



# Resep Tika

by Tika Foods







# Índice

---

3. CAMOTES RELLENOS CORONADOS CON TIKA HILO
5. DIP DE ZANAHORIAS ASADAS Y ALMENDRAS
7. TORTIKAS MEXICANAS PARA ROCKEAR
9. TIKABURGUESA VEGANA
11. GUISO DE PAPITAS TIKA A LA CREMA (CON ALTERNATIVA VEGANA)
13. TORTILLITAS DE TIKA HILO Y ZAPALLO ITALIANO (LATKES)
15. DIP DE COLIFLOR Y SEMILLAS
17. TORTILLA ESPAÑOLA DE TIKA CHIPS
19. ENSALADA DE QUINOA + TIKA PALAFITO
21. HUMMUS DE CILANTRO
23. DIP DE BERENJENAS ASADAS
25. HUMMUS CON AJOS ASADOS
27. PASTA DE MANTEQUILLA DE MANÍ CASERA CON MIEL
29. PALETAS HELADAS CON TIKA CEREAL AVENA-QUINOA
31. CHUNK DE TIKA CEREAL SALVAJE
33. BARRITAS ARTÍSTIKAS DE TIKA CEREAL SALVAJE

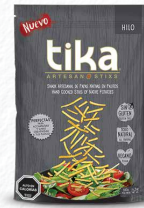


**tika**

ARTESAN FOODS



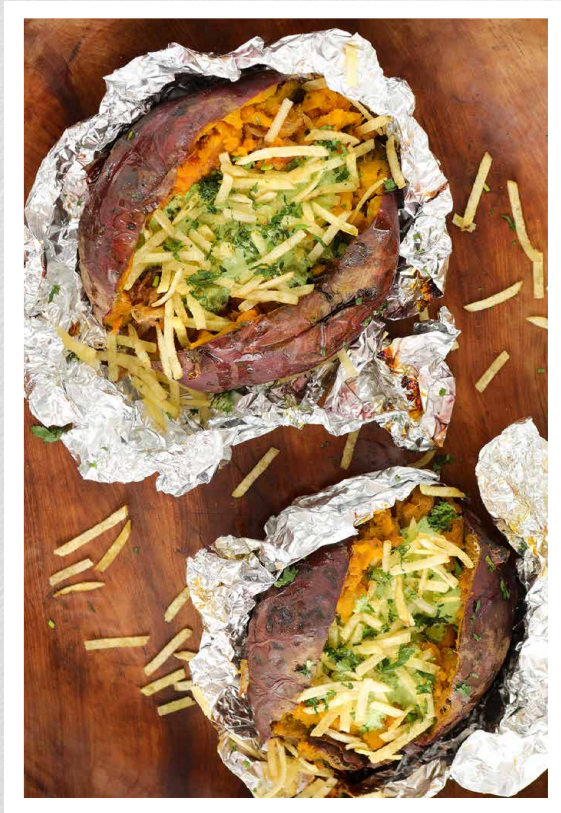




# Camotes Rellenos Coronados con

Una delicia semidulce, fresca y tan amigable!

Descubre este gran vegetal que asado suelta todos sus jugos y es una explosión perfecta entre la salsa, la cebollita estofada, el cilantro y las papitas. Mástika con felicidad la vida, ponte más místika y ultra empátikal



## Ingredientes (Para 4 porciones grandes):

### Cebolla estofada:

- 2 unidades de cebolla medianas
- 4 cucharadas de aceite de maravilla

### Camote relleno:

- 2 unidades grandes de camote
- 2 cucharadas de mantequilla (o mantequilla vegana)
- 1 taza de papas Tika Hilo (para coronar encima)

### Salsa de cilantro:

- 1/4 taza de mayonesa ojalá casera (o mayonesa vegana si es tú opción)
- 1/2 taza de yogurt natural griego sin azúcar (o dos cucharadas de crema de avena para veganos)
- 1/2 cucharadita de jengibre
- 1 1/2 diente de ajo partido
- 1 taza de cilantro lavado deshojado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de soya (¿con qué podemos reemplazar?)
- 1 pizca de azúcar
- Sal de mar
- Pimienta
- Papel aluminio

## Preparación:

Para la salsa de cilantro: Tan solo moler todos los ingredientes de la lista y lograr una textura semi-cremosa.

Para la cebolla estofada: Calentar un sartén a fuego medio con el aceite. Agregar las cebollas y cocinar lentamente por 20 a 30 minutos hasta que la cebolla este bien dorada. Revolver de vez en cuando.

Para los camotes: Precalentar el horno a 200° C. Envolver los camotes en papel aluminio y llevar a cocinar por una hora o hasta que estén blandos ( el tiempo dependerá del tamaño de los camotes).

Montaje: Una vez asados los camotes, sacar del horno, cortarlos en dos a lo largo y soltar la carne interior con la ayuda de una cuchara. Agregar una cucharada grande de mantequilla (o v-mantequilla) por camote, salpimentar y revolver con cuidado cuidando de no romper la piel que es el contenedor de todo. Agregar la cebolla estofada y volver a mezclar. Bañar encima con la salsa de cilantro y coronar con las deliciosas papas Tika Hilo para darle un saborcito perfecto y ultra necesario toque de crujiencia. Suertel!



