

# Postres y Dulces

**Buñuelos**

## Contenido

### CONSERVAS DE FRUTAS Y ALMÍBARES 3

- 1 Icacos en miel 4-5
- 2 Papayas en miel 6-7
- 3 Grosellas en miel 8-9
- 4 Coyol en miel 10-11
- 5 Nancites en miel 12-13
- 6 Mangos en miel 14-15
- 7 Toronja en miel 16-17
- 8 Naranja agria / limón en miel 18-19
- 9 Marañones en miel 20-21
- 10 Ayote en miel 22-23
- 11 Tong Qwa 24-25
- 12 Almíbar / Curbasá 26-27
- 13 Cusnaca / Jocote machacado 28-29
- 14 Cascara de sandía caramelizada 30-31
- 15 Jocotes cocidos 32-33
- 16 Manjar de frutas 34-35
- 17 Mermelada de frutas 36-37
- 18 Jocotes en Miel 38-39
- 19 Conservas de pera de agua 40-41
- 20 Tomate en Miel 42-43

### PANES DULCES TRADICIONALES

- 21 Hojuelas 44-45
- 22 Rosquillas 46-47
- 23 Marquesote 48-49
- 24 Nuégano 50-51
- 25 Torrejas de Pinol 52-53
- 26 Sopa borracha 54-55
- 27 Pio V 56-57
- 28 Torta de Quequisque 58-59
- 29 Pastel de Yuca 60-61

## Conservas de frutas y almibares

### 7. Icacos en miel

Esta fruta originaria de climas tropicales puede ser de piel blanca, morada o rosada. Se puede consumir al natural o en dulce.

**Porciones:** 6 raciones

**Tiempo de preparación:**

1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional

#### DULCES TRADICIONALES

30 Cajeta de leche 62-63

31 Cajeta de coco 64-65

32 Piñonate de papaya 66-67

33 Cajeta de Coyolito 68-69

34 Cajeta de zapoyol 70-71

35 Caramelo de nancite 72-73

36 Melcocha 74-75

37 Espumilla 76-77

38 Caramelo enchiclado 78-79

39 Maduro en gloria 80-81

40 Buñuelo de yuca 82-83

41 Buñuelo de camote 84-85

42 Churros 86-87

43 Leche burra 88-89

44 Bienmesabe 90-91

45 Malmesabe 92-93

46 Turrone 94-95

47 Cajeta de frijol 96-97

48 Buñuelo de Diriamba 98-99

49 Figurillas de Azúcar de Santa Teresa / Carazo 100-101

50 Huevos chimbos 102-103

51 Mazorca de cacao 104-105

52 Dulce negro 106-107

53 Alfiñique 108-109

#### ATOLES TRADICIONALES

54 Motas de atol / motajatol o manjar del monte 110-111

55 Manajar de leche 112-113

56 Atol duro 114-115



## 2. Papayas en miel

La papaya es originaria de América, donde ya era cultivada antes del descubrimiento de América. En Nicaragua esta fruta se puede consumir en miel lo que le da una consistencia suave.

**Porciones:** 15 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas  
aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Icacos	30	Unidad
Azúcar	4	Libra
Hoja de higo	1	Unidad
Canela	1	Onza
Clavo de olor	3	Unidad
Agua	3	Litro

### Preparación:

Poner una olla al fuego con el agua y cuando empiece a hervir incorporar los icacos, dejarlos unos segundos luego retíralos del agua y proceder a quitarles la piel que los cubre.

Reservar un poco del agua e incorporar los icacos previamente pelados, el azúcar, la canela, los clavos de olor y llevarlo a fuego moderado, mezclando de vez en cuando, hasta que tome consistencia la miel de hebra fina, al apagar el fuego incorporar la hoja de higo para perfumar la preparación.

### Observaciones

Se pueden servir calientes o helados.  
Adornar con unas hojitas de menta.  
El color de los icacos no varía su exquisito sabor.

INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Papaya medianas	2	Unidad
Azúcar Refinada	4	Libra
Agua	3	Litro
Cal	2	Onza
Canela en raja	2	Onza

## Preparación:

Limpia, lava y pela la fruta.

Ralla la piel de la papaya para sacarle el papayin o leche, déjala reposar, luego procede a pelarla y quitar semillas.

Lávala bien y córtala a tiras (juliana). Déjala por una hora en agua con cal, luego procede a lavarla muy bien y resérvala.

En una olla ponga a hervir el agua e incorpore la papaya por unos 15 minutos. Escorra y enfríela con agua al tiempo y vuelva a escurrir dejándola reposar por 5 minutos.

Coloque la papaya en una olla a fuego moderado e incorpore el azúcar y la canela, mueva constantemente hasta que el azúcar se disuelva bien.

Deje cocer por 45 minutos hasta que tome consistencia la miel de hebra fina y la papaya se ponga tierna.

## Observaciones:

Deje enfriar bien y refrigere.

Decorar a gusto.

07

## 3. Grosellas en miel

La Grosella es originaria del sureste asiático y actualmente cultivado en Nicaragua, donde se consume al natural (con sal) o en dulce.

**Porciones:** 10 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



08

INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Grosellas	2	Libra
Atado de dulce	½	Unidad
Canela en raja	2	Onza
Agua	1	Litro

### Preparación:

Lavar las grosellas, reservarlas y taparlas.  
Cortar en trozos el dulce y reservar.

En una olla ponga a hervir ½ litro de agua e incorpore las grosellas por unos segundos, sáquelas y refrésquelas con agua fría para para detener la cocción, resérvelas en seco.

Agregue el resto del agua fría a la olla, hasta humedecer el atado de dulce, previamente cortado, para ir haciendo un almíbar e incorpore la canela y las grosellas, una vez la miel dé la consistencia a punto de hebra fina, apague y deje enfriar a temperatura ambiente.

### Observaciones:

Dejar enfriar y servir.

## 4. Coyol en miel

El Coyol es un tipo de palmera de origen americano, cuyo fruto se disfruta en dulce, conocido como Coyol en Miel.

**Porciones:** 6 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Coyoles	2	Docena
Azúcar	4	Libra
Colorante vegetal rojo	½	Cucharadita
Canela en raja	2	Onza
Clavos de olor	6	Unidad
Limón	1	Unidad

## Preparación:

Limpiar y lavar los coyoles.

Llevar a cocción el coyol en una olla, se martaja para quitarle la concha, se lava y se pone nuevamente al fuego con azúcar, canela, clavo de olor, colorante y unas gotitas de limón, se dejan a fuego lento para que se conserve, y la miel adquiera una consistencia de hebra fina.

## Observaciones:

Dejar enfriar y servir

4 coyoles por porción.

## 5. Nancites en miel

El nancite es un fruto de color amarillo que se consume cuando está maduro. Es de origen americano y se consumía en la época precolombina. Puede ser de sabor dulce o agri dulce. Para preservar se realiza una conserva con azúcar por varios meses y se reparte en los rezos de la Purísima Concepción de María.

**Porciones:** 8 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Emprendimientos



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Nancite	2	Tazas
Agua	4	Tazas
Azúcar	2	Lira
Limonos	3	Unidad
Frambuesa	1	Cucharada
Canela en raja	2	Onza
Pimienta de chapa	1	Cucharada
Clavos de olor	4	Unidad

### Preparación:

Lavar los nancites y reservarlos.

En una olla ponga a hervir 2 tazas de agua e incorpore los nancites por unos segundos, sáquelos y refrésquelos con agua fría para detener la cocción, resérvelas en seco.

Incorporar en la olla el agua, azúcar y las especias y deje hervir durante unos 15 minutos, agregue los nancites, la frambuesa y deje conservar a fuego moderado asegurándonos de mezclar constantemente, hasta que la miel adquiera consistencia de hebra fina.

