

**COCINÁ COMO QUIERAS,
EN UN SOLO LUGAR**

*Panadería casera,
postres y dulzuras
con sabor a hogar*

By Luces de Sil



Tradicional



Olla multifunción



Air fryer

*Recetas con variantes sin azúcar o sin TACC,
para que elijas según tu gusto*



**Versión gratuita de muestra –
Incluye recetas seleccionadas y consejos de uso**

¿CÓMO USAR ESTE RECETARIO DIGITAL?

Este recetario está diseñado como un libro interactivo.

Podés usarlo de dos formas:

BY
LUCES
DE
SIL



Pasando las páginas con tu dedo → como si fuera un libro real



Tocando los nombres del índice → vas directo a la receta



Usá “Volver al menú” → para regresar al índice en cualquier momento

¡Disfrutalo a tu ritmo y cociná con el corazón!

Página 2

[Volver al índice](#)

ÍNDICE

✦ Este recetario es interactivo: hacé clic en el nombre de cada receta para acceder directamente.

✦ En cada hoja de receta también podés volver al índice o al recetario con un solo clic.

📄 Para una mejor experiencia, recomendamos abrir este archivo con un lector de PDF actualizado para visualizar correctamente los enlaces y símbolo

BY
LUCES
DE
SIL



Presentación

Página 4



Guía práctica de métodos de cocción

Página 5



Glosario de:

Técnicas y términos de repostería

Página 6

Utensillos útiles para repostería y panadería

Página 7



Tabla práctica de tiempos y temperaturas

Página 8



Índice temático interactivo dulces y postres:

Página 9

Budín de naranja y amapolas

Página 10

Flan clásico con caramelo

Página 11

Pan de leche esponjoso

Página 12

Pancitos saborizados con queso y hierbas

Página 13



Recetas completas (interactivas)

Página 09 al 13



Agradecimiento final

Página 14



Tus anotaciones de Cocina

Página 15



Contratapa - cierre del recetario

Página 16



by Luces de Sil
Lo aprendí con y para vos



PRESENTACIÓN DEL RECETARIO



Bienvenida a este pequeño rincón dulce creado con mucho amor. En estas páginas vas a encontrar una selección especial de recetas caseras pensadas para vos: fáciles, ricas y con ese toque cálido de lo hecho en casa.

Este recetario gratuito es una muestra del recetario completo 'Panadería casera, postres y dulzuras pensadas en vos'. Ideal para quienes aman cocinar en horno tradicional, olla multifunción o air fryer. Cada receta viene acompañada de tips, variantes sin TACC o sin azúcar, y mucho cariño. Gracias por estar acá, y que cada receta endulce tus días como vos te merecés.

BY LUCES DE SIL
PENSADO CON Y PARA VOS



[Volver al índice](#)



"Tu cocina, tus reglas: todo lo que necesitás saber"

"Cociná como quieras: guía práctica para cocinar con olla multifunción, horno y air fryer"

¿CÓMO USAR CADA MÉTODO DE COCCIÓN?

Cocina Tradicional (olla, sartén, horno):

- Olla/sartén: ideal para saltear, hervir, reducir salsas. Controla la temperatura y no olvides revolver.
- Horno convencional: ideal para gratinados, horneados, tartas y carnes. Precalentar siempre antes de usar.
- Tiempo: más variable, requiere control visual y pruebas.

Olla Multifunción:

- Electrodoméstico con programas automáticos: arroz, carne, sopas, cocción lenta, presión, vapor.
- **Ventajas:** rápida, segura, conserva sabores.
- **Tips:** siempre agregar líquido, seguir el orden de ingredientes, cerrar bien la tapa.
- **Programas útiles:** "Saltear" (dorado), "Ave" o "Carne" (presión), "Cocción lenta", "Vapor".

