queso burbujee y los bordes doren.
8. Para servir, deja reposar unos minutos antes de cortar. Sirve caliente.

Opcional: añade cilantro picado para darle un toque fresco.

1.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

LUIS ALBERTO GARCÍA HERNÁNDEZ • DE CIÉNAGA

Es una receta llena de sabores costeños con una calidad de productos única.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Pan panocha

IMUSA

INGREDIENTES

Para un pan grande

- 750 g de harina de trigo
- 125 g de azúcar
- 250 g de margarina
- 10 g de sal
- 50 g de levadura
- 5 g de esencia de mantequilla
- 500 g de queso costeño, rallado
- 500 g de queso cuajada, desmenuzado
- 500 g de queso mozzarella en bloque, rallado
- 200g de queso crema untable

2.5 Horas

PREPARACIÓN

1. Masa: mezcla harina, azúcar, y sal en un bowl grande.
2. Añade margarina y mezcla hasta tener consistencia arenosa.
3. Disuelve levadura en agua tibia, añade a la mezcla junto con esencia de mantequilla y amasa hasta suavidad.
4. Cubre y deja reposar 1 hora en lugar cálido hasta que doble su tamaño.
5. Relleno: mezcla quesos costeño, cuajada, mozzarella y crema hasta uniformidad.
6. Precalienta el horno IMUSA a 180°C.
7. Divide masa en dos, estira cada mitad y distribuye mezcla de quesos.
8. Enrolla, sella bordes y coloca en bandeja engrasada.
9. Hornea 30-35 minutos hasta dorar.
10. Para servir, corta en rebanadas y sirve caliente.

Opcional: Añade hierbas frescas picadas como perejil o cilantro al queso para más sabor.

1.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de

HARRISON FRANCO • DE PEREIRA

Es una receta de pan tradicional, mezclamos el delicioso sabor de los quesos con un toque de montañero al ponerle ese tipo de nombre.



EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Picada premium

IMUSA

INGREDIENTES

Para 4-6 porciones

1.5 Horas

Carnes variadas:

• 300g de res, cerdo, pollo, 4 chorizos mixtos, • 300g de chicharrón, 300g de costillitas ahumadas, todo cortado en trozos.
• 4 papas grandes, en cascos.
• Lechuga
• 2 tomates cortados en rodajas
• Arepitas de maíz.

Salsa BBQ:

• 1 taza preparada.

Chimichurri artesanal:

• 1 taza de perejil picado, 4 dientes de ajo picados, 1/2 taza de aceite de oliva, 1/4 taza de vinagre de vino tinto, 1 cucharadita de orégano, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

1. Carnes: sazona la carne de res, cerdo y pollo.
2. Cocina en una sartén IMUSA hasta dorar.
3. Fríe el chicharrón hasta que esté crujiente en tu freidora de aire IMUSA.
4. Hornea las costillitas a 180°C por 20-30 minutos.
5. Papas: hierve en agua salada por 10 minutos, luego fríe hasta dorar.
6. Chimichurri: mezcla perejil, ajo, aceite de oliva, vinagre, orégano, sal y pimienta. Deja reposar.
7. En una bandeja, coloca carnes al centro, rodea con papas fritas, lechuga, tomate y arepitas. Acompaña con salsa BBQ y chimichurri.

Opcional: Marinar las carnes con ajo, cebolla y hierbas antes de cocinar para más sabor.
1.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de
GABRIELA GARCÍA • DE SABANETA.

Nuestra receta es hecha con productos 100%colombianos, cultivados y comercializados en Antioquia. Además, es un plato que en Colombia se comparte siempre con familia y amigos.

EN EL CORAZÓN DE MILLONES DE FAMILIAS COLOMBIANAS

Eterna primavera

IMUSA

INGREDIENTES

Para 4 porciones

1.1 Horas

• 4 tortillas de maíz grandes

Para el plátano maduro majado:

• 4 plátanos maduros
• 2 cucharadas de mantequilla
• Sal al gusto

Para el hogao:

• 300 g de pollo desmechado o carne de cerdo desmechada
• 2 tomates, picados
• 1 cebolla, finamente picada
• 2 dientes de ajo, picados
• 1 pimentón rojo, picado
• 2 cucharadas de aceite vegetal
• Sal y pimienta al gusto

Para la ensalada de aguacate:

• 2 aguacates, cortados en cubos
• 1 cebolla roja, finamente picada
• 2 tomates, cortados en cubos
• 2 cucharadas de cilantro fresco, picado

Para el aderezo de frutas:

• 1/4 taza de jugo de naranja
• 1 cucharada de miel
• 2 cucharadas de sour cream
• Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Canastas de tortilla:Precalienta el horno IMUSA a 180°C. Moldea las tortillas en moldes para muffins y hornea 10-15 minutos hasta dorar. Deja enfriar.
2. Hierve los plátanos en rodajas hasta tiernos (20 min), machaca con mantequilla y sal.
3. Hogao: en una sartén IMUSA sofríe cebolla, ajo y pimentón en aceite. Añade tomates, cocina hasta espesar. Incorpora el desmechado, salpimienta.
4. Ensalada de aguacate: mezcla aguacate, cebolla roja, tomate y cilantro.
5. Aderezo de frutas: combina jugo de naranja, miel, sour cream, sal y pimienta.
6. Para servir, rellena canastas de tortilla con una capa de plátano maduro, añade el hogao, acompáñalas con la ensalada y el aderezo de frutas.

Opcional: espolvorea queso costeño.
1.

PREPARA ESTA RECETA CON



Esta receta es de
JENY PINO LOPERA • DE ENVIGADO

La combinación de sabores y colores son una explosión exquisita. Lleva Ingredientes frescos que tenemos en nuestra tierrita colombiana.



ESTE RECETARIO CONMEMORA
NUESTRO LEGADO, **CELEBRANDO**
LA GASTRONOMÍA QUE NOS UNE

imusa®

90 AÑOS

EN EL CORAZÓN DE MILLONES
DE **FAMILIAS COLOMBIANAS**

SÍGUENOS EN