### Observaciones:

Dejar enfriar y servir.

## 6. Mangos en miel

A pesar que el mango es de origen asiático, en Nicaragua es una de las frutas más populares que con su dulzor y jugosidad conquista los paladares. En Nicaragua se suele consumir al natural o en dulce.

**Porciones:** 12 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Emprendimientos



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Mangos medianos	12	Unidad
Azúcar	2	Libra
Agua	4½	Taza
Canela en raja	3	Onza
Clavos de olor	4	Unidad

## Preparación:

Lavar y pelar los mangos, resérvelos tapados.

En una olla ponga a hervir 3 tazas de agua e incorpore los mangos, déjelos por 7 minutos, sáquelos y refrésquelos con agua fría para detener la cocción y reservar.

Coloque el resto del agua en la olla con el azúcar, la canela y clavo de olor, llevar a fuego moderado y cuando rompa hervor incorporar los mangos, cocine por una hora, a fuego bajo mezclando de vez en cuando, hasta que la miel adquiera consistencia de hebra fina.

## Observaciones:

Servir un mango por porción, con un poco de miel.

## 7. Toronja en miel

Se cree que la toronja es el resultado del cruce natural entre la naranja y el pomelo producido en las plantaciones del Caribe durante el S. XVII. En Nicaragua se puede consumir en bebidas o en dulce.

La Toronja en miel de Nicaragua tiene un color oscuro-transparente.

**Porciones:** 8 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Toronjas	6	Unidad
Azúcar	2	Libra
Canela en raja	3	Onza
Clavo de olor	4	Unidad
Sal	3	Cucharadita
Agua	12	Litro

## Preparación:

Pele las toronjas quitando la piel luego córtelas en cuatro partes y separe la pulpa de la corteza gruesa blanca.

En una olla ponga a hervir 4 litros de agua y 1 cucharadita de sal, cuando este en ebullición incorpore las cortezas y déjelas hervir por 10 minutos, sáquelas y refrésquelas con agua fría y repetir el proceso 2 veces más exprimir las para extraer el máximo de agua. Este procedimiento es para quitarles el amargor. Resérvelas en seco.

En una olla, coloque una taza de agua, el azúcar, la canela y clavo de olor, lleve a fuego moderado hasta que empiece a hervir e incorpore los trozos de toronja previamente cocinados.

Cocine a fuego lento, hasta que la miel adquiera consistencia de hebra fina.

## Observaciones:

Se puedes hacer también con naranjas o limones.  
Tres trozos para cada porción.

## 8. Naranja agria / limón en miel

El origen de la naranja y el limón es asiático. Sin embargo, en Nicaragua el jugo de estos cítricos forma parte de la dieta tradicional como ingrediente de algunas comidas, bebidas y dulces.

De estos frutos se utiliza la pulpa, la cual mezclada con atado de dulce dan como resultado la naranja agria o limón en miel.

**Porciones:** 15 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Emprendimiento



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Naranjas agrias	6	Unidad
Atado de dulce	1	Unidad
Canela en raja	2	Onza
Jugo de naranja agria	4	Cucharadita
Agua	4	Litro

## Preparación:

Se pelan las naranjas, eliminando la cáscara o la piel, para que solo quede la parte blanca de la fruta, se corta la pulpa en tiras (juliana), se reserva tapada.

En una olla ponga a hervir 1 litro de agua, cuando este en ebullición incorpore las cortezas déjelas hervir, sáquelas y exprímalas, repetir el proceso dos veces más exprimirlas para extraer el máximo de agua (para quitar amargo), resérvelas en seco.

En una olla se coloca medio litro de agua, el atado de dulce y la canela, se lleva a fuego moderado y cuando rompa hervor se agrega la pulpa de naranja para que se conserven sin desbaratarse.

Puede añadir un poco de jugo de la misma naranja o limón, si desea un dulce algo ácido.

Se puede usar limones en lugar de naranjas agrias. Están listas cuando la miel adquiera consistencia de hebra fina.

## Observaciones:

Dejar enfriar y servir.

## 9. Marañones en miel

El Marañón es originario de América. En Nicaragua esta fruta es común verla en los patios de las viviendas, tanto en zonas rurales como urbanas. En Nicaragua se puede consumir al natural o en dulce.

**Porciones:** 12 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Emprendimiento



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Marañones	12	Unidad
Atado de dulce	1	Unidad
Agua	1	Litro
Canela	3	Onza
Clavo de olor	4	Unidad
Pimienta de chapa	5	Bolita

## Preparación:

Quitar las semillas, lavar los marañones y reservar tapados.  
Cortar en trozos el dulce y reservar.

En una olla ponga a hervir 2 tazas de agua e incorpore los marañones, cuando este hirviendo déjelos por 5 minutos, sáquelos y resérvelos.

En otra olla incorpore 2 tazas de agua, el dulce, canela, clavo de olor, pimienta de chapa, cuando este hirviendo agregar los marañones y dejar cocinar a fuego lento para conservar, hasta que la miel adquiera consistencia de hebra fina.

## Observaciones:

Servir un marañón por porción.

## 70. Ayote en miel

El Ayote es oriundo de América y era consumido en la época precolombina. El Ayote combinado con atado de dulce, es un dulce tradicional que se reparte durante la celebración de “La Purísima”.

**Porciones:** 20 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Ayote mediano	1	Unidad
Atado de dulce	2	Unidad
Canela en rajas	3	Onza
Agua	1	Litro

## Preparación:

Lavar el ayote, partir en trozos grandes y reservar.

Partir el atado de dulce y reservar.

En una olla, agregar el agua, cocer el ayote a fuego moderado cuando comience a hervir, incorporar el atado de dulce, la canela, las semillas de ayote, tapar con hojas de chagüite, de vez en cuando bañarlo con la miel, hasta que conserve.

## Observaciones:

Servir un trozo grande por porción, con miel.

## 77. Tong Qwa

El origen del Toncuá o Tong Qwa es chino. Este vegetal es conocido en la China como gran ayote o sandía china y la trajo un migrante chino que viajó a nuestro país conocido como "Felipito" en el siglo XX sin embargo es muy popular en Chinandega. La receta del Toncuá fue creada por este mismo señor.

**Porciones:** 20 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Emprendimiento



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Tong Qwa	1	Unidad
Cal	4	Onza
Azúcar	4	Libra
Canela en raja	3	Onza
Clavo de olor	5	Unidad
Agua	4	Litro
Hoja de higo	1	Unidad

## Preparación:

Se corta el tong qwa en trozos y se deja remojando en agua con cal toda la noche.

En una olla ponga 3 litros de agua hervir e incorpore el tong qwa, déjelos hervir por 15 minutos, apague el fuego bote el agua de cocción y lávelos muy bien.

Posteriormente incorporar en la olla el resto del agua, azúcar, especias y la hoja de higo, deje hervir a fuego moderado hasta que la miel adquiera consistencia de hebra fina.

## Observaciones:

Se dejan enfriar y se sirven con queso fresco o cuajada.

## 72. Almíbar / Curbasá

El Almíbar o Curbasá se elabora durante el periodo de Cuaresma y Semana Santa, con frutos de temporada, atado de dulce y especias.

**Porciones:** 12 raciones

**Tiempo de preparación:**

1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



## 73. Cusnaca / Jocote machacado

La Cusnaca es un postre tradicional que se elabora principalmente en temporada de Cuaresma y Semana Santa. Su base es el Jocote, fruto de origen americano. Una de las reliquias de la cocina tradicional Nicaragüense.

Su preparación tiene algunas diferencias según sea la zona, en Rivas-Belén se le llama Atol de jocote machacado, y lo elaboran con atado dulce. Y en la región del pacífico con azúcar y cebollas fritas. Son características propias de nuestra diversa cultura gastronómica.