Air Fryer:

- Cocina por aire caliente. Ideal para dorar, gratinar o cocinar con poco aceite.
- **Usos:** milanesas, papas, verduras grilladas, supremas, pescados, vegetales.
- **Tips:** girar a mitad de cocción, no sobrecargar el canasto, usar papel manteca perforado.



by **Lucas de Sil**
Lo aprendí con y para vos

BY
**LUCAS
DE
SIL**





Glosario - Recetario

Dulce By Luces de Sil



1. Técnicas y términos de repostería

- **TAMIZAR**: Pasar harina, cacao u otros ingredientes secos por un colador fino para quitar grumos y airearlos.
- **INTEGRAR**: Unir ingredientes con movimientos envolventes para conservar volumen y textura.
- **BATIR A PUNTO LETRA**: Batir huevos con azúcar hasta que la mezcla forme 'letras' al caer sin hundirse de inmediato.
- **BATIR A NIEVE**: Batir claras hasta que estén firmes, blancas y formen picos suaves o firmes.
- **LEUDAR**: Dejar reposar una masa para que aumente su volumen gracias a la levadura.
- **CREMAR**: Batir manteca con azúcar hasta lograr una mezcla aireada, clara y espumosa.
- **BAÑO MARIA**: Cocinar una preparación dentro de otra fuente con agua caliente para una cocción suave.
- **PRECALENTAR**: Encender el horno antes de usarlo, para que alcance la temperatura adecuada al ingresar la preparación.
- **REPOSAR**: Dejar descansar una mezcla o masa para mejorar su textura, sabor o consistencia.





2. Utensilios útiles para dulces y panadería



- **ESPATULA DE SILICONA**: Ideal para mezclar con suavidad, raspar bordes y no desperdiciar mezcla.
- **MOLDE SAVARÍN/BUDINERA**: Molde con forma de anillo, ideal para budines, flanes o tortas de forma clásica.
- **MOLDE DESMONTABLE**: Molde con base removible, ideal para cheesecakes, tartas frías o delicadas.
- **BATIDOR DE ALAMBRE**: Herramienta manual para batir ingredientes con aire, como huevos o crema.
- **BALANZA DIGITAL**: Permite pesar ingredientes con precisión, clave en panadería y repostería.
- **TAZAS Y CUCHARAS MEDIDORAS**: Conjunto estandarizado para medir ingredientes secos y líquidos.
- **REJILLA DE ENFRIADO**: Superficie elevada para que las preparaciones se enfríen sin humedecerse.
- **PINCEL DE COCINA**: Permite aplicar huevo, almíbar, manteca o glaseado sobre las preparaciones.

3. Consejito de oro - Lo aprendí con y para vos

★ Si una masa está muy pegajosa, dejala reposar 10 minutos o agregá harina de a cucharaditas. A veces, la paciencia hace magia.





Tabla práctica de cocción – Postres y panificados



Preparación	Horno Tradicional	Olla Multifunción	Air Fryer
Budín / Bizcochuelo	35-45 min a 170 °C	40 min (función "Hornear")	25-30 min a 160 °C
Brownies / Cuadraditos	25-30 min a 180 °C	30 min (olla + rejilla)	18-22 min a 160-170 °C
Pan dulce pequeño / Marmolado	40-50 min a 170 °C	45 min (cocción lenta c/ tapa)	25-30 min a 160-170 °C
Pan de leche / Pancitos dulces	20-25 min a 180 °C	30 min (función "hornear")	15-18 min a 160-170 °C
Flan casero (en molde mediano)	50-60 min a baño María	15-20 min (Presión baja + tapa)	18-22 min a 160 °C (molde tapado)
Galletitas / Cookies	10-15 min a 180 °C	✗ No recomendado	8-12 min a 160 °C
Tarta dulce con masa cruda	30-40 min a 180 °C	30-35 min (función "hornear")	20-25 min a 160-170 °C
Waffles / Pancakes / Crêpes	5-10 min (sartén)	5 min (función "saltear")	7-9 min (plancha o molde plano)

Tips adicionales:

- En la air fryer, usá moldes bajos o de silicona, y revisá a mitad de cocción.
- En la olla multifunción, colocá rejilla o molde metálico para mejores resultados en bizcochuelos o flanes.
- En el horno tradicional, precalentar siempre y usar rejilla central





