



# RECETAS DE GASTRONOMÍA HONDUREÑA

*Sopa de Mondongo*

*Carne asada*

*Nacatamales*

*Pupusas de Chicharrón*

*Montucas*

*Tamalitos pisques*

*Tamalitos de cambray*

*Tapado Costeño*

*Tortillas de Harina*

*Baliadas*

*Macheteadas*

*Elotes, fritas y atol de elote*

*Yuca con Chicharrón*

*Fritas de Yuca*

*Sopa de Caracol*

*Enchiladas*

*Casamiento*

*Sopa de Capirotadas*

*Sopa de Albóndigas*

*Sopa de Olla*

*Sopa de Pollo con arroz de maíz*

*Chanfaina o candinga*

*Gallo en Chicha*

*Arroz con Leche*

*Ayote en Miel*

*Conservas de leche, de coco, novias, alborotos*

## SOPA DE MONDONGO

---

La sopa de mondongo se sirve con arroz sencillo, tortilla de maíz y limón al gusto.



### Sopa de Mondongo



25 minutos



30 minutos

(Paca Navas de Irías)

---

### Ingredientes



- 3 libras de mondongo con pata
- 1 bolsita de pasta de tomate o achiote (para dar color)
- 2. chiles dulces grandes
- 1 cebolla grande
- 1 cabeza de ajo
- 2 tomates grandes
- 2 macitos de culantro de pata
- 1 macito de culantro de castilla
- Verduras:
- Azúcar al gusto

### Preparación



Se lava bien el mondongo con limón o naranja agria, se cocina en agua hasta ablandar, guarde el agua donde lo coció, pues este caldo es el que se usa para la sopa.

En aceite y con un poco de achiote o salsina, se sofríe la cebolla, chile dulce, ajos, tomates, se agrega el mondongo con pata partido en pedacitos pequeños y se condimenta con sal y pimienta.

- Las verduras que se le echan a la sopa son al gusto de la familia. Entre ellas están el repollo en trozos, pataste, habichuelas repollo, yuca, papa, ayote, camote y plátano maduro.

- Para el gusto de la sopa, se le puede echar un poquito de azúcar, o hay personas que prefieren galletas dulces (polvorones) desechas, porque además de endulzar la sopa ayuda a que espese.

## Consejos



El mondongo debe limpiarse con bastante limón o naranja agria para quitarle el mal olor. Se deja remojando en limón o naranja agria, una o dos horas antes de cocinarlo.

## CARNE ASADA

Este plato es servido con frijoles fritos, queso, aguacate, plátano maduro frito, tortillas de maíz, limón y su bebida favorita. La carne puede ser de res, chanco (cerdo), pollo, chorizos de chanco (cerdo), entre otras y su bebida favorita.



### Carne Azada



25 minutos



30 minutos

(Cinthia Trujillo)

### Ingredientes



- 3 libras de carne
- 3 limones
- 2. chiles dulces grandes
- 3 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 3 tomates grandes
- 1 macito de culantro de castilla
- 1 naranja agria
- Sal y pimienta al gusto

- Jugo de piña
- 2 cucharadas de aceite vegetal

#### Preparación



### **LA CARNE**

Se condimenta la carne con ajos, naranja agria, pimienta, sal y el aceite, se deja reposar por tres horas, media hora antes de asarla, se le agrega el jugo de piña.

### **CHISMOL**

Se pica la cebolla, el chile dulce, los tomates, el culantro, una vez que la carne está asada lista para servir, se prepara el chismol agregándole el jugo de limón, pimienta y sal al gusto.

#### Consejos



Al asar la carne darle vuelta regularmente para que no se queme.

### **NACAMATALES O TAMALES**

Los Nacatamales generalmente se comen acompañados con tortilla, limón y café negro caliente o bebida helada como guste.

Se hacen de cerdo, pollo o gallina también, pero son más deliciosos los de chanco (cerdo).