**Porciones:** 15 raciones

**Tiempo de preparación:**

1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



### Preparación:

Lavar las frutas con cáscara, pelar la papaya, cortar en trozos medianos y delgados, el dulce en trozos pequeños, tapar y reservar todo por separado.

Escaldar las frutas por separado (menos el coco), en una olla incorporar medio litro de agua por fruta, poner al fuego a hervir, cuando hierva agregar las frutas, dejarlas por espacio de 5 minutos. Se reserva el agua de los mangos y jocotes las demás aguas se descartan.

Luego en la olla se incorpora el agua que se reservó con el atado dulce previamente cortada, tamarindo, la canela y el clavo de olor, se lleva a fuego moderado y cuando hierve se le agregan todas las frutas, se baja el fuego y se mezcla de vez en cuando para que no se pegue. Al final se obtiene una mezcla de color oscura.

### Observaciones:

La composición de las frutas varía según los territorios, algunas ponen adicionalmente piña, marañones, tamarindo u otras frutas de temporada, en algunos casos se utilizan azúcar como sustituto de atado de dulce.

INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Mangos maduros	1	Docena
Jocotes	2	Docena
Tamarindo	½	Libra
Grosellas	½	Libra
Papaya grande	1	Unidad
Coco	1	Unidad
Atado de dulce	2	Unidad
Canela en raja	3	Onza
Clavo de olor	6	Unidad
Agua	5	Litro

INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Jocotes guaturcos sazones	60	Unidad
Leche	1½	Litro
Azúcar	2	Tazas
Cebolla mediana	1	Unidad
Canela en raja	3	Onza
Agua	2	Litro
Clavo de olor	3	Unidad

## Preparación:

Lavar los jocotes, taparlos y reservarlos.

En una olla colocar el agua, llevar a ebullición e incorporar los jocotes, cuando estén suaves y reventados retírelos del fuego y escúrralos.

Los jocotes escurridos los tritura y haga puré, luego en una sartén a fuego moderado, saltee la cebolla e incorpore el puré de los jocotes, añada la leche, el azúcar, canela y clavo de olor. Mezcle hasta obtener la consistencia desea.

## Observaciones:

Sirva caliente o frío.

En algunos territorios no le ponen manteca de cerdo si no mantequilla. En otras regiones le ponen crema y cebolla.

## 74. Cáscara de sandía caramelizada

En Nicaragua la Sandía se consume en su forma natural, sin embargo, la parte blanca caramelizada con azúcar se puede consumir como postre.

**Porciones:** 20 raciones

**Tiempo de preparación:**  
1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Emprendimiento



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Azúcar	1	Libra
Sandías medianas	2	Unidad
Canela en raja	2	Onza
Clavo de olor	3	Unidad
Frambuesa	2	Cucharada

## Preparación:

Lavar la sandía, córtela a la mitad y extraiga la parte roja con una cuchara dejando solo la cáscara. Con un cuchillo desprenda la película verde de la sandía dejando solo la parte blanca.

Corte la parte blanca en cuadros de un centímetro, luego coloque en una olla, sin agua y con tapa a fuego medio por 40 a 50 minutos.

Una vez que la cáscara de sandía ha generado líquido y empieza a ponerse blandos, adicione el azúcar, canela, clavo de olor y frambuesa.

Una vez reducido el líquido a la mitad y con la consistencia adecuada esta lista.

## Observaciones:

Se pueden utilizar diferentes colores vegetales, y así obtener mayor variedad, los cuales se utilizan en diferentes elaboraciones de pastelería y panadería y como decoración.

# 75. Jocotes cocidos

El jocote es un fruto casi permanente en Nicaragua, en sus muchas variedades. Se consume de muchas maneras entre ellas cocidos con agua, azúcar y sal.

**Porciones:** 6 raciones

**Tiempo de preparación:**  
1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Emprendimiento



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Jocotes	54	Unidad
Azúcar	1	Taza
Agua	1	Litro
Sal	2	Cucharadita

## Preparación:

Lavar los jocotes.

En una olla hervir el agua con la sal, cuando este hirviendo agregar los jocotes dejar durante 10 minutos o hasta que abran la cáscara, bajarlos del fuego y escurrir.

## Observaciones:

Nueve jocotes por porción, el tipo de jocotes utilizados son los de invierno.

En algunos territorios le agregan dulce o azúcar, clavo de olor y canela, tipo almíbar.

## 76. Manjar de frutas

Como parte del emprendimiento algunos nicaragüenses elaboran manjares y se elaboran con frutas de temporada, generalmente se hace de mangos, ya que es una de las frutas que por su gran variedad la tenemos presente todo el año.

**Porciones:** 12 raciones

**Tiempo de preparación:**  
1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Emprendimiento



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Jugo de frutas natural	2	Litro
Azúcar	1	Libra
Agua	1 ½	Taza
Fécula de maíz	7	Cucharada

## Preparación:

Lavar la fruta, cortar y extraer el jugo y reservar.

Disolver la fécula de maíz con ½ taza de agua fría, reservar tapada.

Colocar el jugo en una olla con el azúcar y 1 taza de agua, se pone a fuego moderado, agregar la fécula de maíz, previamente diluida, mezclar para que no se pegue, se deja hervir para que cocine la fécula y se tome la consistencia de manjar.

## Observaciones:

Se coloca en recipiente adecuado y se deja enfriar.

Se procede a cortar con un cuchillo filoso, dando forma rectangular. En algunas zonas del país el jugo es de mango.

## 17. Mermelada de frutas

Como parte del emprendimiento, algunos nicaragüenses elaboran mermeladas a base de frutos y hortalizas según la temporada como guayaba, piña, remolacha, chayote, zanahoria con naranja, entre otros.

**Porciones:** 6 raciones

**Tiempo de preparación:**

1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Emprendimiento



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Frutas de temporada	2	Libra
Azúcar	1	Libra
Canela en raja	4	Onza
Clavo de olor	4	Unidad
Limón	1	Unidad

## Preparación:

Lavar, pelar y cortar las frutas en trozos, pequeños y reservar tapadas.

En una olla incorporar las frutas, previamente cortadas, el azúcar, canela y clavo de olor, llevar a fuego moderado y remover constantemente para evitar que no se peguen.

Cuando las frutas se ablandan se le añade de 3 a 5 gotas del jugo de limón y hasta que espese y tome la consistencia de hebra fuerte.

## Observaciones:

Dejar que enfrié y consévala preferiblemente en refrigeración.

Se esterilizan vasos de vidrio, hirviéndolos en agua, con sus tapas, se llenan de mermelada.

## 78. Jocote en miel

El jocote es un fruto casi permanente en sus muchas variedades en Nicaragua, se consume de muchas maneras entre ellas la jalea de jocote. Forma de innovar y emprender.

**Porciones:** 5 raciones

**Tiempo de preparación:**  
1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Emprendimiento



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Jocote veranero criollo	5	Docena
Atado de dulce	1	Unidad
Agua	2	Litro
Canela en raja	2	Onza
Clavo de olor	4	Unidad

## Preparación:

Lavar los jocotes y reservar tapados.

Cortar el atado de dulce en trozos de 1 a 2 centímetros aproximadamente.

En una olla se ponen a cocer los jocotes en 2 litros de agua a fuego medio durante 30 minutos, se agrega canela y clavo de olor.

Una vez cocidos los jocotes se ponen a enfriar durante 15 minutos, en una olla onda aparte, añadir  $\frac{1}{4}$  de atado de dulce en la parte de abajo, se colocan los jocotes de manera homogénea junto con el dulce hasta que los tape y se agrega medio litro de agua, se pone a fuego lento para que se cocine al vapor durante 30 minutos.