Índice Temático

Recetario versión gratuita

By Luces de Sil













 Tradicional  olla multifunción  Air Fryer

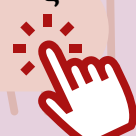
Budín de naranja y amapolas
(Con variante: budín de limón glaseado)

Flan clásico con caramelo
(Y opción sin horno)

Pan de leche esponjoso
(Versión clásica y sin azúcar)

Pancitos saborizados con queso y hierbas
(Ideales para desayuno, merienda o picadas)



BUDÍN DE NARANJA Y AMAPOLAS

Porciones: 8 rebanadas – Tiempo aprox.: 50 min



INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 150 ml de aceite neutro (girasol o maíz)
- 200 ml de jugo de naranja natural
- Ralladura de 1 naranja
- 180 g de azúcar (o 120 g de eritritol o sucralosa para opción sin azúcar)
- 250 g de harina leudante
- 1 cda de semillas de amapola
- 1 cdita de esencia de vainilla (opcional)

Variantes:

- Sin azúcar: reemplazá el azúcar por eritritol o sucralosa granulada (misma proporción).
- Con harina integral: usá 50% harina blanca y 50% integral para una versión más rústica.
- Vegano: reemplazá los huevos por 2 cdas de semillas de lino activadas con agua.

Tips:

- Si querés intensificar el sabor, agregá 1 cda de licor de naranja (tipo Cointreau o Grand Marnier).
- Podés hacerlo marmolado, dividiendo la mezcla y agregando 1 cda de cacao a una parte.
- Las semillas de amapola pueden reemplazarse por chía o eliminarse.

PASOS:

1. Batí los huevos con el azúcar hasta que espumen.
2. Agregá el aceite y el jugo de naranja, mezclando bien.
3. Incorporá la ralladura, las semillas de amapola y la esencia de vainilla.
4. Sumá la harina en forma envolvente, sin batir en exceso.
5. Volcá la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado.

Método tradicional (horno):

- Horneá a 180 °C por 35-40 minutos o hasta que al pinchar con un palillo salga seco.
- Esperá a que enfríe completamente antes de retirarlo del molde.. Podés espolvorear con azúcar impalpable o glasé de naranja.

Olla multifunción:

- Usá función Torta o Hornear, durante 50 minutos aprox.
- Tapá la válvula para que no pierda vapor.
- Revisá con palillo al final para confirmar cocción.

Air Fryer:

- Verté la mezcla en un molde de silicona que entre en la bandeja.
- Cociná a 160 °C por 30-35 minutos.
- Cubrí con papel aluminio los primeros 20 minutos para que no se queme la superficie.



by Luces de Sil
Lo aprendí con y para vos



FLAN CON CAMELO (VERSIÓN CLÁSICA Y SIN AZÚCAR)

Ingredientes

- 4 huevos
- 500 ml de leche (o vegetal)
- 120 g de azúcar o 80 g de endulzante
- 1 cdita de esencia de vainilla
- 100 g de azúcar para el caramelo (o caramelo sin azúcar)

Preparación:

1. Hacé el caramelo y volcá en la flanera.
2. Batí los huevos con el azúcar/endulzante.
3. Agregá la leche y la vainilla.
4. Verté sobre el caramelo.



Horno (a baño María):

- 160°C, 45-50 minutos, con agua en la bandeja.
- Una vez cocinado, dejá enfriar completamente en la heladera antes de retirarlo del molde.

Olla multifunción:

- Colocá el molde con tapa dentro de la olla con 2 tazas de agua.
- Función Cocción lenta por 1 hora.
- Luego enfriar y llevar a heladera.

Air Fryer:

- Colocá el flan en molde tapado con aluminio.
- Cociná a 160°C durante 30-35 minutos.
- Reposar y enfriar.