## Nacatamales o Tamales



25 minutos



30 minutos

(Rosario Romero)

---

### Ingredientes



- 7 libras de maíz cocido
- 1 mazo de 12 hojas de plátano
- 3 libras de tajo de cerdo o costilla cocida
- 1 libra de tomate maduro picado
- 2 cebollas rojas picadas
- 1 chile dulce grande picado
- Pimienta y sal al gusto
- 1 mazo de culantro
- 6 dientes de ajo
- 3 pancitos de recado
- 3 libras de manteca de cerdo
- 3 libras de papas cocidas picadas en cubitos
- 1 lata grande de garbanzos
- 1 lata grande de chícharos
- 2 cajitas de pasas
- 2 botes de aceitunas pequeñas con semilla
- Cubitos de res al gusto

### Preparación



Se cocina el maíz sin ceniza, se muele luego se deshace con agua y se cuela, se pone a cocinar, moviéndole constantemente.

Se cocina la carne con achiote, ajo, tomates, cebolla, chile dulce, culantro y sal al gusto.

**Masa Roja:** Se aparta aproximadamente 2 libras de masa, se le hecha el jugo de la carne, mezclando constantemente para que quede espesa y no se pegue. Se le echa  $\frac{1}{2}$  libra de manteca de cerdo, siempre revolviendo para que quede bien revuelta (mas o menos 15-20 minutos), se aparta del fuego.

**Masa Blanca:** El resto de la masa colada se cocina y se le echa el resto de la manteca de cerdo, se le agregan 7 cubitos de res y pimienta, se cocina revolviendo constantemente por  $\frac{1}{2}$  hora, cuidando que no se ahume y que el fuego esté medio.

**Hojas de Plátano:** Se soasan (pasar brevemente por el comal caliente), se les da vuelta para que queden suaves y no se quemem.

## Consejos



Se cocina el maíz sin ceniza, se muele luego se deshace con agua y se cuele, se pone a cocinar, moviéndole constantemente para que no se ahume ni se pegue, agregándole los condimentos y se le va echando la manteca de cerdo, poco a poco.

## PUESTO DE VENTA *Montucas, tamalitos pisques, tamalitos de cambray y de elote*

Los nacatamales se pueden acompañar con tortilla, pan y su bebida favorita, puede ser café negro bien caliente, los pisques con encurtido, los de elote con mantequilla rala y los de cambray, con encurtido o solos.



**Montucas**



15 minutos



20 minutos

(Dora Manchamé Lemus)

## Ingredientes



- 2 manos de elote tierno crudo, licuado
- 1 taza de azúcar
- Dos cucharaditas de canela molida
- Dos barras de margarina
- Un punto de sal
- Una libra de costilla de cerdo (gallina o pollo)

Refrito en manteca o aceite y condimentada con cebollas, tomate, ajo, chile dulce, achiote (una pelotita), cominos, pimienta, sal y un punto de orégano.

### Preparación



Se cocina la carne condimentada, luego se coloca una tusa, se le hecha un cucharón del elote licuado con leche, azúcar y sal al gusto. Encima se le coloca una costilla con recado y se envuelve formando un cono. Se le pone otro encima para taparlo y se doblan las puntas.

En el fondo de un caldero se pone el olote o bastante tusa para que no se peguen, las montucas. Se ponen dos tazas de agua a hervir.

Se colocan las montucas paralelas en el caldero y se le echan las dos tazas de agua hirviendo. El caldero está sobre el fuego y después de 15' minutos de hervor se le echan dos tazas más de agua. Se dejan una hora en total. Salen más o menos 15 montucas- Se sirven con crema, queso y frijoles fritos.

