

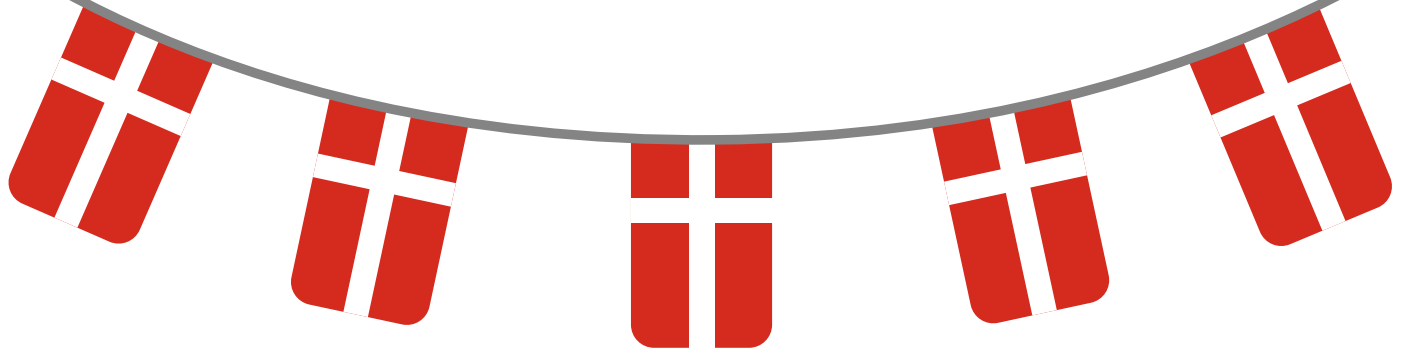


DINAMARCA



RECETAS Y
ESTILO DE VIDA

ESTO ES
AZÚCAR



ESTO ES
AZÚCAR

© Creación y contenido Lic. Arantxa Ávalos.
Todos los derechos reservados.

Año 2026.

Esto Es Azúcar





ÍNDICE

- 01** BIENVENIDOS A DINAMARCA
- 02** ESTILO DE VIDA
- 03** FILOSOFÍA HYGGE
- 04** CULTURA DANESA
- 05** PASTELERÍA DANESA
- 06** RECETARIO

<https://estoesazucar.com>

HOLA DINAMARCA



Dinamarca está ubicada en el norte de Europa y forma parte de Escandinavia. Es un país pequeño, rodeado de mar, compuesto por una península (Jutlandia) y cientos de islas conectadas por puentes. Su capital, Copenhague, combina historia, diseño y una fuerte cultura de bienestar.



En un mundo donde predominan las exigencias, la rapidez y las dietas restrictivas, los daneses han logrado construir un estilo de vida más equilibrado. No se trata de hacer todo perfecto, sino de darle lugar a lo importante: disfrutar, compartir, moverse, descansar y también comer.

Dinamarca es, desde hace años, **uno de los países más felices del mundo**. Y lejos de ser casualidad, esto está profundamente relacionado con sus hábitos cotidianos y su forma de vincularse con la comida.

Acá no vas a encontrar reglas rígidas ni alimentos prohibidos. Vas a descubrir una mirada diferente: más flexible, más consciente y más real. Una forma de comer donde el placer también es parte de la salud, donde una merienda puede ser un momento de conexión, y donde el bienestar no se mide solo en calorías, sino en cómo te sentís.



Este ebook es una invitación a conocer Dinamarca desde adentro: *sus sabores, su cultura y su manera de vivir mejor.*

Porque comer bien no es vivir limitado, es aprender a encontrar el balance.

<https://estoesazucar.com>

ESTILO DE VIDA



EQUILIBRIO

Balance entre trabajo, descanso y vida personal.

Tiempo de calidad para uno mismo y para otros.



MOVIMIENTO

Actividad física integrada al día (caminar, bicicleta).

Movimiento sin exigencia ni rigidez.



ENTORNO

Vida simple, funcional y ordenada.

Conexión con la naturaleza y los espacios cotidianos.

FILOSOFÍA HYGGE

? ¿QUÉ ES EL HYGGE?

- Concepto danés de bienestar y disfrute en lo simple.
- No tiene traducción exacta.
- Se relaciona con sentirse cómodo, presente y en calma.

🔗 HYGEE ES CONEXIÓN

- Compartir con familia o amigos.
- Momentos sin pantallas ni distracciones.
- Conversaciones reales.

❤️ HYGGE ≠ PERFECCIÓN

- No busca control ni exigencia.
- Se aleja de la restricción extrema.
- Promueve equilibrio y bienestar real.

✏️ ¿CÓMO SE VIVE EL HYGGE?

- Crear ambientes cálidos (luz tenue, velas, mantas).
- Disfrutar momentos cotidianos.
- Priorizar lo simple sobre lo perfecto.

🍽️ HYGEE Y ALIMENTACIÓN

- Comer con presencia, no en automático.
- Disfrutar sin culpa (incluye lo dulce).
- Priorizar lo casero y lo simple.