Tips:

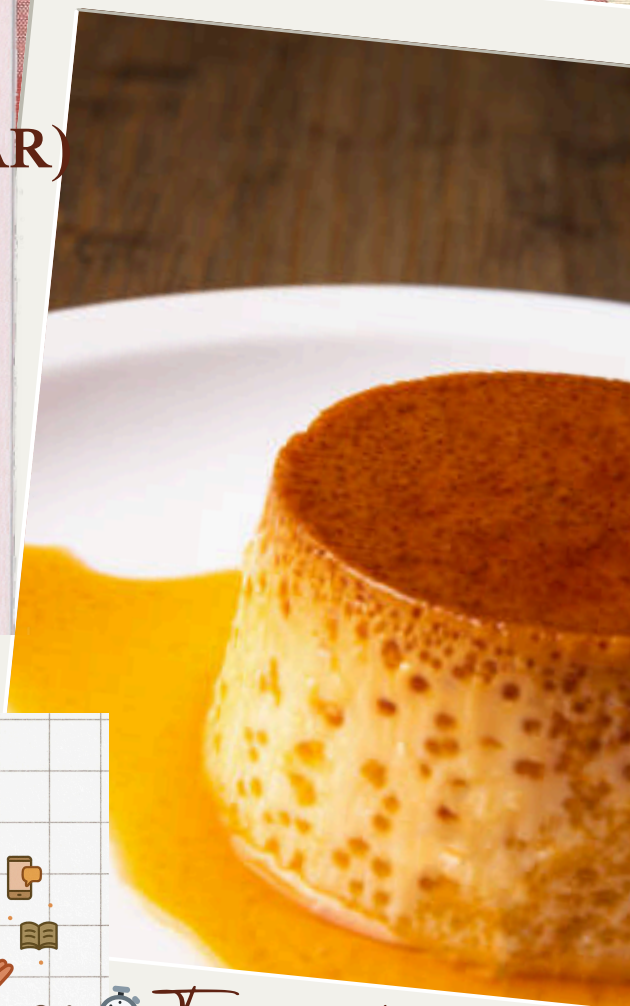
El flan clásico no se bate en exceso, solo mezclar suave.
El caramelo se puede hacer con stevia líquida para diabéticos.

Variantes:

Agregá ralladura de limón o coco rallado.

Usá leche vegetal + azúcar mascabo para una versión más saludable.

Para un flan más firme, agregá 1 huevo más.



Tiempo total: 60 min (más enfriado)



Porciones: 6-8

[Volver al índice](#)





PAN DE LECHE ESPONJOSO (CLÁSICO Y SIN AZÚCAR)



🕒 Tiempo total estimado: 1 h 30 min

🍴 Porciones: 8-10 panes pequeños

🛒 INGREDIENTES:

- 500 g de harina 0000
- 250 ml de leche tibia (puede ser vegetal)
- 1 huevo
- 50 g de manteca derretida o 3 cdtas de aceite
- 1 cda de azúcar o su equivalente en edulcorante apto cocción
- 1 cdita de sal
- 10 g de levadura seca

🔥 MÉTODOS DE COCCIÓN:

🔍 **Tradicional (horno):** 180 °C, 20-25 min, hasta que doren.

🔥 **Olla multifunción:** Función "Hornear" por 25 min (girarlos si hace falta).

👤 **Air fryer:** Ideal para bollitos pequeños. Cocinar a 160 °C durante 15-18 min, en tandas según tamaño del equipo. Controlar el dorado a mitad del tiempo.



👨‍🍳 PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. **Disolver la levadura en 50 ml de la leche tibia con el azúcar o edulcorante. Dejar reposar 10 minutos hasta que espume.**
2. **En un bowl grande, mezclar la harina con la sal.**
3. **Agregar el huevo, la manteca derretida y la levadura activada.**
4. **Amasar hasta obtener un bollo suave y homogéneo.**
5. **Tapar y dejar levar en lugar templado hasta duplicar su volumen.**
6. **Dividir en bollitos del tamaño deseado y dejar levar otros 30 minutos.**
7. **Cocinar según el método elegido, en tandas de 3 o 4 panes según el tamaño y capacidad del equipo.**



[Volver al índice](#)



💡 Tips de cocina:

- Pintar con *huevo batido* antes de hornear para un acabado brillante.
- Se pueden congelar recién horneados para conservar su textura esponjosa.
- Dejar enfriar sobre rejilla para mantener la corteza suave.