Destapar cada 10 minutos hasta que el dulce tenga consistencia de caramelo, a partir de ese momento mover constantemente para que no se pegue ni se ahumé, durante 10 minutos.

## Observaciones:

Enfriar y servir ya sea caliente o frío.

## 79. Conservas de pera de agua

La pera de agua es originaria de Malasia (zonas tropicales húmedas), de allí su perfecta adaptación a la zona de la Costa Caribe, aunque también se puede encontrar en el Pacífico. En Nicaragua se puede consumir al natural o en conserva.

Forma de innovar y emprender.

**Porciones:** 10 raciones

**Tiempo de preparación:**  
1  $\frac{1}{2}$  horas aproximadamente

**Receta:** Emprendimiento



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Peras de agua	4	Libra
Azúcar	2	Libra
Agua	1	Litro
Limón	1	Unidad

## Preparación:

Lavar las peras de agua, partirlas a la mitad y retirar las semillas, reser-varlas.

Pelar el limón sin la parte blanca y reservar.

En una olla incorporar el agua, el azúcar y la cáscara de limón, llevar a fuego moderado hasta que el azúcar se disuelva, pero sin que este hierva por 10 minutos, más o menos.

Agregar las peras de agua, hasta que estén suaves y la miel adquiera consistencia de hebra fina, cuando estén listas sacarlas de la olla.

Quitamos la cáscara de limón y vertemos la miel en los vasos junto con las peras, llenamos hasta el borde para que no quede aire, cerramos y los dejamos enfriar boca abajo a temperatura ambiente.

Etiquetar los vasos con el nombre de la elaboración, fecha de elabora-ción y de caducidad.

## Observaciones:

Dejar que enfríe y conservar preferiblemente en refrigeración

## 20. Tomate en Miel

El Tomate es originario de América y en Nicaragua su consumo va desde un complemento indispensable en las comidas y ensaladas tradicionales hasta su conservación en azúcar y mermelada.

**Porciones:** 3 raciones

**Tiempo de preparación:**  
1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Emprendimiento



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Tomate	2	Libra
Azúcar	1	Libra
Agua	2	Litro
Canela en raja	2	Onza

## Preparación:

Lavar los tomates, hacerles un corte en forma de equis en la parte de abajo a cada uno.

En una olla incorporar el agua (2 litros) y llevar al fuego alto, cuando comience a hervir el agua incorporar los tomates, dejarlos por unos 2 minutos y retirarlos del fuego, quitarles la piel, partarlos a la mitad y sacarles las semillas pasar por un colador para extraer el jugo.

En una olla agregar el jugo de los tomates, azúcar, canela y los tomates y llevar a fuego moderado, mezclando constantemente, para evitar que se peguen. Cuando la miel adquiera la consistencia de hebra fina, esta lista la miel.

## Observaciones:

Dejamos enfriar y se envasa.

# Panes dulces tradicionales

## 27. Hojuelas

Las hojuelas son un antojo dulce, muy tradicional que generalmente se venden de casa a casa; por todo el país se pueden encontrar las marchantas que pregonan a viva voz su postre mientras caminan por las calles vendiendo su producto.

**Porciones:** 6 raciones

**Tiempo de preparación:**

1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Harina de trigo	2	Taza
Mantequilla	3	Cucharada
Huevo	1	Unidad
Agua	1 ½	Taza
Azúcar	2½	Taza
Aceite vegetal	1	Litro
Sal	¼	Cucharadita
Hoja de higo	2	Unidad
Limón	1	Unidad

## Preparación:

Cernir harina, batir huevo, agregar harina, la sal, ½ taza de azúcar y mantequilla, amasar bien hasta que sea una masa suave y elástica, estirar sobre una mesa con un rodillo y cortar en la forma deseada. Freír-las en abundante aceite hasta que adquieran un tono dorado a ambos lados y poner a escurrir.

## Para la miel

Cocer en una olla 1 taza de agua con 2 tazas de azúcar, canela y clavo de olor, hasta que tome consistencia de bola blanda, agregar unas gotitas de limón para que no se cristalice y se añaden las hojas de higo en trozos, dejando 2 minutos hasta obtención de miel final.

## Observaciones:

Las hojas de higo se agregan, al bajar la miel del fuego para aromatizarla.

# 22. Rosquillas

En Nicaragua la Rosquilla es un pan pequeño hecho de masa de maíz horneada. Tiene forma de rosca pequeña, lo que le da su nombre.

Fue traída por los españoles y adaptada por nuestros pueblos originarios al usar el maíz, en vez del trigo, para su elaboración.

**Porciones:** 24 raciones

**Tiempo de preparación:**  
2 horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Masa de maíz	2	Taza
Queso seco rallado o cuajada desboronada	1	Taza
Mantequilla	2	Onza
Huevo batido	2	Cucharada
Leche	1 1/2	Cucharada
Atado de dulce	1	Taza

## Preparación:

### Procedimiento para hacer las rosquillas:

Mezcle los ingredientes y haga pequeñas bolitas con la masa, posteriormente alíselos y forme rosquillas con ella, se ponen en una bandeja previamente engrasada.

### Procedimiento para hacer las viejitas:

Presione cada una hasta formar una ruedita. Hágale un bordecito levantado en la orilla. A cada una le pone un poco del atado de dulce sobre la ruedita.

Llevar al horno a 180 grados hasta que empiecen a dorar y posteriormente sáquelas del horno.

Déjelas enfriar, y mételas nuevamente al horno, con calor muy bajo a 45 grados hasta que tuesten.

### Observaciones:

Enfriar y servir.

## 23. Marquesote

El marquesote es una torta hecha de pinol, es la base para preparar otros postres, tales como el Pio V o la Sopa borracha. Su principal ingrediente es el pinol molido bien fino.

Este dulce se vende sobre todo durante las festividades navideñas, son los postres más tradicionales de la cena de nochebuena.

**Porciones:** 24 raciones

**Tiempo de preparación:** 45 minutos aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Huevos	1	Docena
Pinol molido	10	Onza
Azúcar	1/2	Libra
Ralladura de cáscara de limón	c/n	Cantidad necesaria

## Preparación:

Se baten las claras a punto de nieve con un resorte o batidor. También lo puede hacer en licuadora.

Para que las claras suban, es importante no cambiar de ritmo al batirlas.

Una vez que las claras están a punto de nieve, sin dejar de batir, se le agregan las yemas, se sigue batiendo todo hasta que queden bien mezclados.

El siguiente paso, sin dejar de batir, es echarle la media libra de azúcar, las 10 onzas de pinol.

Pero cuidado: para revolver una cuchara o una palita limpia de madera, y eche el pinol espolvoreado. Ráñele un poquito de cáscara de limón.

Llevar el sartén con la mezcla al horno. El horno tiene que estar caliente porque si se tarda en meter la masa, el pinol se baja y el huevo queda encima.

Esta listo el marquesote cuando sube, toma su color dorado y comienza a arrugarse por las orillas, señal que ya está cocido.

## Observaciones:

Dejar enfriar y servir

# 24. Nuégano

Nuéganos fritos o horneados una exquisitez, se elabora en el departamento de Potosí- Rivas y su principal ingrediente es el maíz de pujagua.

**Porciones:** 70 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Masa para tortillas maíz pujagua	1 ½	Libra
Agua hirviendo	5	Taza
Aceite vegetal	¼	Taza
Aceite vegetal	2	Litro
Miel para bañarlos	2	Litro
Atado de dulce	1	Atado
Agua	2	Litro

## Preparación:

En un tazón mezclar poco a poco la masa con el agua hirviendo. Cuando enfrié un poco amasar a mano y agregar poco a poco el aceite. Se debe lograr una masa homogénea, engrasar la mesa de trabajo, tomar pequeñas porciones y formar bolillitos.

Estirar cada bolillo con los dedos dándoles forma de una cinta de 4 pulgadas de largo por 1 de alto.