✅ CÓMO APLICARLO EN TU VIDA

- Hacer pausas reales en el día.
- Crear pequeños rituales (merienda, café, cena tranquila).
- Bajar el ritmo y conectar con el momento.

CULTURA DANESA



Si hay algo que define a Dinamarca, no es solo cómo viven, sino los valores sobre los que está construida su sociedad. La cultura danesa se basa en un principio muy fuerte: la igualdad. Existe una mentalidad conocida como “*Janteloven*”, que promueve la humildad y desalienta la competencia extrema.

Nadie es “más” que otro, y eso genera una sociedad más equilibrada y menos presionada.

Desde chicos, se fomenta la autonomía y la confianza. Los niños crecen con mayor libertad, aprenden a tomar decisiones y a relacionarse de forma natural con su entorno.

En el trabajo, esto también se refleja:

- Estructuras menos jerárquicas
- Comunicación directa
- Valor por el tiempo personal

No está bien visto vivir para trabajar. La confianza social es otro pilar clave. Las personas confían en el sistema, en las instituciones y entre sí. Eso reduce el estrés diario y genera mayor estabilidad emocional. Y en lo cotidiano, hay algo que se repite constantemente: **la simplicidad**. No desde la falta, sino desde elegir lo esencial.

Menos exceso, más sentido.

PASTELERÍA DANESA

La pastelería danesa es reconocida en todo el mundo, pero más allá de sus sabores, refleja una forma particular de vivir y disfrutar la comida.

ORIGEN

- Se desarrolla en el siglo XIX
- Influencia de panaderos austríacos
- Base de los actuales Danish pastries



CARACTERÍSTICAS

- Masas hojaldradas y suaves
- Sabores simples (canela, manteca, frutas)
- Preparaciones mayormente caseras o de panadería



INGREDIENTES CLAVE

- Harina de trigo
- Manteca
- Azúcar
- Canela
- Frutas y cremas





RECETARIO



Kanelnsnegle

(roll de canela simple)

INGREDIENTES :

- 1 taza de harina leudante
- 2 cdas de manteca
- 2 cdas de azúcar
- ½ taza de leche
- 1 cdita de canela
- 1 cdita de esencia de vainilla

PREPARACIÓN:

- 1 En un bowl, mezclar la harina con la manteca hasta formar un arenado. Agregar la leche y la vainilla, e integrar hasta obtener una masa suave (si está pegajosa, sumar un poquito más de harina).
- 2 Estirar la masa sobre una superficie enharinada formando un rectángulo. Espolvorear el azúcar y la canela de manera uniforme.
- 3 Enrollar desde el lado más largo formando un cilindro y cortar en rodajas de 2–3 cm.
- 4 Colocar en placa, dejando espacio entre cada uno, y hornear a 180°C por 15–20 minutos hasta dorar.



Pan exprés

rápido y casero

INGREDIENTES :

- 1 taza de harina leudante
- 1 huevo
- ½ taza de leche
- 1 cda de aceite
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN:

- 1 En un bowl, batir el huevo con la leche y el aceite.
- 2 Agregar la harina y la sal, mezclando hasta integrar sin batir de más.
- 3 Volcar en un molde previamente aceitado.
- 4 Hornear a 180°C durante 25–30 minutos, hasta que al pinchar salga seco.



Aebleskiver

pancakes daneses

INGREDIENTES :

- 1 huevo
- 1/2 taza de leche
- 1 taza de harina
- 1 cdita de polvo de hornear
- 1 cda de azúcar
- 1 cdita de vainilla
- 1 cdita de manteca o aceite

PREPARACIÓN:

- 1 Batir el huevo con la leche, el azúcar y la vainilla.
- 2 Agregar harina con el polvo de hornear y mezclar hasta lograr una masa lisa (ni muy líquida ni muy espesa).
- 3 Calentar una sartén con un poco de manteca o aceite.
- 4 Cocinar porciones pequeñas 1–2 minutos por lado hasta que estén doradas. *Tip hygge:* servir calientes con:
 - mantequilla de maní
 - frutos secos
 - miel o yogur



Torta danesa

de manzana invertida

INGREDIENTES :

- 2 manzanas en láminas
- 3 huevos
- 2 tazas de harina leudante
- 1 taza de azúcar
- ¼ taza de aceite o manteca
- 1 cda de canela

PREPARACIÓN:

- 1 Cortar las manzanas en láminas finas. Si querés más sabor, podés mezclarlas con una pizca de canela extra.
- 2 En un bowl, batir el huevo con el azúcar y agregar el aceite o la manteca derretida.
- 3 Incorporar la harina y la canela, mezclando suavemente, luego sumar las manzanas y distribuir las bien en la mezcla.
- 4 Volcar la preparación en un molde previamente aceitado o con papel manteca. Llevar a horno precalentado a 180°C durante 30-35 minutos, hasta que la superficie esté dorada y al pinchar con un cuchillo salga limpio.