**tika**  
ARTESAN FOODS





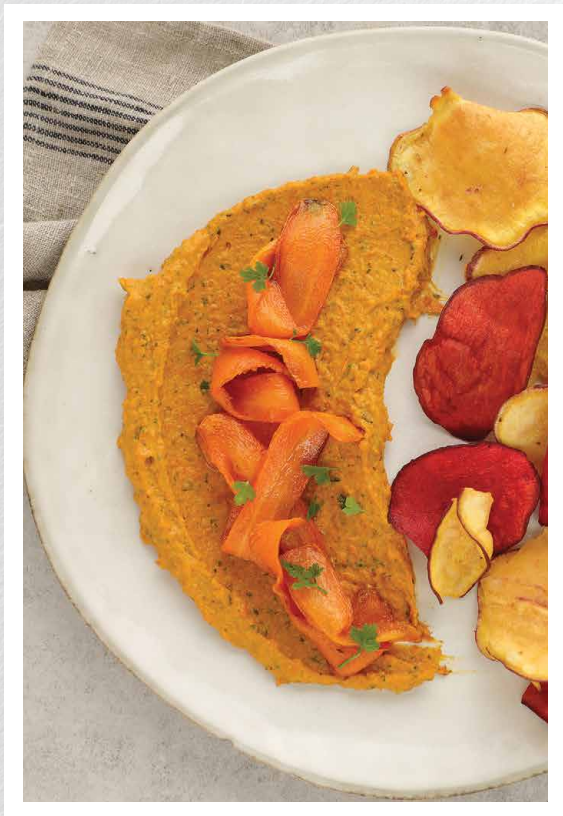


## Dip de Zanahorias Asadas y Almendras con

¡Verás un milagro: será irresistible para todos!

Aprovecha de descubrir esta receta que logrará que tu aperitivo se llene de un sabor impactante y natural.

¡Dale color a tu vida con Tika y nuestras recetikas saludables!



### Ingredientes:

- 5 unidades de zanahorias medianas
- 1/4 taza de oliva
- 3 dientes de ajos
- 1/2 taza de garbanzos cocidos
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de aji color o merkén
- 1/2 taza de hojas de cilantro lavadas
- 1/2 taza de almendras peladas y tostadas
- 1/2 taza de leche de avena
- Sal de mar y pimienta
- 1 Tika Furiosas, Crackers, Tortika o tus Tika Chips favoritas

### Preparación:

Precalentar el horno a 180 °C

Moler las almendras en pedacitos chicos

Forrar una lata con papel aluminio y poner las zanahorias peladas y cortadas en rodajas o láminas delegadas mezcladas con el aceite, la sal y pimienta. Aparte forrar los ajos en aluminio y llevar a asar junto con las zanahorias por 50 minutos o hasta que estén tiernos. (Para evitar el olor excesivo o que los ajos caigan pesados, sacar y descartar el "pelo" o nervadura interna de los ajos)

Sacar del horno, retirar la pulpa del interior de los dientes del ajo y reservar. Separar unas 6 láminas de zanahorias para decorar encima. El resto de las zanahorias asadas molerlas junto a los ajos asados, el cilantro, la leche de avena hasta obtener 1/2 taza de una pasta cremosa

Moler la 1/2 taza de zanahorias asadas junto con el ajo, las almendras, el cilantro, la leche de avena, el jugo de limón, el aji color y los garbanzos. Agregar las almendras molidas y un poco de oliva o limón extra si fuera necesario para darle mejor textura, luego salpimentar.



tika

ARTESAN FOODS





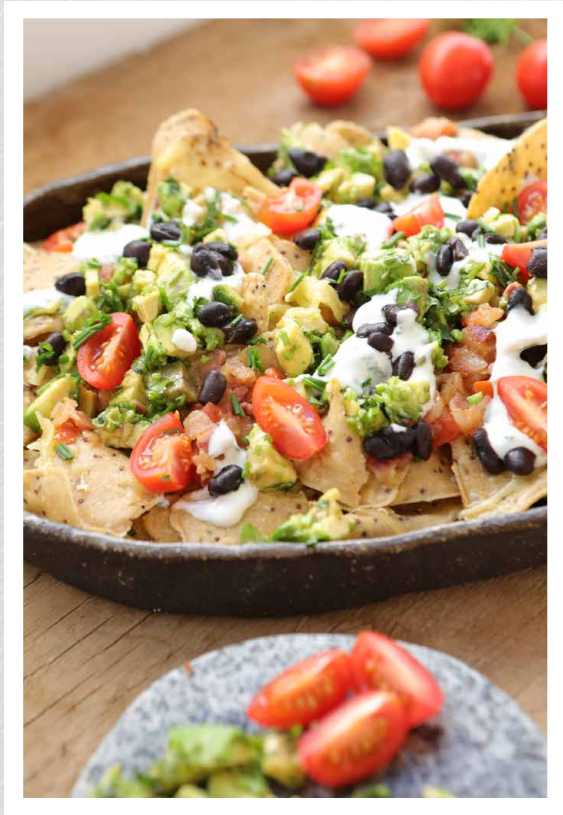


## Tortikas Mexicanas para Rockear con

Deliciosamente graciosa e irresistible!

Combinando deliciosas texturas y colores, encanta a todos con este lujito lleno de la pasión mexicana.

¡Celebrar que gracias a Tika nunca más un aperitivo volverá a ser común y corriente!