### Consejos



**Recado:** Se aparta un poco del elote y se mezcla con la margarina, achiote, canela y azúcar.

**Tamalitos Pisques**



25 minutos



30 minutos

(Sandra Ulloa de Rivera)

### Ingredientes



6 libras de maíz  
Suficiente ceniza  
3 rollos de hojas para tamal  
1 cebolla grande  
3 tomates  
1 chile dulce grande  
6 dientes de ajo  
1 ½ libra de manteca de cerdo  
1 libra de frijoles fritos  
Sal al gusto

### Preparación



Se prepara la ceniza con agua, se cuela y su sabor debe ser picante agarroso, luego se le añade el maíz ya lavado, se cocina moviéndolo de vez en cuando, pues tiende a pegarse y a ahumarse. Es preferible cocinar un día antes el maíz, ya lavado dejarlo en agua. Se licuan los condimentos y se le agrega a la masa con manteca y la sal.

Sazonar al gusto. Luego extender la masa y en medio colocar los frijoles, también se le puede agregar rodajas de huevo duro. Se envuelven como tamal y se cocinan en 1 ½ horas. Se cortan en rodajas, se calientan en el comal y se pueden servir con mantequilla y queso blanco semi-seco.

## Tamalitos de Cambray



25 minutos



30 minutos

(Rosario Romero)

### Preparación



Se sancocha el chanco, pero que no quede muy blandito. Ya frío, se muele con pimienta morrón, chiles dulces, mejor si son grandes, chiles picantes y bastante ajo picado.

Se pone al fuego en una freidera con suficiente manteca y ahí se echan los ajos y cuando estén un poco dorados se echa una salsina, el chanco picado, pimienta, sal, un poquito de vinagre, un bote de alcaparras, con todo y su agua, un poquito de azúcar. El chile picante se pone al gusto. Que no quede seco el picadillo.

La masa cruda se deshace con el caldo en que se cocinó el chanco y suficiente manteca de chanco para que no quede dura la masa.

Se envuelven en hojas de plátano, igual que los tamales pero más pequeñitos (vea procedimiento como se hacen los nacatamales (tamales)).

### TAPADO COSTEÑO EN PROCESO DE PREPARACIÓN

Este plato se acompaña con tortilla, arroz, limón.





## Tapado Costeño



25 minutos



30 minutos

(Paca Navas de Irías)

### Ingredientes



- 2 ½ libras de carne salada
- 2 libras de chorizo de cerdo tipo olanchano o de asar, costilla de cerdo.
- 2 plátanos verdes
- 2 plátanos maduros
- 4 bananos verdes
- 2 ó 3 cocos (opcional)
- 2 libras de yuca
- 2 tomates grandes
- 1 chile dulce grande
- 2 dientes de ajo
- Unas hojitas de culantro, sal y pimienta
- 6 tazas de agua

### Preparación



Se cocina la carne hasta que esté blanda, tratando de que quede con muy poco agua.

Se rallan o licuan los cocos, se les pone agua tibia para poderles sacar bien la leche, se pone en un colador y se exprime bien.

La leche de coco se pone a cocinar con una cucharadita de harina disuelta en agua para que el coco no se corte. Coloque la carne en una olla grande, agregue los plátanos, bananos verdes, la yuca y los chorizos; agréguele la leche de coco.

Aparte haga un sofrito con la cebolla, tomates, chile dulce, ajos, sal y pimienta. Agregue este sofrito a la carne y tape la olla.

Cocine a fuego medio, hasta que estén blandas las verduras.

### Consejos



La carne salada puede dársele un primer hervor y botar la primera agua para que no quede muy salada.

## Tortillas de Harina



25 minutos



30 minutos

(Hortensia de Ugarte)

---

### Ingredientes



- 3 tazas de harina de trigo
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 huevo entero (clara y yema)
- ¼ de manteca vegetal
- 1 traza de leche

### Preparación



1. Cierna primero la harina y luego mida:  
3 tazas llenas (copeteadas) de harina común o para todos los usos.  
Agregue: 3 cucharaditas de polvo de hornear, una cucharadita de sal.  
Se revuelve la harina y luego se hace un hoyo para agregar:  
Un huevo entero, ¼ libra de manteca vegetal. Se mezcla y moja con: ¾ taza de leche (más o menos).  
Se amasa bastante, hasta que truene la masa.  
Se corta y se forman bolitas como para 15 tortillas, delgadas.  
Se dejan descansar las bolitas más o menos media hora.  
Se estiran con rodillo bien delgaditas o al gusto, sobre una mesa con un poquito de harina.

