octubre 2025

RECETARIO HALLOWEEN

Este recetario está pensado para ayudarte a sacarle el máximo provecho a tu calabaza de Halloween. ¡A cocinar!

MR. LUCKY

PURÉ DE CALABAZA CASERO

Antes de comenzar con las recetas, es importante saber cómo preparar el ingrediente base: **el puré de calabaza**. Este puré es la clave para muchas preparaciones dulces y saladas, y hacerlo en casa es muy fácil.

AL HORNO

MÁS SABROSO Y ESPESO

Ingredientes:

1. Calabaza de Halloween Mr Lucky

Preparación

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Lava la calabaza, córtala por la mitad y retira semillas y fibras.
3. Coloca las mitades boca abajo en una bandeja para hornear.
4. Hornea durante 45 a 60 minutos.
5. Deja enfriar, saca la pulpa y procésala hasta obtener un puré suave.

COOK TIME

20 MIN

HERVIDO

MÁS RÁPIDO Y LÍQUIDO

Ingredientes:

1. Calabaza de Halloween Mr Lucky

Preparación:

1. Pela y corta la calabaza en cubos.
2. Hierve durante 15 a 20 minutos hasta que esté blanda.
3. Escurre bien y tritura.

COOK TIME

60 MIN

CREMA DE CALABAZA

PREP TIME
5 MIN

SERVINGS
2 PLATES

COOK TIME
10 MIN

CALORIES
90 KCAL/U

Ingredientes:

- 2 tazas puré de calabaza
- 1 taza caldo de verduras
- 1 cdita jengibre rallado
- Sal, pimienta, leche vegetal (opcional)

Preparación:

1. Licúa todos los ingredientes hasta que quede cremoso.
2. Calienta en una olla hasta que hierva suavemente.

PANCAKES DE CALABAZA

PREP TIME
5 MIN

SERVINGS
6 PANCAKES

COOK TIME
10 MIN

CALORIES
60 KCAL/U

Ingredientes:

- Ingredientes:
- ½ taza de puré de calabaza
- 2 claras de huevo + 1 huevo entero
- ¼ taza de harina de avena
- 1 cdita de canela
- 1 pizca de sal
- Stevia al gusto
- Aceite en spray

Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
2. Cocina en sartén antiadherente, 2–3 minutos por lado.
3. Sirve con frutas o yogurt.

MUFFINS DE CALABAZA

PREP TIME
10 MIN

SERVINGS
6 MUFFINS

COOK TIME
25 MIN

CALORIES
90 KCAL/U

Ingredientes:

- 1 taza de puré de calabaza
- 2 huevos
- ½ taza de harina de avena o almendra
- 1 cdita de polvo de hornear
- 1 cdita de canela
- Stevia o azúcar al gusto

Preparación:

1. Mezcla todo hasta formar una masa uniforme.
2. Vierte en moldes para muffins y hornea a 180 °C por 20–25 minutos.

SEMILLAS TOSTADAS

PREP TIME
10 MIN

SERVINGS
4 (1/4 TAZA C/U)

COOK TIME
25 MIN

CALORIES
180 KCAL/PORCIÓN

Ingredientes:

- Semillas limpias de calabaza
- 1 cdita de aceite de oliva
- Sal al gusto

Preparación:

1. Mezcla las semillas con aceite y condimentos.
2. Hornea a 160 °C por 20–25 minutos, revolviendo a la mitad.

MR. LUCKY®

MR. Lucky

@mrluckyfresco