### Ingredientes:

- 1 paquete de Tortika Hummus o Tortika Quinoa
- 1 taza de queso cheddar o mantecoso rallado (o v-queso si prefieres)
- 1/4 taza de porotos negros cocidos
- 4 láminas de tocino picado en cuadritos pequeños (opcional se puede reemplazar por chips de cebolla deshidratados)
- 1 tomate grande picado en cuadritos (ojo sin jugo)
- 1 cebolla blanca o morada en cuadritos pequeños
- 1 palta picada en cuadritos
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Aceite de oliva o maravilla
- Sal de mar
- Pimienta

### Salsa:

- 1 yogurt natural
- (opcional para veganos: 1/2 taza de castañas de caju remojadas en agua
- 1/3 taza de agua hirviendo por una hora y luego molidas)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de ciboulette
- Sal de mar
- Pimienta

### Preparación:

Mezclar el yogurt (o las castañas de caju remojadas en agua y molidas) con el limón, sal, pimienta y ciboulette, reservar.

Mezclar la palta con el cilantro, sal y pimienta, reservar.

En un sartén a fuego medio con un poco de aceite poner a dorar las cebollas lentamente hasta que estén bonitas. Agregar el tocino (o chips de cebollas si se prefiere versión vegana) y cocinar dos minutos más. Agregar el tomate y cocinar por 5 minutos más. Salpimentar.

Precalentar el horno a 200 ° C. En una lata o fuente que pueda ir al horno poner las Tortika en la base. Encima poner el queso (o queso vegano) rallado y llevar a cocinar hasta que se derrita. Sacar del horno y poner la mezcla de cebolla con tomate encima, luego la palta, los porotos negros y la salsa.









# Tika Burguesa Vegana con

Con esta sí que te vas a relucir!!

Ánimate a conquistar hasta a los ultra carnívoros con esta receta, verás que nadie echará de menos nada de nada...

Nos gusta que siempre tengas la mejor materia prima, todo por nuestr@s Tikadictos!



## Ingredientes:

2 unidades de pan de hamburguesas partidos en dos (Opcional Pan sin gluten para Celíacos)  
 1/2 taza de Tika Palafito  
 1 unidad de palta laminada  
 1 cucharada de mantequilla derretida con 1 cucharada de oliva (opción vegana)

### Para crema ácida de queso casera:

1/2 taza de crema fría (crema de avena opción vegana)  
 2 cucharadas de queso crema a temperatura ambiente (o v-queso)  
 1 cucharada de jugo de limón  
 1 cucharada de ciboulette  
 1 cucharadita de ralladura de limón sutil  
 Sal de mar  
 Pimienta

### Hamburguesa:

1 caja de 380 grs. neto de porotos rojos cocidos (1 taza aprox.)  
 1 cebolla grande cortada en pluma  
 2 tomates previamente asados  
 2 cucharadas de harina de linaza  
 1/2 taza de pan rallado o panko (harina de alguna semilla en caso de celíacos)  
 Aceite de maravilla  
 Sal  
 Pimienta

### Para el tomate asado:

3 unidades de tomate grandes con piel cortados en rodajas de 3mm  
 1/4 taza de aceite de oliva  
 1 pizca de azúcar (opcional)  
 2 ramas de tomillo  
 Sal gruesa de mar  
 Pimienta

## Preparación:

**Para los tomates asados:** Precalentar el horno a 150°C. En una lata de horno forrada con papel aluminio poner los tomates en rodajas, bañar con el aceite de oliva y condimentar encima con tomillo, sal, pimienta y pizca de azúcar (opcional). Llevar a cocinar por 20 a 25 minutos al horno o hasta que estén asados. Sacar del horno y separar 6 rodajas para el relleno del pan y el resto dejarlo para hacer la hamburguesa.

**Para la crema ácida de queso casera:** Batir la crema (o crema de avena para veganos) y cuando haya tomado algo de cuerpo, agregar el queso (o v-queso), sal, pimienta, jugo de limón, ciboulette y ralladura. Dejar de batir y reservar refrigerada hasta el momento de usar.

**Para la hamburguesa:** En un sartén con un poco de aceite cocinar las cebollas a fuego medio por 20 a 30 minutos hasta que estén bien doradas.

Sacar y moler en la juguera junto con los porotos, los tomates que se separaron para el relleno, la harina de linaza y pan rallado (o harina de semilla en caso de celíacos). (\*Si la mezcla está muy densa agregar un poco de agua).

Salpimentar y formar las dos hamburguesas, luego cocinarlas en un sartén con un poco de aceite.

**Montaje:** En un sartén con 1 cucharada de oliva y una de mantequilla (opcional) calentar los panes. Una vez que estén dorados, sacar y agregar la crema de queso (u opción de crema vegana) encima la hamburguesa y coronar con tomate asado, palta y un buen puñado de **Tika Palafito** para darle crujencia y un toque ultra especial que te vas a lucir.



**tika**  
ARTESAN FOODS







# Guiso de Papitas Tika a la Crema con (con Alternativa Vegana)

Rapidísimo y perfecto para dejar loca a tu familia!

Descubre esta receta perfecta para quedar como un gran chef con solo unos pocos minutos de tu tiempo.

Inventa nuevas comidas con tus tika favoritas y dale a tu vida nueva energía!



## Ingredientes:

4 paquetes de Tika Nativas

1 litro de crema de leche ( puede usarse 700cc de crema de leche y 300cc de caldo también). Para versión vegana reemplazar con 1000 ml de crema de avena que la venden lista en supermercados

2 tazas de queso mantecoso o queso vegano rallado

2 tomates picados en cuadritos

1/2 cebolla picada fina

6-8 huevos enteros (omitir si se prefiere versión vegana)

Aceite de oliva

Sal de mar

Pimienta

## Preparación:

Precalentar el horno a 180 °C

Mezclar la crema con la leche y los huevos (en opción vegana simplemente usar la leche de avena ).

Agregar las **Tika Nativas** y el queso (v-queso para veganos), revolver bien para que la mezcla se baje un poco y se vayan empapando levemente las papitas Tika.