🌿 Variantes:

- **Sin azúcar:** Usar edulcorante apto y leche vegetal sin azúcar.
- **Sin TACC:** Sustituir por premezcla apta + 1 cdita de goma xántica. Amasar con suavidad y dejar levar más tiempo si lo necesitás: las harinas sin gluten requieren paciencia.



Pancitos saborizados con queso y hierbas

🕒 Tiempo total estimado: 1 hora

🍴 Porciones: 10–12 pancitos

🛒 Ingredientes:

- 400 g de harina leudante (o común + 1 cda de polvo de hornear)
- 200 g de queso rallado (duro o semiduro, tipo pategrás o reggianito)
- 1 huevo
- 200 ml de leche o agua
- 1 cdita de orégano y/o tomillo
- Sal y pimienta a gusto.

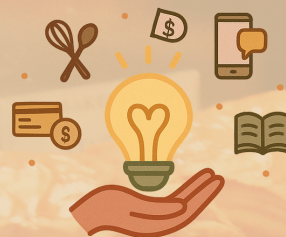
🔥 Métodos de cocción:

- 🔍 Tradicional (horno): 180 °C durante 20 minutos, hasta dorar.
- 🔥 Olla multifunción: Función "Hornear" 20 minutos, con base doradora o sartén.
- 🍷 Air fryer: Ideal para bollitos pequeños. Cocinar a 160 °C durante 15–18 min, en tandas según tamaño del equipo. Controlar el dorado a mitad del tiempo.

👨‍🍳 Preparación paso a

paso:

1. En un bowl, mezclar la harina con el queso, las hierbas, sal y pimienta.
2. Incorporar el huevo y la leche (o agua).
3. Mezclar hasta obtener una masa maleable y algo húmeda.
4. Formar bollitos pequeños del mismo tamaño.
5. Dejar reposar 15 minutos para que la masa se asiente.
6. Cocinar según el método elegido.



by *Luces de Sil*

Lo aprendí con y para vos

💡 *Tips de cocina:*

- *Se puede usar queso vegano para una versión sin lácteos.*
- *Agregar pimentón, ajo en polvo o curry para darle más sabor.*
- *Ideales como snack, para picadas o acompañar sopas.*

🌿 *Variantes:*

- *Sin TACC: Usar premezcla sin gluten + ½ cdita de goma xántica.*
- *Sin huevo: Reemplazar con 1 cda de fécula de maíz disuelta en 2 cdas de agua.*
- *Vegetarianos: Verificar que el queso esté libre de cuajo animal.*





Gracias



Gracias por llegar hasta acá. Cada receta de este recetario fue pensada, probada y escrita con el deseo de acompañarte. Porque creo que cocinar también es una forma de compartir, de disfrutar, y de mimarnos.

Ojalá estas dulzuras caseras encuentren un lugar en tu mesa, en tus meriendas, o en ese regalito especial para alguien que querés. Y si sentís que este material te inspiró... ¡hay mucho más esperando en el recetario completo!

By Luces de Sil

Lo aprendí con y para vos.



Página 14

[Volver al índice](#)



🌟 ¡Seguí cocinando con nosotras!

Este recetario gratuito es solo una muestra del mundo dulce que preparé con amor.

En el recetario completo vas a encontrar 70 recetas originales:

🍰 **Postres, tartas, galletitas, budines y panificados**

🍰 **Opciones sin azúcar y sin TACC**

🔄 **Con tres métodos de cocción: horno, olla multifunción y air fryer**

✉️ **¿Querés recibir el recetario completo?**

Escribime por

👉 **“por WhatsApp o por Instagram”**



Lucesdesil@gmail.com



@lucdesil



1124590888