Posteriormente se unen muy bien los extremos, formando un aro grande. Picar el atado de dulce y reservar.

Calentar el aceite y freír los nuéganos, cuando estén dorados se les da vuelta, se sacan y se escurren.

## Preparación de la Miel:

Mezclar el agua y el dulce llevarlo a ebullición hasta que alcance el punto de caramelo.

Verter la miel sobre los nuéganos. (revolverlos con cuidado para que la miel los cubra).

## Observaciones:

Volcarlos en la mesa para que se enfríen y se endurezca la miel. El aceite debe mantener una temperatura adecuada, para evitar que se queme en la elaboración.

## 25. Torrejas de pinol

Entre sus ingredientes está el pinol, huevo y atado de dulce. Se pone a freír y se sirve con miel ingrediente que es resultado del atado de dulce.

**Porciones:** 10 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Emprendimiento



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Atado de dulce	1	Atado
Canela	4	Raja
Clavos de olor	4	Unidad
Pinol	½	Libra
Huevos	6	Unidad

## Preparación:

Batir las claras de huevo hasta punto de nieve, luego agregar las yemas y seguir batiendo.

Agregar el pinol poco a poco (1 cucharada de pinol por cada huevo) y remover constante.

En un sartén previamente engrasado con manteca o aceite, a fuego lento, se deja caer la mezcla según el tamaño deseado hasta que estén doradas por ambos lados.

En una olla a fuego medio agregar el agua y el atado de dulce hasta que este se deshaga, luego colar la miel. Una vez colada, se pone al fuego y se le agrega el clavo de olor y la canela. Dejar hervir y agregar a las torrijas, mantenerlas a fuego medio por 25 minutos.

## Observaciones:

Se pueden servir calientes o frías.

## 26. Sopa borracha

La Sopa de Borracha es un postre tradicional, que se consume especialmente en la época navideña. La base es el Marquesote con miel y licor (agua ardiente o ron).

**Porciones:** 10 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Harina de trigo	1	Taza
Pinol	½	Taza
Polvo de hornear	1	Cucharadita
Bicarbonato	½	Cucharadita
Azúcar	¾	Taza
Huevos	5	Unidad
Pasas de uva	2	Onza
Azúcar	2	Taza
Ron	½	Taza
Agua	1	Taza
Canela	1	Onza

## Preparación:

Colar la harina con el pinol, polvo de hornear, bicarbonato, y conservar tapado. Engrasamos el molde con grasa y harina. Precaentamos el horno a 180°C.

Incorporamos los huevos con el azúcar y batimos a velocidad alta, hasta triplicar su volumen hasta forma de lluvia se agrega la harina preparada de forma continua, con una espátula, para no sacar el aire que le incorporamos al batido y se coloca en molde la mezcla. Llevamos al horno por unos 20 minutos, comprobamos que la torta está lista, si al introduciéndole un palillo sale seco.

El almíbar se prepara colocando en una olla el agua y el azúcar mezclamos y dejamos por 20 minutos a fuego alto, hasta que tome consistencia de hebra fina. Dejamos enfriar e incorporamos el ron.

Humedecemos la torta que ya está horneada y frío, con el almíbar borracho. Debe quedar bien húmedo.

## Observaciones:

Decorar con pasas, canela en polvo y servir.

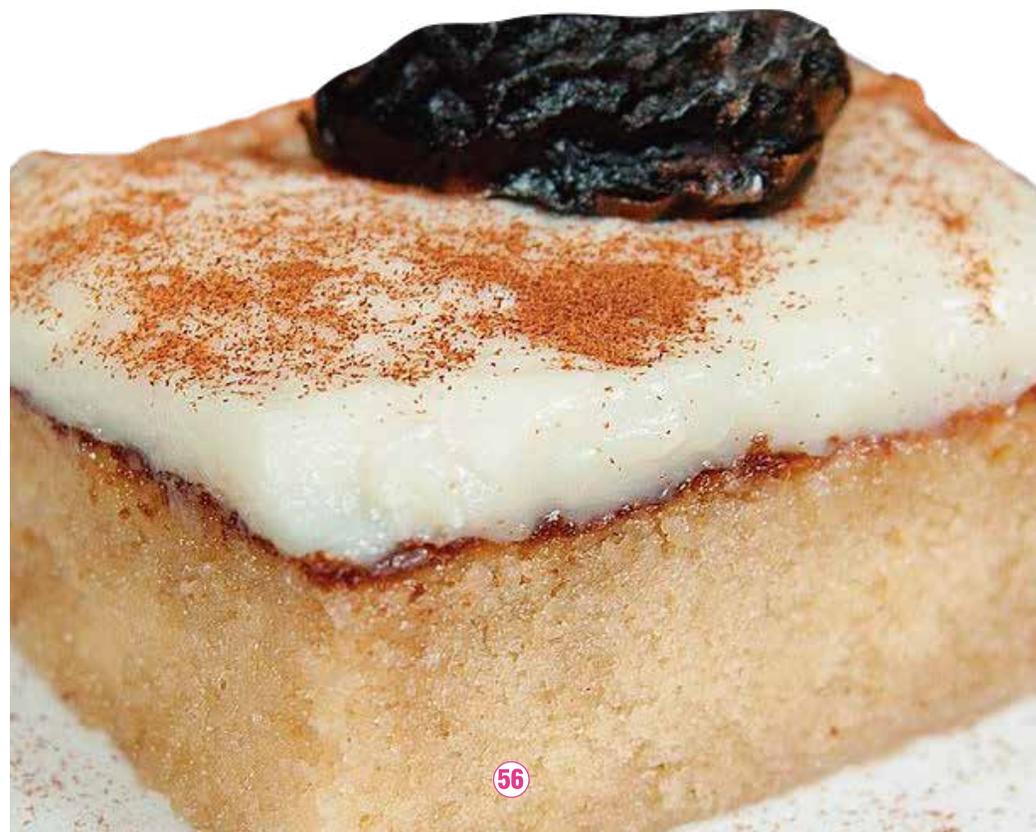
## 27. Pío V

El Pío V es un postre tradicional de la época navideña. La base es el Marquesote con miel y licor, encima de eso una especie de atol espeso y pasas.

**Porciones:** 24 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Huevos	8	Unidad
Polvo de hornear	3	Cucharada
Pinol	3	Taza
Azúcar	7	Taza
Ron blanco	¼	Taza
Agua	4	Taza
Pasas	Al gusto	C/N
Clavo de olor al gusto	Al gusto	C/N
Leche	4	L
Arroz	¼	Taza
Azúcar	3	Taza
Mantequilla	1 ½	Barra

## Preparación:

Para elaborar el marquesote, batir uniformemente los huevos e ir agregando poco a poco el azúcar, posterior le integramos el pinol junto con el polvo de hornear y cuando esto está bien batido, luego engrasar el molde y verter la mezcla, dejarlo en el horno por al menos 13 minutos a una temperatura de 180°C.

**Para la miel,** se colocan en una olla todos los ingredientes y dejarlos que estos hiervan hasta que se conviertan en miel, es decir que quede en un punto algo espeso.

**Para el manjar,** se remoja el arroz y luego se muele, después en una olla agregar la leche, azúcar y la mantequilla, deje que hierva bien hasta formar una especie de crema que se añadirá el arroz molido y colado y esto lo debe de mover constantemente por lo menos alrededor de una hora y 30 minutos.

## Observaciones:

Primero debe de colocar la torta, luego la miel y por último el manjar y listo a disfrutarlo.

## 28. Torta de quequisque

El quequisque es nativo de América y con él se elabora la torta de quequisque tradicional de la Costa Caribe de Nicaragua, la leche de coco forma parte de uno de sus ingredientes principales.