Saltear cebollita y tomates picados con aceite de oliva, agregar a la mezcla anterior y salpimentar regulando la cantidad de sal, ya que los chips ya contienen sal.

Poner en una fuente resistente para el horno de 30x25 aprox. y llevar a cocinar hasta que los huevos estén cuajados (alrededor de 15 a 20 minutos) o cuando se vea que el queso o v-queso ya está derretido y se vea burbujeante el guiso.









## Tortillitas de Tika Hilo y Zapallo Italiano (latkes)

Creativamente simples, espectaculares para conquistar a todos!  
 Sencilla pero poderosa gran combinación de súper ingredientes que serán un más en tu casa para siempre.  
 La calidad de mezclar artísticamente ingredientes de la naturaleza, power combinación!



### Ingredientes:

- 1 paquete de papas Tika Hilo
- 4 claras de huevo (Opción vegana: 2 cucharadas de harina de linaza + 2 de chía, mezcladas con 1/3 taza de agua)
- 1 zapallo italiano mediano
- 2 cucharada de maicena
- Sal de mar
- Pimienta
- 3 cucharadas de mantequilla (aceite de coco)
- 1/4 taza de aceite

### Salsa:

- 1 yoghurt griego natural sin azúcar (ó ½ taza de castañas de cajú remojadas en 1/3 taza de agua hirviendo por una hora y luego molidas, en caso de veganos)
- Sal de mar
- Pimienta
- 2 cucharadas de cilantro picado

### Preparación:

Para la salsa tan solo mezclar los ingredientes de la lista.

Para las tortillas:

Rallar solo la cáscara del zapallo italiano en tiras (usar parte gruesa del rallador) y poner en un recipiente. Mezclar el zapallo italiano con las Tika Hilo, las claras de huevo ( o mezcla de chia y linaza), sal, pimienta y maicena. Revolver bien para que las papas se humedezcan un poco.

Calentar un sartén grande con aceite y mantequilla (o solo con aceite).

Dividir la mezcla de papas en 6 tortillas individuales y saltear hasta que estén doradas. Dar vuelta con espátula y cocinar por el otro lado. Sacar y servir con la salsa, decorar con alguna hojita de cilantro o algo verde.



**tika**  
ARTESAN FOODS







## Dip de Coliflor y Semillas con

Coliflor tan estética y fantástikal

Atrévete a usar esta gran verdura y descubre el gusto por sabores llenos de nutrientes y vitaminas reales.

Versátil como la naturaleza, las Tika te arman con colores reales una nueva visión del mundo!



### Ingredientes:

- 2,5 a 3 tazas de flores de coliflor
- 2 cucharadas de mantequilla derretida mezclada con dos cucharadas de oliva ( sólo oliva si se prefiere opción vegana)
- 3 a 4 dientes de ajo
- 1/2 taza de salsa de tomate ojalá casera
- 1/2 a 3/4 taza de leche de avena (disponible en grandes supermercados)
- 1/2 taza de castañas de cajá
- 1/2 taza de levadura nutricional (en tiendas especializadas) (opcional reemplazar con ...)
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- Sal de mar
- Pimienta

### Extras decoración:

- 1 cucharada de almendras peladas y tostadas
- 1 cucharada semillas de zapallo tostadas
- 1 cucharadita de sésamo blanco tostado
- Hojas de cilantro picado para decorar
- Elige tus TIKAs preferidas para acompañar

### Preparación:

Precalentar el horno a 180 °C. En una lata poner las flores de coliflor mezcladas con la mantequilla derretida con aceite de oliva, las ramas de tomillo, la sal y pimienta.

Poner los dientes de ajo envueltos en papel aluminio dentro de la misma lata y llevar a hornear junto con la coliflor por 45 a 50 minutos o hasta que las coliflores estén bien asadas y el ajo blando.

Sacar del horno, retirar la pulpa de los dientes de ajo y reservar.

Medir 1,5 tazas de coliflor y moler junto con la salsa tomate casera, el ajo, las castañas de cajá, la levadura nutricional (o con XXX) y el limón. Agregar de a poco la leche de avena hasta lograr la consistencia deseada y salpimentar.

Poner en un recipiente y decorar con el resto de las flores de coliflor picada, almendras, semillas de zapallo, sésamo y hojas de cilantro.

Montar en fuente con Tika Chips, o Tika Crackers o Tika Vegan Rice como se muestra en la foto de esta receta.



**tika**  
ARTESAN FOODS







## Tortilla Española de Tika Chips

Simplemente maravilloso!

Nada mejor que esto, te vas a demorar nada y olé olé a nadie se le olvidará...

Descubre al Chef que tienes adentro con las Inigualables Recetas adictivas!



### Ingredientes:

280 gramos de papas Tika Nativas (1,5 a 2 paquetes)

7 huevos ( opción vegana: 60 gr. de harina de garbanzos mezclada con

40 gr. de maicena y luego con 250 ml de agua)

1 tomate lavado con piel y picado en cuadritos sin jugo

1 unidad de cebolla blanca picada en cuadritos finitos

Aceite de oliva

2 cucharadas de mantequilla (mantequilla vegana o más aceite )

Sal de mar

Pimienta

Hojas verdes para decorar

**Preparación:** Saltear la cebolla en un sartén con un poco de aceite hasta que este bien dorada, reservar.

En un bol y con una cuchara, mezclar 5 huevos completos con dos yemas (mezcla de harina de garbanzos, maicena y agua en receta vegana). Agregar los tomates, la cebolla, las papitas Tika y mezclar bien y salpimentar. Aparte batir las dos claras de huevo restantes a nieves y agregar a la mezcla anterior (este paso no se realiza en caso de opción vegana).