Kladdkaka

brownie danés

INGREDIENTES :

- 2 huevos
- 1 taza de azúcar
- 100 g de manteca
- 1/2 taza de cacao amargo
- 1/2 taza de harina
- 1 cdita de vainilla

PREPARACIÓN:

- 1 Batir los huevos y el azúcar hasta integrar. Agregar manteca derretida y vainilla.
- 2 Incorporar cacao y harina, mezclar hasta lograr una preparación espesa y homogénea.
- 3 Volcar en molde enmantecado y hornear a 180°C por 15–20 minutos (centro húmedo). No sobrecocinar, el centro húmedo es la clave. Dejar entibiar.



Drommekage

pastel danés de coco y caramelo

INGREDIENTES :

Base:

- 2 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1/2 taza de leche
- 1 1/2 taza de harina
- 1 cdita polvo de hornear
- 1 cdita vainilla

Topping:

- 1/2 taza coco rallado
- 1/2 taza azúcar
- 50 g manteca
- 2 cdas leche

PREPARACIÓN:

- 1 Batir los huevos y el azúcar hasta que esté aireado. Agregar la leche y vainilla. Incorporar harina con el polvo de hornear y mezclar sin grumos.
- 2 Verter en molde enmantecado y hornear a 180°C por 20 minutos (base firme, sin dorar demasiado).
- 3 Calentar manteca con el azúcar y la leche. Agregar coco y cocinar hasta obtener mezcla espesa.
- 4 Cubrir la torta con el topping y hornear 5-10 minutos más hasta dorar. Dejar entibiar.

Papas Hygge

fáciles y crocantes

INGREDIENTES :

- 6 papas pequeñas
- 4 cdas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 100 g de queso rallado
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- 1 Hervir las papas enteras hasta que estén tiernas (pero firmes).
- 2 Colocarlas en una placa y aplastarlas suavemente con un vaso o tenedor.
- 3 Agregar aceite, ajo picado, queso y condimentos.
- 4 Hornear a 200°C hasta que estén doradas y crocantes.



Sopa cremosa danesa

INGREDIENTES :

- 1 papa grande
- 1 zanahoria
- 1 puerro y 1/2 cebolla
- 1 taza de caldo (verduras o pollo)
- 1 cda de queso crema o yogur natural
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- 1 Picar los vegetales en trozos medianos. En una olla, saltear la cebolla y el puerro con un chorrito de aceite.
 - 2 Agregar la zanahoria y la papa, junto con el caldo. Cocinar a fuego medio hasta que todo esté bien blando (15–20 minutos).
- Procesar la preparación hasta
- 3 lograr una textura cremosa y uniforme.
 - 4 Incorporar el queso crema o yogur, mezclar bien y ajustar sal y pimienta.



Bowl caliente

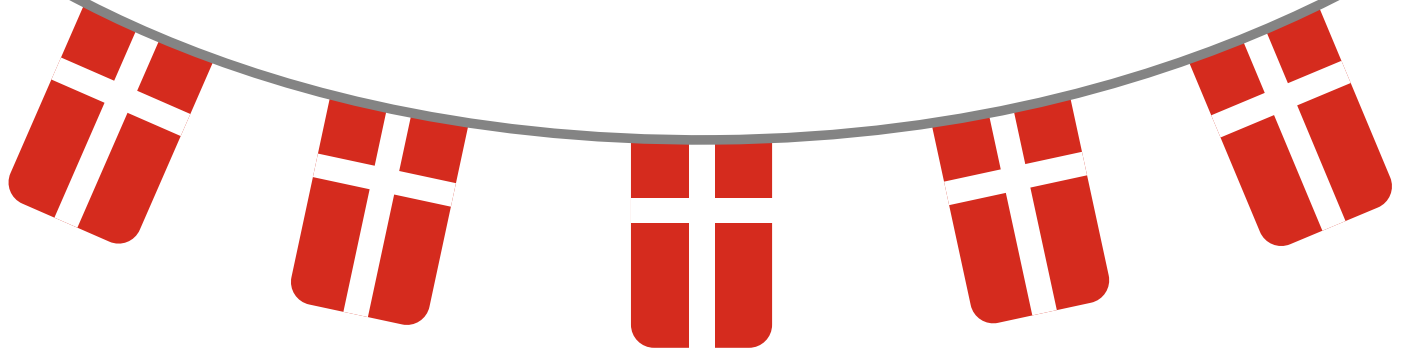
estilo nórdico

INGREDIENTES :

- 1/2 taza de quinoa o arroz integral cocido
- 1 taza de calabaza en cubos
- 1 zanahoria y 1/2 cebolla
- 1 cda de aceite de oliva
- 2 cdas de garbanzos cocidos
- Sal y pimienta
- Semillas o queso (opcional)

PREPARACIÓN:

- 1 Cortar los vegetales y colocarlos en una fuente. Condimentar con aceite, sal y pimienta.
- 2 Hornear a 200°C durante 25–30 minutos hasta que estén dorados.
- 3 Calentar la quinoa o arroz y colocar como base en un bowl.
- 4 Agregar los vegetales asados y los garbanzos por encima. Terminar con semillas o queso.



ESTO ES
AZÚCAR

© Creación y contenido Lic. Arantxa Ávalos.
Todos los derechos reservados.

Año 2026.

Esto Es Azúcar