**Porciones:** 12 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Quequisque	8	Unidad
Leche de coco	2	Taza
Azúcar	2	Taza
Mantequilla	1	Onza
Canela en polvo	2	Cucharada
Nuez moscada	1	Cucharadita
Vainilla	2	Cucharada

## Preparación:

Pelar y cortar los quequisque en trozos pequeños.

Derretir la mantequilla y conservar.

Engrasar un molde de una libra o el que tenga disponible. Pre-calentar el horno a 175°C.

Licuar bien el quequisque en trozos, la leche de coco, azúcar, mantequilla, canela, nuez moscada y el extracto de vainilla, hasta obtener una mezcla homogénea.

En el molde previamente engrasado vierta la mezcla y llévela al horno pre-calentado por aproximadamente 30 minutos.

## Observaciones:

Se puede servir caliente o fría.

# 29. Pastel de yuca

La yuca tiene un origen americano y formo parte de la dieta precolombina.

En Nicaragua la yuca es consumida de forma cocida en sopas, frita en buñuelos y horneada en pasteles o queque principalmente en la Costa Caribe.

**Porciones:** 10 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Yuca	2	Libra
Azúcar	1 ½	Taza
Huevos	3	Unidad
Fécula de maíz	5	Cucharada
Mantequilla	1	Barra
Canela en raja	2	Onza
Canela en polvo	1	Cucharada
Agua	4	Litro

## Preparación:

Lavar la yuca, cortarla en trozos pequeños y conservarla tapada.

Engrasar un molde de una libra, reservar.

Precalentar el horno a 180°C.

En una olla con agua cocer la yuca, retirar la fibra y realizar un puré que se mezcla con el azúcar, mantequilla, huevos, canela en trozos pequeños y por último la fécula de maíz, hasta obtener una mezcla homogénea. (El puré debe estar frío).

Llevar a hornear por 1 hora a 180°C, hasta que esté bien cocida la torta. Al insertar un palillo salga limpio.

## Observaciones:

Al retirar del horno se debe sacar del molde, cernir canela en polvo, en la parte superior de la torta.

# Dulces tradicionales

## 30. Cajeta de leche

Las Cajetas constituyen una importante fuente de ingresos para muchos nicaragüenses. Si bien se consumen en todo el país, se destacan por su variedad y sabor las de Masaya y Diriomo.

La cajeta de leche nicaragüense es a base de la leche de vaca, animal de origen europeo que se logró adaptar a nuestras tierras. Esta cajeta es consumida por los nicaragüenses todo el año.

**Porciones:** 24 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 hora aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Azúcar	4	Kg
Leche	10	Litro
Arroz molido y colado	100	Gramo
Vainilla	c/n	Al gusto
Cascaritas de limón	c/n	Al gusto

## Preparación:

Moler el arroz y colar.

Rallar las cascaritas de limón y reservar tapado.

Poner a cocer la leche con el azúcar y la vainilla. Mover constantemente para que no se pegue.

Agregar el arroz molido y no dejar de mover. Poner también la cascarita de limón.

Cuando ya esté espeso, echar en agua fría, una gota de la preparación para ver si cuaja, si no se desbarata, ya está lista.

Puede moldearla y cortar antes de que esté completamente fría.

## Observaciones:

Servir fría o caliente.

## 37. Cajeta de coco

De esta cajeta existen tres variantes rosada, blanca y negra y su venta ambulante por las calles es popular.

**Porciones:** 10 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Coco	1	Unidad
Leche	1	Taza
Azúcar	2½	Libra
Canela en raja	1	Onza
Frambuesa	1	Cucharada
Clavo de olor	1	Unidad

## Preparación:

Pelar el coco, lavarlo y retirarle la parte oscura, rallarlo finamente y reservar tapado.

En una olla colocar el azúcar, la leche, clavos de olor, canela y frambuesa a fuego medio, hasta que tome consistencia de bola blanda, posterior incorpore el coco rallado, mezclar hasta que se despegue de los bordes de la olla.

Retire del fuego, y coloque la mezcla en una bandeja con papel encerado y engrasado con mantequilla deja que esta se enfríe, y le da la forma que desee.

## Observaciones:

Si se elabora cajeta de coco negra se sustituye el azúcar por el atado de dulce negro.

En algunos territorios de Nicaragua, sustituyen la leche por el agua que trae el coco, en otras partes le incorporan, yuca o arroz triturado a la mezcla.

## 32. Piñonate de papaya

La cajeta de piñonate es a base de papaya sazón, fruta cuyo origen es americano. Las Cajetas constituyen una importante fuente de ingresos para muchos nicaragüenses. Si bien se consumen en todo el país, se destacan por su variedad y sabor las de Masaya y Diriomo.

Se comercializa de forma ambulante por las calles, en los mercados populares y puestos de dulcería tradicionales.

**Porciones:** 30 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente.

**Receta:** Tradicional.



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Papayas verdes	2	Unidad
Azúcar	3	Libra
Canela	4	Onza
Clavo de olor	6	Unidad
Agua	10	Litro
Cal	½	Libra

## Preparación:

Lavar la papaya, cortarla tiras largas, ponerla a remojar en 2 litros de agua con la cal por 1 hora. Luego lavar muy bien para quitar la cal, reservar tapada y etiquetada.

En una olla incorpore el agua y lleve al fuego, cuando esté en ebullición, vierta las papayas, y mezcle constantemente hasta que esté cocidas, observará que se pondrán transparentes, en ese momento se retiran del fuego y las llevamos a que se escurran.

En la olla, se incorporan 4 tazas de agua, azúcar, canela y clavo de olor, lo llevamos al fuego, hasta que tome la consistencia de bola blanda, se le agrega la papaya previamente cocida y se mezcla hasta que toda esta cubierta por la miel, se retira del fuego, y se deja enfriar.

## Observaciones:

Se forma las porciones de piñonate, verificando que todas sean de igual tamaño y peso.

## 33 Cajeta de coyolito

La cajeta de coyolito está elaborada a base de plátano maduro mezclado con la fruta de coyolito lo que le da un sabor único y exquisito.

**Porciones:** 35 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Plátanos maduros	5	Unidad
Coyolito	2	Taza
Azúcar	2	Taza
Canela en raja	2	Onza
Agua	1	Taza

## Preparación:

Lavar los plátanos maduros, y los coyolitos. Pelar los maduros y majarlos bien hasta obtener un puré y reservar tapados.

Pelar los coyolitos y dejar remojando en el agua y reservar tapados.

Retirar la pulpa de los coyolitos, con el agua del remojo se va restregando con las manos o molenillo, luego se lleva la olla al fuego moderado, se le incorpora el azúcar, canela y se mezcla hasta que adquiera el punto deseado.

Se le incorpora el puré de plátano maduro, remover constantemente con una cuchara de madera hasta obtener una mezcla homogénea hasta que se desprenda de las paredes de la olla, en ese momento se baja del fuego.

Se deja enfriar y se procede a moldear en forma de bolitas colocando en el centro un coyolito.

## Observaciones:

Servir fría la cajeta de coyolito agregando azúcar en la parte externa.

## 34. Cajeta de zapoyote

El consumo del zapote data de épocas prehispánicas y los aborígenes le atribuían grandes poderes curativos. Con las semillas secadas al sol y luego cosidas y molidas los indios extraían “Cierta licor” como aceite o manteca empleado para curar llagas.

En la actualidad en Nicaragua de la semilla de este fruto es utilizada para elaborar la cajeta de Zapoyol la cual se ha elaborado desde hace mucho tiempo en la zona de los Pueblos Blancos.

Los principales talleres artesanales de estas se encuentran ubicados en Masatepe, Masaya y Diriomo.