Poner a calentar un sartén de unos 23 centímetros de diámetro con 1 cucharada de mantequilla (o mantequilla vegana) más dos cucharadas de aceite. Agregar la mezcla de la tortilla y cocinar a fuego medio por unos 5 minutos o hasta que al soltar los bordes de la tortilla estos se vean cocinados y semi dorados.

Mientras tanto calentar otro sartén del mismo diámetro con una cucharada de mantequilla (o mantequilla para veganos) y dos cucharadas de aceite.

Una vez que la tortilla este lista por un lado, con mucho cuidado dar vuelta sobre el otro sartén caliente y cocinar unos dos minutos más. La idea es no recocerla para que el centro se sienta muy mojado, de consistencia ultra húmeda y así al cortarla chorreen sus deliciosos jugos. Si se prefiere más cocida dejar unos 5 minutos por una vez volteada...

Sacar y servir en una tabla decorada con hojas verdes

\*Nota a esta tortilla se le podría agregar un poco de queso o tocino picado para darle más sabor. Para la opción vegana se podría agregar un poco de queso vegano rallado, o un poco de zapallo italiano rallado con una berenjena asada en láminas.









## Ensalada de Quinoa con

Granos maravillosos y detalles sabrosamente perfectos |

Para decorar la sagrada quinoa, nada mejor que la astucia de la naturaleza en toda su expresión.

Empátika, así son tus Tika con su mundo incopiable creado solo para tíl



### Ingredientes:

400 gramos de quinoa

1,2 litros de fondo de verduras (dorar verduras (cebolla, apio, zanahoria, zapallo italiano y pimentón), cocinar por 40 minutos en agua y colar)

2 cucharadas de jugo de limón

1/4 taza de aceite de oliva

1 tomate picado sin jugo ni pepas

1 zanahoria rallada

1/2 unidad de cebolla morada mediana picada en cuadritos

1/2 taza de cilantro ya picado

2 cucharadas de albahaca picada

1 taza de repollo morado picado muy fino

1 paquete de Tika Palafito

Sal de mar

Pimienta

### Preparación:

Poner el caldo en una olla a cocinar hasta que este caliente. Agregar la quinoa previamente lavada y llevar a cocinar hasta que los granos se abran (10 a 12 minutos aproximadamente).

Colar para eliminar el exceso de agua y extender en una superficie plana para parar la cocción de la quinoa.

Una vez fría condimentar con oliva, sal, pimienta, jugo de limón, tomate picado, zanahoria rallada, repollo, cebolla morada, cilantro y albahaca (agregar más limón o aceite de oliva si fuese necesario). En último momento, antes de servir agregar un generosa cantidad las **Tika Palafito** para coronar arriba el plato y darle el toque perfecto de crujencia, textura y colorido para completar.









## Hummus de Cilantro con

Matrimonio perfecto de sabores y color!

Aprovecha de hacer un cambio absolutamente delicioso y que pega con todo

Convierte tus aperitivos con una pizca de creatividad y la calidad irremplazable de Tika!



### Ingredientes:

- 1 taza de Hummus casero (receta base en otra RecetaTika de esta sección)
- 1 taza bien llena de hojas de cilantro lavadas
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas de yogurt natural griego sin azúcar (o dos cucharadas de crema de avena para veganos)
- 1 cucharadita de salsa de ostras (opcional)
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- Pimienta fresca
- 1 paquete de **Tika Crackers**, **Tortika** o alguna **Tika Chips**

### Preparación:

Moler todo en la juguera y rectificar la sazón. Decorar con un par de hojas de cilantro y un poco de pimienta fresca molida (opcional).

También puedes hacer una versión diferente agregándole un poco de ají verde, ají rocotto, o con pasta de ají amarillo a la juguera, si te tinka más picante.

Acompañar con alguno de los inigualables Chips Tika, o con Tika Crackers o Tika Vegan Crackers como sale en la foto.



**tika**  
ARTESAN FOODS





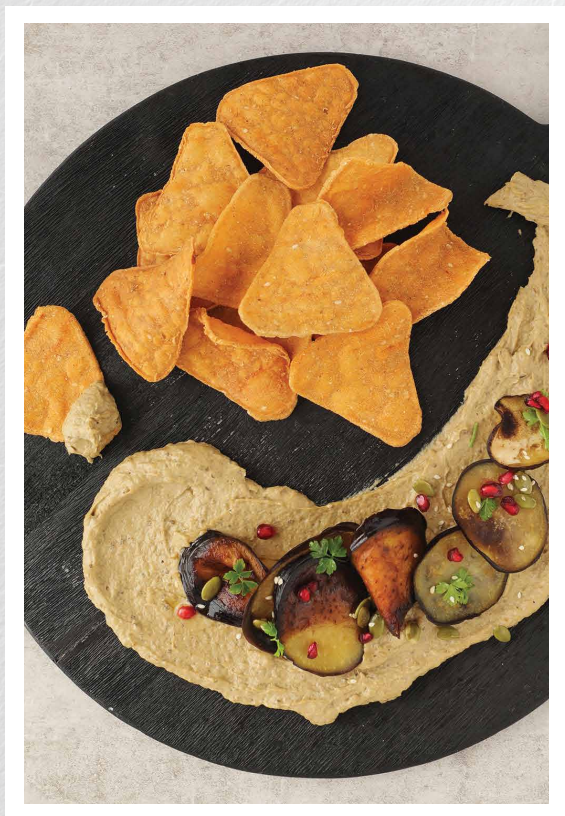


# Dip de Berenjenas Asadas con

Genial, fácil y ultra diferencial

Sale de lo típico y descubre las berenjenas, un vegetal noble, liviano y novedoso por donde se lo mire

En un dos por tres, con Tika descubre el gusto por cocinar distinto y con todo real!!!