### Consejos



El comal debe estar bien caliente, pero luego se baja el fuego para que no se quemem. Se les da vuelta una vez para que queden livianas. Para echar cara embombadita, se aprieta un poquito en el centro con un pedazo de papel, antes de quitarlas del comal.

## BALIADA



Una vez hechas las tortillas de harina se fríen los frijoles y además de frijoles se les puede agregar huevo picado frito y mantequilla. Lista para degustar!!!!

**Macheteadas**



25 minutos



30 minutos

(Esmeralda Franco)

---

### Ingredientes



- 4 tazas de harina de trigo
- 4 cucharadas de manteca
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de polvo de hornear
- ½ taza de agua o leche

### Preparación



Se amasa todo lo anterior hasta que truene y esté suave la masa. Se corta en pedacitos para formar pelotitas y se estiran. Se hacen las tortillas y se le hacen cortes en el centro dejando la tortilla entera. Fríase. Se sacan y se sirven con miel.

### Consejos



¿Hormigas en la cocina? Ponga chile en polvo (entre más picante mejo) y en la entrada.

## **ELOTES COCIDOS, TAMALITOS DE ELOTE, ATOL DE ELOTE**

---

Los elotes cocidos se comen solos o con mantequilla rala, queso seco rallado, los tamalitos, igual a los elotes, (los elotes además de cocidos también se pueden degustar asados), el atol se hace de elotes tiernos y se puede tomar caliente o frío.

**Elotes cocidos**



**Fritas de Elote**



**Atol de Elote**



## Atol de Elote



25 minutos



30 minutos

(Esmeralda Franco)

### Ingredientes



- 2 manos de elotes tiernos
- 2 litros de leche
- 1 libra de azúcar
- 1 cucharadita de sal

### Preparación



Se limpia el maíz ya desgranado. Se muele en el molino, luego la masa se revuelve con la leche y se cuela en un colador de tela fino.

Ya colado se pone a fuego mediano y se agrega sal y azúcar., se mueve constantemente a modo que no se pegue hasta que ya esté hirviendo. Se sirve caliente o frío.

## Fritas de Elote



25 minutos



30 minutos

(Nancy R. de Fernández)

### Ingredientes



- 3 o 4 elotes tiernos rallados
- 1 huevo
- ½ cucharadita de soda
- ½ cucharadita de sal
- Manteca al gusto
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ taza de leche

### Preparación



Se licua todo y se va agregando la leche poco a poco a que se forme una masa espesa. Se pone en una sartén a calentar la manteca, cuando esté bien caliente se le echa de cucharada en cucharada formando rueditas. Al estar ya doradas de ese lado se les da vuelta y luego se sacan de la grasa, se colocan en papel toalla y se les pone azúcar encima.

## YUCA CON CHICHARRÓN

---

Este plato se acompaña con ensalada de repollo, salsa de tomate y queso seco rallado y chicharrón.



### Yuca con Chicharrón



25 minutos



30 minutos

(Norma de Guzman - Adalid de Rivera)

---

### Ingredientes



- 3 libras de yuca
- 1 libra de chicharrón
- 2 libras de repollo
- 1 libra de tomate
- 1 limón
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharaditas de salsina
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cubito de pollo
- ¼ barra de margarina
- 1 taza con agua

### Preparación



1. Pele la yuca y póngala a cocer en un recipiente con agua; procure que el agua cubra la yuca, agréguele sal al gusto.
2. Cuando esté blanda, retírela del fuego y pártala en pedacitos. Con el repollo y el tomate, prepare una ensalada, aderécela con limón y sal al gusto.
3. Derrita la margarina y sofría un tomate bien picadito con la cebolla. Agréguele la salsina, mostaza y el cubito de pollo, una pizca pimienta y un poquito de sal, agréguele el agua. Con esta mezcla tendrá una salsa.
4. Lista para comer, sirva un poco de yuca con ensalada, encima salsa y chicharrón al gusto.