**Porciones:** 12 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Semillas de Zapote	10	Unidad
Leche	3	Litro
Azúcar	2	Libra
Canela en raja	3	Onza
Cal	4	Onza

## Preparación:

Lavar las semillas de zapote, quebrar la concha que las envuelve, y extraer la parte carnosa, ponerla a secar al sol, cortar en trozos pequeños y delgados, reservar tapada.

En una olla a fuego moderado se nezquiza los trozos de semilla de zapote con cal o ceniza, luego se lava bien, se colocan en agua hirviendo por lo menos seis veces hasta quitarle el sabor amargo, después se escurren, se agrega canela y se muele finamente.

La masa obtenida de la molienda se vierte en una olla, con azúcar y leche, a fuego moderado, mezclando poco a poco por espacio de 2 a 3 horas hasta obtener una consistencia firme de cajeta, se retira del fuego, se enfría y se da forma deseada.

## Observaciones:

Se puede sustituir la cal por ceniza.

## 35. Caramelo de Nancite

El nancite es de origen Mesoamericano. Con esta fruta se elabora un dulce que se comercializa en mercados y de forma ambulante por las calles del país según la temporada de cosecha.

**Porciones:** 12 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Nancites	36	Unidad
Azúcar	2	Libra
Agua	3	Taza
Colorante vegetal	2	Cucharada
Limón	1	Unidad

## Preparación:

Lavar los nancites, escurrir y mantenerlos tapados.

En una olla agregue 3 tazas de agua, y 4 ½ tazas de azúcar lleve al fuego por unos 20 a 25 minutos y agregue el colorante y el jugo de limón, esta lista hasta que dé el punto blando.

Luego coloque la miel en una bandeja de aluminio y comience a colocarle tres nancites por cada caramelo, y los envuelve con la misma miel, se colocan a parte para que se enfríen.

## Observaciones:

Se pueden empacar en papel encerado, para mejor presentación.  
Se consumen una vez frío.

# 36. Melcocha

La Melcocha es un dulce tradicional a base de azúcar y mantequilla y se elabora principalmente en las regiones del Pacífico y Norte de Nicaragua.

**Porciones:** 24 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Azúcar	3	Taza
Mantequilla	5	Cucharada
Extracto de vainilla	1	Cucharada
Anís	1	Cucharadita
Agua	1½	Taza

## Preparación:

En una olla agregue el agua, anís, azúcar y mantequilla.

Llevar al fuego moderado y mezcle constantemente hasta que esté disuelta el azúcar. Déjelo que hierva constantemente hasta que adquiera la consistencia de una hebra fina.

O en un vaso con agua, vierta unas gotas de la mezcla, si forma una hebra suave y quebradiza significa que ya está.

Deje enfriar lo suficiente para poder manejarlo, ahora agregue unas cuantas gotas de vainilla y comience a halar y doblar la melcocha hasta que esté bien cremosa y un poco sólida.

Cuando tiene esta forma lo que debe hacer es cortarla en trozos y hacerla en barritas alargadas, paleta o figuras que desee.

## Observaciones:

Se puede aromatizar con anís, menta o cáscara de limón al gusto.

## 37. Espumillas / suspiros

La Espumilla o Suspiro es un postre tradicional que al morderlo se desase en nuestra boca saboreando su exquisito sabor. Este dulce es comercializado en los mercados populares, dulcerías tradicionales y de forma ambulante.

**Porciones:** 24 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Claras de huevos	8	Unidad
Azúcar	1½	Libra
Cascara de limón	1	Unidad

## Preparación:

Los huevos deben estar a temperatura ambiente. Las claras de huevo y el azúcar se colocan en un recipiente y se mezclan con una batidora o un batidor manual, luego coloque sobre la cocina a fuego lento y continúe batiendo, una vez caliente retírelo del fuego.

Siga batiendo a velocidad fuerte hasta que forme picos duros, si desea un poco de color, puede adicionar a la mezcla vainilla y colorante.

Coloque la mezcla en una manga pastelera y figure las espumillas o suspiros sobre una sartén de hornear recubierta con papel encerado.

Hornear a 150°C por 15 minutos, apague el horno y deje las espumillas unos 15 minutos más para evitar que se bajen.

## Observaciones:

Al incorporar colores dejan de ser espumillas o suspiros y se convierten en una elaboración llamada merenguitos que se utiliza para decorar preparaciones de pastelería.

## 38. Caramelo enchiclado

El Caramelo enchiclado es una mezcla de azúcar, limón y agua. Durante su elaboración se estira como la masa del pan y su resultado es un dulce chicloso.

**Porciones:** 100 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Azúcar	10	Libra
Limones	2	Unidad
Agua	1/2	Litro

## Preparación:

En una olla, incorporar todos los ingredientes, a fuego moderado, mezclar constantemente, con una cuchara de madera hasta que adquiera una consistencia de una bola suave.

Se saca de la olla y se deja enfriar en una batella, durante 20 minutos y pasado este tiempo empezamos a estirarlo (como la masa del pan) y se aplica el color que deseamos.

Se extiende la miel en la mesa y se corta al tamaño preferido con una tijera fuerte.

## Observaciones:

Se empaqa en papel encerado.

## 39. Maduro en gloria

El Maduro en Gloria es una receta nicaragüense cuya base es el plátano maduro, queso fresco y especias.

**Porciones:** 6 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 1/2 horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional.



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Plátanos maduros suaves	3	Unidad
Leche	2	Taza
Azúcar	1	Cucharada
Canela molida	1	Cucharada
Vainilla	1	Cucharada
Aceite vegetal	½	Litro
Queso fresco	1	Taza

## Preparación:

Lavar, pelar y cortar los maduros en diagonal y reservar.

Rallar finamente el queso e incorporarle la cucharada de azúcar y la canela molida, reservar tapado.

Incorporar la vainilla a la leche.

En una sartén incorporar el aceite y freír las tajadas de plátanos maduros a fuego moderado voltear hasta que estén bien doradas.

En un recipiente para horno poner una capa de maduro, una de queso preparado con antelación y así sucesivamente hasta finalizar, luego incorpore la leche y lleve al horno, previamente pre-calentado. De 10 a 15 minutos, hasta que la leche sea absorbida por los maduros.

## Observaciones:

Se puede servir caliente o frío.

## 40. Buñuelos de yuca

Los Buñuelos de Guadalupe, de yuca, propios de León y son llamados así por su elaboración y venta en los alrededores del Cementerio Guadalupe.

Bañados con una miel hecha de agua y azúcar, hoja de higo y canela; mientras más calentitos estén son más ricos, aseguran las mujeres que año con año preparan esta sabrosura que huele a tradición y cultura.

**Porciones:** 30 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente.

**Receta:** Tradicional.



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Yuca	5	Libra
Queso	1	Libra
Polvo de hornear	1	Cucharada
Azúcar	2	Libra
Aceite vegetal	1	Litro
Agua	½	Litro
Huevo	2	Unidad
Canela en raja	1	Onza

## Preparación:

Lavar, pelar y rallar la yuca, tapar. Rallar el queso finamente, tapar.

### Preparación de la miel

Poner a hervir ½ litro de agua, agregar azúcar y canela, hasta que adquiera consistencia de hebra fina.

### Preparación del Buñuelo

Mezclar la yuca previamente rallada, queso, polvo de hornear, dos cucharadas de azúcar, sal, y huevos. Hasta obtener una masa homogénea. Formar los buñuelos de la forma tradicional (bolitas).

Calentar un sartén con aceite, freír los buñuelos y dejar dorar ambos lados, una vez que estén listos colocar sobre papel absorbente para retirar exceso de aceite y servir con miel de azúcar y listo para degustar.

## Observaciones:

En algunos territorios le ponen huevos, azúcar y crema a la masa.

# 47. Buñuelos de camote

Elaboración en zona norte del país.