## Ingredientes:

- 3 berenjenas grandes
- 1/3 taza de aceite de oliva
- Sal de mar
- Pimienta
- 4 ramas de tomillo fresco
- 100 gramos de tahini (pasta de sésamo disponible en grandes supermercados o tiendas especiales)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 3 dientes de ajo

## Extras:

- 1 cucharada de oliva
- 1 cucharada de sésamo blanco tostado
- 1/2 berenjena asada en láminas al horno con oliva, sal y pimienta
- 1 paquete de Tika XXX para acompañar

**Preparación:** Precalentar el horno a 180 ° C.

Envolver los dientes de ajo en papel aluminio (previamente sacar el "pelo" o vaina centra de los ajos para evitar olor en exceso y que caigan pesados).

Partir las berenjenas en dos a lo largo y hacer cortes en el interior con un cuchillo de manera de dibujar como una rejilla. Cuidar de no pasar a llevar la piel de la berenjena. Bañar en oliva, sal/pimienta y poner un trozo de tomillo encima. Llevar a hornear junto con los ajos envueltos hasta que estén completamente blandas (30 a 40 minutos aproximadamente, dependerá de tamaño de las berenjenas. Los ajos idealmente dejarlos 50 minutos).

Sacar del horno, esperar que las berenjenas se enfríen y con mucho cuidado retirar solo la pulpa del interior con una cuchara y descartar la piel. Aparte, sacar la pulpa del interior de los dientes de ajo.

Dejar la carne de las berenjenas en un colador unos 30 minutos estilando para que eliminen el exceso de líquido.

Una vez listo, moler las berenjenas junto con los ajos asados, la pasta de sésamo y el jugo de limón hasta formar un puré firme pero de consistencia suave.

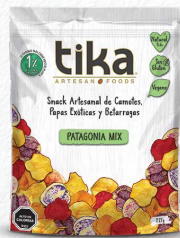
Servir decorado con un poco de aceite de oliva, las tiras asadas de berenjenas y sésamo tostado. Montar en fuente con alguno de los Chips Tika, con Tika Crackers o con Tika XXX como sale en la foto de la receta.



**tika**  
ARTESAN FOODS





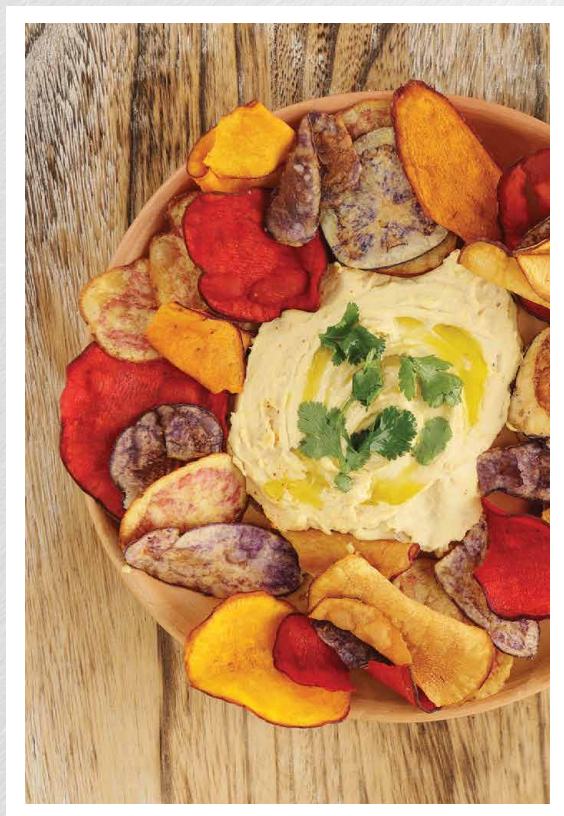


## Hummus con Ajos Asados con

Delicioso y un vegano esencial creativo

Anímate viene con un secretito que le da una gracia genial y lo hace completamente diferente a otras recetas.

Celebra con tus tika favoritas la vida y a gozar!



### Ingredientes:

1 taza de garbanzos sin piel o 1 caja tetrapak garbanzos listos

120 gramos de pasta tahini (pasta de sésamo)

2 cucharadas de jugo de limón

4 a 5 dientes de ajo

Pizca de comino (opcional)