## Fritas de Yuca



25 minutos



30 minutos

(Nancy R. de Fernández)

---

### Ingredientes



- 1 libra de yuca
- 1 huevo
- 1 libra de queso
- 2 cucharadas de harina
- Azúcar y sal al gusto

### Preparación



Se licua todo y se va agregando la leche poco a poco a que se forme una masa espesa.

Se pone en una sartén a calentar la manteca, cuando esté bien caliente se le echa de cucharada en cucharada formando rueditas. Al estar ya doradas de ese lado se les da vuelta y luego se sacan de la grasa, se colocan en papel toalla y se les pone azúcar encima.

## PUPUSAS

Estas se sirven con encurtido y ensalada de repollo con zanahoria y tomate. Las hay de quesillo, chicharrón, loroco, combinadas o mixtas.

---



## Sopa de caracol



15 minutos



20 minutos

(Cinthia Trujillo)

---

### Ingredientes



- 1 libra de caracol
- 2 cocos rallados o 2 latas de leche de coco
- 3 bananos verdes
- 3 zanahorias
- 2 libras de yuca si es posible de la amarilla mejor
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas grandes amarillas o blancas
- 2 chiles verdes
- 2 cubitos consomé de pollo o 2 cucharaditas de consomé en polvo
- 1/2 taza de culantro fino
- 1/2 taza de culantro del ancho
- 1/2 barra de margarina
- 1 taza de leche
- 1 tazas de agua

### Preparación



Picar la cebollas, el ajo, los chiles, pelar las verduras y sofreírlas en margarina (menos el banano), agregue los cubitos, el culantro fino y el ancho, aparte licue el coco con la leche y agregue agua para colarla, la mezcla le hará 3/4 litro de leche de coco, agréguela ya colada a las verduras sofridas, deje cocinar a fuego medio por 15 a 20 minutos, agregue entonces el banano verde, deje cocinar por uno minutos hasta que el banano verde se ablande, el caracol, pelado, ya picado en trozos pequeños se agrega y se deja por 5 minutos mas.

### Consejos



Una vez que pone el caracol en la sopa se apaga la estufa si se cocina demasiado se endurece.



## Enchiladas



25 minutos



30 minutos

(Paca Navas de Irías)

---

### Ingredientes



- 1 libra de carne molida
- Salsina cocinada con condimentos
- 1 chile dulce, picado
- 2 tomates grandes en rodajas
- 1 cebolla picadita
- ½ libra de papas cocidas y partidas en cuadritos
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 tortilla frita con achiote
- queso rallado al gusto
- ½ taza de manteca

### Preparación



Se sofríe la carne molida, se le pone el tomate, la cebolla, el chile, salsa perrins, sal y pimienta. Se cocina hasta que esté seca.

Aparte se amasa la masa con el queso rallado, un poco de achiote, sal y la cucharadita de polvo de hornear. Se le da la consistencia deseada.

Se hacen las tortillas y se fríen en manteca bien caliente y suficiente. Cuando estén fritas las tortillas, se escurren, se les pone la carne encima con las papas en cuadritos, la salsa de tomate y el queso rallado. También se puede sustituir las papas por una mezcla de remolacha y rábanos picaditos, encurtido; además puede adornar con huevo cocido en rodajas. Listo para comer.

### Consejos



Cuidar que las tortillas no se quemen, sino que queden crujientes y doraditas.

## Casamiento (rice and beans)



15 minutos



20 minutos

(Sinfioriana Mejía)

### Ingredientes



- 3 libras de arroz no precocido
- 1 libra de frijoles
- 2 cocos medianos
- Sal al gusto

### Preparación



Se rallan los cocos, se les pone agua para sacar la leche por tres ocasiones, cada una de dos tazas y se exprime bien en un colador.