2 unidades de hielo

### Extras:

Aceite de oliva

Hojas de cilantro o ají color/merkén para decorar

Tika Crackers, Tortika, o con tus Tika Chips favoritas

### Preparación:

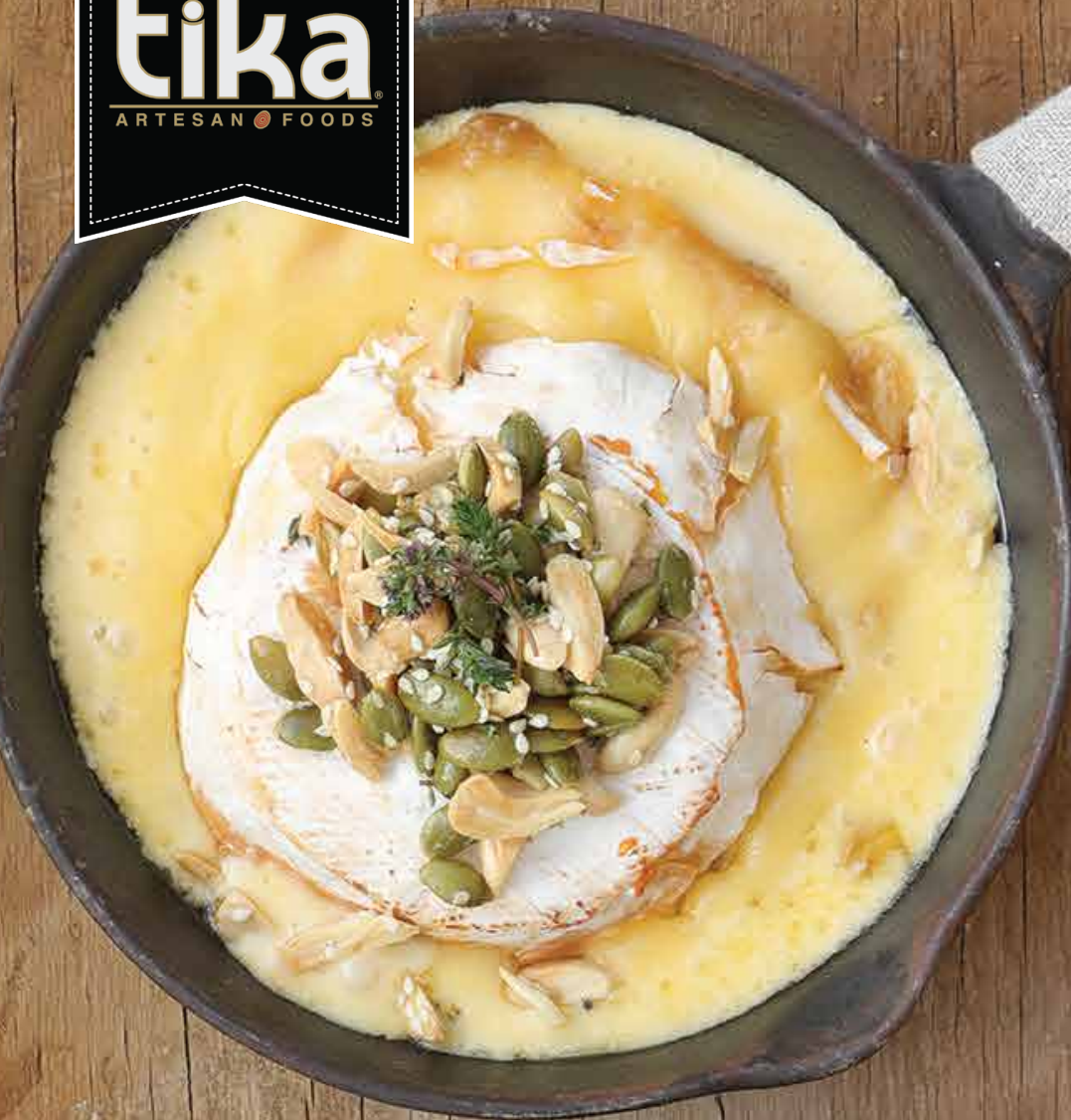
Calentar el horno a 180 °C. Antes que nada, les recomendamos sacar el centro de los ajos ("pelo" ver foto), es un gran secreto para evitar dejar exceso de olor o que caigan pesados. Envolverlos en papel aluminio a asar en el horno por 50 minutos o hasta que estén blandos con un poco de aceite de oliva. Sacar y reservar.

Remojar los garbanzos la noche anterior en abundante agua. Cocinar los garbanzos en agua por 40 a 50 minutos o hasta que estén bien tiernos. Sacar colar y guardar el caldo. (También se puede comprar garbanzos listos en formato tetrapak en cualquier supermercado, por si no alcanzaste a remojarlos antes...)

Idealmente cuando aún estén un poco calientes, poner en la juguera a moler junto con los hielos, los ajos asados y el tahini. Cuando logres molerlos bien, agregar sal a gusto, el jugo de limón, pimienta y una pizca de comino (opcional). Si fuera necesario puedes usar un poco del caldo reservado de los garbanzos para lograr la consistencia cremosa necesaria. Sacar y decorar arriba con un poco de oliva y ají color/merkén o con aceite de oliva y unas hojas de cilantro.



**tika**  
ARTESAN FOODS







# Pasta de Mantequilla de Maní Casera Con Miel

Genial y súper fácil, un gran complemento para tu aperitivo!  
Dulcemente saludable y es un gran aporte para algún queso o v-queso que quieras transformar en algo inolvidable.  
Revolucionamos e innovamos tus aperitivos con Tika, ahora a compartir!



## Ingredientes:

### Pasta cremosa:

- 1/3 taza de mantequilla de maní natural ó 200gr de maní natural (ojo no frito y ojalá sin sal)
- 1 cucharada de jugo de limón o de naranja
- 2 cucharaditas de miel o de maple syrup
- 1 cucharadita de aceto balsámico
- 1/4 cucharadita de jengibre fresco rallado
- Aceite de oliva
- Tomillo
- Sal de mar

### Extras:

- 1 unidad de Queso Vegano, Camembert, Brie a elección
- 1/4 taza de frutos secos
- Tortika, Tika Crackers o sus Tika Chips favoritas

## Preparación:

### Mantequilla maní casera:

Procesar el maní en una procesadora de alimentos o juguera, al principio solo se muelen, pero al cabo de un tiempo se empiezan a soltar los aceites maravillosos de esta gran legumbre, lo que permite que se vaya formando una pasta homogénea y puedes subir la velocidad. Seguir procesando alrededor de 6-8 minutos (tenga cuidado de ir parando, hay procesadoras de menor potencia que necesitan un descanso cada cierto rato para que no se funda el motor). Continuar hasta que se forme una pasta cremosa y de consistencia más bien líquida. (Entre más lo proceses más cremosa queda). ¡Eso es todo! Si te animas puede hacer más cantidad y envasarla en un frasco de vidrio para tenerla para futuro en tu refrigerador.