Esta leche de coco se pone a cocinar en una olla grande de aluminio o teflón, se le agrega la sal y los frijoles cocidos. Se lava el arroz y se agrega a la leche de coco hirviendo. (Rice and beans, es el nombre que se le da en el norte del país y es en esta zona que se hace con coco)

### Consejos



Se mueve para que quede uniforme y se deja hervir hasta que se consuma la leche del coco, luego se le baja la temperatura y se deja cocinar a fuego lento durante 20 minutos.

## Sopa de Capirotadas



15 minutos



20 minutos

(Margarita C. de Bográn)

### Ingredientes



- Se hace un caldo un caldo con :
  - 2 libras de costilla de res
  - Cebolla, ajo, tomate, chile dulce, culantro, sal y pimienta al gusto.
- Se cuele el caldo con un pascón.

- **Capirotadas:**

- 5 pelotas grandecitas de masa fresca o de bolsa.
- 3 huevos

1 taza de queso rallado seco  
Manteca

#### Preparación



Se hacen las pelotitas tamaño bocado. Se aplasta el centro con el dedo pulgar y se sofríe. Se hierva el caldo y se le agregan las capirotadas ya fritas, una por una.

#### Consejos



Las capirotadas se bajan rápido para que no se deshagan.

### Sopa de Albóndigas



15 minutos



20 minutos

(Paca Navas de Irías)

---

#### Ingredientes



- 1 libras de carne de res bien molida
- 8 porciones de masa de maíz del tamaño que se usa para una tortilla
- 1 cucharadita de cebolla rallada
- 1 cebolla pequeña en rodajas
- 1 huevo entero
- 1 mazo de hierbabuena picada
- 4 hojas de culantro picadito
- 4 hojas más de culantro para sopa
- Caldo de hueso blanco o de cadera de res

Se revuelve la carne molida con culantro, masita de maíz, la cebolla rallada, el huevo entero, las hojas de culantro picado, sal, pimienta y comino.

#### Preparación



Aparte se hace un buen caldo con hueso blanco o de cadera. Cuando ya está el caldo, se le ponen las albóndigas, agregar el otro culantro, el mazo completo de hierbabuena picada; y las 4 masitas restantes se deshacen con agua y se cuelan. Se le agrega a la sopa para espesarla. Por último sofría la cebolla en rodajas con achiote y se echa a la sopa.

## Sopa de Olla



15 minutos



20 minutos

(Margarita C. de Bográn)

---

### Ingredientes



- Cebolla, ajos, chile verde y tomates
- 3 libras de costilla de res o hueso redondo
- 4 ó 5 hojas de culantro
- Yuca (de preferencia amarilla)
- Patates, camote, plátano verde, plátano maduro, banano verde, papas, jilotes
- (Cebolla, ajo, tomate, chile dulce, culantro, sal y pimienta al gusto).

### Preparación



Se sofríe en un poco de aceite la costilla o hueso redondo con cebolla, ajo, chile verde y tomates, se deja dorar un poquito, agregue agua hirviendo, cuatro o cinco hojas de culantro. Corregir el sabor de la sal y pimienta. Se tapa para que se cocinen las verduras.

### Consejos



No dejarla mucho tiempo porque se deshacen las verduras.!!! es deliciosa!!!

## Sopa de Pollo con Arroz de Maíz



15 minutos



20 minutos

(Lucila Crespo de Gallardo)

---

### Ingredientes



- 1 pollo cortado en pedazos
- 1 libra de arroz de maíz (maíz cocido picado)
- 1 cebolla grande picada
- 1 tomate grande
- 4 hojas de culantro (hoja ancha)
- 1 chile dulce
- 1 cucharadita de pimienta
- 2 sobres de consomé de pollo

- 1 cucharadita de orégano
- 1 ramita de apio
- 2 ajos picados
- 1 cucharadita de aceite
- Sal al gusto
- Punto de achiote al gusto

#### Preparación



En el aceite caliente, sofríe el pollo, cebolla, ajo, chile verde, apio, culantro, pimienta, orégano, consomé, tomates. Se le agrega 5 tazas de agua. Cuando ya haya hervido y que el pollo esté blando, se le agrega a las sopa el arroz de maíz. Se deja cocinar unos cinco minutos o hasta que esté el arroz. Se le pone un punto de achiote. !!! es deliciosa!!!

### Chanfaina o Candinga



15 minutos



20 minutos

(Rosario Romero)

#### Ingredientes



- 1 hígadilla de cerdo
- 4 tomates
- 1 chile dulce
- 3 dientes de ajo
- 4 cubitos de res
- 1 mazo de culantro fino
- Sal al gusto

#### Preparación



Se lava la hígadilla, cocer con todos los ingredientes, picar en trocitos, sofreír otro rato en los ingredientes para que agarre sabor, después se le pone el jugo donde se cocinó la hígadilla

Después se le pone el jugo donde se cocinó la hígadilla hasta que agarre la consistencia deseada.

Se come con tortillas de maíz recién salidas del comal.

## Gallo en Chicha



15 minutos



20 minutos

(Carmen Gonzáles)

### Ingredientes



- 1 Gallo grande
- 1 piña pequeña en rodajas
- 1.5 a 2 tazas de rapadura o azúcar morena
- Cebolla, chile dulce, tomate, sal, pimienta, vinagre, ajo, achiote
- 1 libra de manteca
- 1 vaso de vino blanco
- 4 cucharaditas de alcaparras picadas
- 1 bote de aceitunas con su jugo
- 2 cajitas de pasas
- 2 semitas ralladas
- 4 cubitos de res

### Preparación



Para hacer la chicha: se pone una piña pequeña en tajadas con agua y se le pone una tapa de dulce (rapadura o azúcar morena)

Gallo: Se mata un gallo grande, se aliña y se deja en el freezer. Al día siguiente se corta en pedazos pequeños, se condimenta con un diente de ajo, cebolla, pimienta, chile dulce, tomate, sal y vinagreta. Se pone a sofreír en manteca con un puntito de achiote y un poco de agua. Cuando ya ablande se le pone dos vasos de chicha. Ya más cocido se le agrega un vaso de vino blanco, alcaparras, aceitunas y pasas. También se le pone pan dulce rallado a la salsa, al gusto.

### Consejos



Se le deja a fuego lento para que ablande mas.

## Postres



15 minutos



20 minutos

- 
1. Alborotos, dulces de leche, coco, pina, novias, calabocitos de leche, etc.



## Arroz con Leche



15 minutos



20 minutos

(Bertha Bobadilla)

### Ingredientes



- Taza de arroz
- Un punto de sal
- Una rajitas de canela
- 1 litro de leche o más
- Cascaritas de limón
- Azúcar al gusto

### Preparación



Se pone el arroz en un caldero con un poco de agua para que se ablande un poquito. Se le agrega el punto de sal, las rajitas de canela. Cuando se ha consumido el agua, se le agrega la leche y azúcar al gusto. Cuando ya empieza a espesar se le agregan las cáscaras de limón, con cuidado que no lleve jugo porque corta la leche.

## Consejos



Para que le quede más sabroso le puede agregar más leche, y si lo quiere ralo lo aparta del fuego, porque al enfriarse siempre espesa un poco. Se sirve caliente o frío según el gusto.

## Ayote en Miel



15 minutos



20 minutos

(Norma Guzmán – Adalid Rivera)

---

## Ingredientes



- 1 ayote con cáscara dura (ayote, polo o calabaza)
- 2 atados de dulce
- Canela en raja
- Agua

## Preparación



Quieb্রে o parta el ayote en pedazo grande, lo mismo haga con el dulce. En una olla grade coloque el ayote y el dulce con una taza de agua. Agregue la canela, cocine a fuego lento hasta que el dulce se deshaga y el ayote esté blandito.

## Consejos



Para que le quede más sabroso le puede agregar más dulce.