### Preparación:

Poner en la juguera la mantequilla de maní junto con el jugo, aceto, jengibre y miel.

Agregar de a poco 1 a 2 cucharadas de agua tibia para lograr una consistencia menos espesa, luego sazonar con una pizca de sal de mar.

Precalentar el horno a 180 °C. Partir horizontalmente el queso en dos partes y rellenar con la mezcla, o simplemente cubrir por encima. Llevar en una fuente al horno hasta que el queso se ablande un poco (aproximadamente 3 minutos en horno ya caliente). Saltear los frutos secos en un poco de aceite de oliva, con sal, pimienta y tomillo, reservar.

Sacar queso o v-queso del horno y servir decorado con los frutos secos salteados.

Montar en fuente con tus Tika Chips favoritas y a gozar!



# tika

ARTESAN FOODS







# Paletas Heladas con Tika Cereal Avena-Quinoa



Se nos viene sol y que mejor que lo hecho en casa!

Aprovecha este delicioso cereal totalmente salvaje porque tiene sólo ingredientes creados por la naturaleza misma. Otra vez lo hicimos jaja un real de la naturaleza, wild, wild, wild Tika Cereal Salvaje...!



## Ingredientes:

2 envases de 4 moldes para hacer helados

8 palitos de helado

1 pulpa de chirimoya congelada de 400 gramos (ojalá sin azúcar)

2 unidades de plátanos maduros pelados y congelados

1 unidad de yoghurt natural griego sin azúcar (para versión vegana: ½ taza

de castañas de cajú remojadas en 1/3 taza de agua hirviendo por una hora y luego molidas)

1 taza de Tika Cereal Salvaje Avena - Quinoa

## Preparación:

En una juguera moler los plátanos congelados junto con el resto de los ingredientes hasta que la mezcla este homogénea.

Sacar de la juguera y rellenar los moldes de helado dejando 1 centímetro de la superficie sin rellenar.

Poner las Tika Cereal en el espacio libre y tapar hasta completar con un poco más de la mezcla encima. Insertar los palitos en el centro y llevar a congelar al menos cuatro horas.

Desmoldar con la ayuda de agua caliente por fuera del molde y a gozar!



**tika**  
ARTESAN FOODS







## Chunk de Tika Cereal Salvaje



Toda la textura natural en su máxima expresión!  
Que maravilla poder crear y demostrarle a la industria que lo artificial sobra por todas partes.  
Los Tikadictos no se dejan engañar, la calidad nunca será reemplazable x químicos!



### Ingredientes:

1,5 tazas de mantequilla de maní sin sal idealmente casera (Receta en otra Recetika de esta sección)

2 tazas de avena

3 tazas de Tika Cereal Avena Quínoa o Avena Cacao

1/2 taza de coco rallado

1/2 taza de cranberries (ojalá sin azúcar)

3 taza de mix de semillas (zapallo, maravilla, sésamo)

1 taza de agave, syrup de maple o de miel natural

Pizca de sal de mar

### Preparación:

Forrar un molde de 20x20 aprox. con papel mantequilla en su interior.

En un bol mezclar la mantequilla de maní con el agave (syrup o miel si no tienes agave) y la sal hasta que este bien mezclado. Se puede hacer también en juguera o procesadora de alimentos.

En un bol aparte mezclar la avena con el Tika Cereal Salvaje y los frutos secos. Agregar la mezcla de mantequilla de maní y mezclar bien. Agregar agave extra si fuera necesario (si nota que la mezcla esta muy seca). Vaciar en el molde y presionar para que tome forma pareja. Cubrir el molde con papel transparente o papel de abejas reciclable y dejar reposar 2 horas en el refrigerador.

Sacar y cortar en forma de barras de cereal. (Duran hasta 2 semanas bien guardadas)



**tika**  
ARTESAN FOODS







## Barritas Artísticas de Tika Cereal Salvaje

La magia de saber combinar naturalmente la naturaleza!

Sin necesidad de ingredientes creados por el hombre, podemos sacar ventaja de saber potenciar lo necesario.

Artísticas así son las Tika, para tí y tu familia mezclando lo mejor de nuestro Chile!



### Ingredientes:

1/2 taza de nueces levemente tostadas en el horno

1/2 taza de almendras peladas y tostadas

1/4 taza de sésamo tostado

1/2 taza de cranberries

2,5 tazas de Tika Cereal Salvaje Avena - Quinoa o Avena - Cacao

1/3 taza de miel

Papel mantequilla

Molde de 20x20

### Preparación:

Forrar un molde de 20x20 aproximadamente con papel mantequilla en su interior.


En una olla a fuego bajo calentar la miel, una vez líquida agregar el resto de los ingredientes y mezclar con cuidado todo.

Sacar del fuego, vaciar en molde y presionar ligeramente los ingredientes para que queden formando una estructura pareja. Esperar a que se enfrien por completo y cortar en forma de barritas de cereal.





tika®

ARTESAN  FOODS

[www.tikachips.com](http://www.tikachips.com)