**Porciones:** 25 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Emprendimiento



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Camote	2 ½	Libra
Queso	1	Libra
Mantequilla	4	Onza
Leche	½	Taza
Masa de maíz	1	Taza
Atado de dulce	1	Unidad
Canela en raja	3	Onza
Clavos de olor	4	Unidad
Agua	2	Litro
Aceite vegetal	1	Litro

## Preparación:

Pelar el camote, rallarlo y reservar tapado.

Rallar el queso y reservar tapado.

Rallar el atado de dulce.

Mezclar el camote previamente rallado con el queso, añadir la mantequilla, la masa y por último la leche, se hacen las formas tradicionales de este tipo de buñuelos y se ponen a freír, quitando el exceso de aceite.

En una olla incorporar el agua y el atado de dulce previamente rayado, con la canela y clavo de olor, se deja hervir hasta lograr la consistencia de hebra fina.

## Observaciones:

Se sirve con los buñuelos previamente elaborados con la miel.

# 42. Churros

Los Churros se elaboran a base de masa de maíz y atado de dulce. Forman parte de la gorra, durante la celebración de “La Purísima”.

**Porciones:** 50 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional.



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Harina de maíz blanco	3	Taza
Leche entera	1	Taza
Limón	6	Unidad
Sal	1	Cucharada
Azúcar	1½	Libra
Aceite vegetal	1	Litro
Canela	4	Raja
Clavos de olor	1	Unidad

### Preparación:

Vierta en un recipiente la leche sobre la harina de maíz y comienza a remover, agregue sal y continúa removiendo hasta que obtenga una masa bien consistente.

Posteriormente darle a la masa la forma de palitos (churritos) o se pasa por una churrera o una manga pastelera para obtener el característico churro. Una vez listos, se fríen en un sartén con mucho aceite.

En otro recipiente se prepara la miel a base de (agua, azúcar o atado de dulce, canela y clavo de olor) se le agrega jugo de limón hasta conseguir una consistencia espesa y dejar enfriar.

### Observaciones:

Finalmente, los churros se pasan por la miel para lograr este postre típico.

## 43. Leche burra

Es un dulce típico originario de la ciudad de León. Sus principales ingredientes son: leche, cacao y atado de dulce. La “leche de burra” es uno de los favoritos del país.

**Porciones:** 24 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional.



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Leche	1 ½	Litro
Atado de dulce rallado	1	Unidad
Mantequilla	2	Cucharada

## Preparación:

En una olla colocar la leche junto con el dulce y poner a fuego lento e ir mezclando constantemente hasta que tome la consistencia de hilado, posterior agregue la mantequilla, nuevamente vuelva a mezclar y baje del fuego.

Engrase un sartén y vierta la mezcla, deje que se enfríe, posterior corte en trozos.

## Observaciones:

Tiene la opción de envolverlos en papel encerado.

# 44. Bienmesabe

Esta receta es parte de la creatividad culinaria del nicaragüense quienes usando plátano verde el cual es utilizado como bastimento en algunas comidas lo convirtieron en un dulce tradicional conocido como Bienmesabe.

**Porciones:** 3 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional.



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Plátano verde	1	Unidad
Atado de dulce	1	Taza
Agua	¼	Taza
Bicarbonato	1	Pizca
Aceite vegetal	½	Litro
Canela en raja	1	Onza

## Preparación:

Rallar el atado de dulce y reservar tapado.

Pelar el plátano y dividir en tres partes, cortar en tiras finas (juliana) y reservar tapado.

En una sartén, freímos en abundante aceite caliente las tiras de plátano hasta que queden crujientes, después escurrirlos y quitar exceso de aceite.

Para elaborar una miel espesa, en una olla colocar el atado de dulce, canela y agua, cuando adquiera el punto de miel retirar del fuego.

Formar 3 porciones, agrupando los platanitos con la miel aún caliente.

## Observaciones:

Para evitar quemaduras mojarse los dedos constantemente.

# 45. Malmesabe

Entre los ingredientes de esta receta está el plátano maduro y masa de maíz, sin embargo, el atado de dulce le da un sabor especial.

**Porciones:** 15 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional.



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Masa de maíz	1	Libra
Manteca de cerdo	1	Libra
Leche	1½	Litro
Atado de dulce	1	Unidad
Plátanos remaduros	3	Unidad
Plátanos maduros	2	Unidad
Sal	1	Pizca
Canela	1	Onza
Clavo de olor	3	Unidad

## Preparación:

Lavar los plátanos. Cocer los tres plátanos remaduros.

Se cortan los plátanos maduros en forma de rodajas y se fríen en la manteca de cerdo.

Rallar el atado de dulce y reservar tapado.

En una olla se bate la masa con la leche y se pasa por un colador, se desbaratan los tres plátanos remaduros previamente cocidos y se incorporan al batido.

Se lleva la olla al fuego y se le incorpora el dulce rayado, la canela, la sal y el clavo de olor.

Mezclar constantemente para evitar que se pegue, cuando empieza a espesar se le agregan las rodajas de plátano frito y la manteca, la consistencia es al gusto, espeso o un poco líquido.

## Observaciones:

Servir caliente o frío.

## 46. Turrónes / alberotos / sepapos

Este dulce tradicional es a base de maíz reventado, planta originaria de América. Los Turrónes son un dulce típico de varias ciudades de Nicaragua, se disfruta en diversas formas, aunque la más común es la redonda.

Se encuentran en la calle, las marchantas van de casa en casa ofreciendo su producto, además de los mercados donde se venden en puestos. Es común en todas las épocas del año.

**Porciones:** 12 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente.

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Trigo	2	Libra
Aceite vegetal	2	Cucharada
Agua	2	Taza
Atado de dulce	3	Tapa
Canela en raja	2	Onza

## Preparación:

Pesar y medir los ingredientes.

En una olla grande vertemos aceite que caliente y agregamos el trigo, tapamos a fuego lento hasta que reviente en tres partes. (Tipo palomitas). Posteriormente se saca de la olla y se pone a enfriar.

En otra olla ponemos a preparar la miel del atado de dulce, agua, canela, hasta que toma la consistencia espesa y manejable, este proceso puede durar una hora.

Finalmente se agrega la miel a las palomitas, se le da la forma deseada ya sea en pelota o cuadradas.

## Observaciones:

Si se le da forma cuadrada se llamará crispeta.

## 47. Cajeta de Frijol

Se elabora tradicionalmente en las regiones del Pacífico y Norte de Nicaragua. El origen del frijol es americano y nuestros antepasados lo disfrutaban antes de la venida de los españoles.

**Porciones:** 10 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 hora aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Frijoles cocidos sin sal y molidos	3	Taza
Leche	1 ½	Taza
Azúcar	1 ½	taza
Canela	2	Onza
Mantequilla	1	Barra

## Preparación:

Incorporar los ingredientes en una olla a fuego moderado, sin dejar de mezclar constantemente. Hasta que tome una consistencia de cajeta, el proceso tarda aproximadamente 45 minutos.

Lleve a una pana hasta que se enfríe.

Existe otra forma de preparación según el gusto de quien lo elabora:

Se ponen a cocer los frijoles, y cuando están fríos, se muelen con canela, clavo de olor y pimienta de chapa.

Luego se pone al fuego con leche, mantequilla y azúcar, y se mezcla constantemente hasta que dé el punto.

## Observaciones:

La cantidad de frijoles puede ser una libra, además dos litros de leche y unas cinco libras de azúcar.

El tiempo de elaboración dependerá si tenemos previamente cocidos los frijoles.

## 48. Buñuelos de Diriamba

Los buñuelos son tradicionales en las fiestas patronales de Diriamba. Se acostumbra repartir como una promesa al Santo, donde se reparten entre los asistentes a las fiestas patronales. En muchas regiones de Nicaragua se suelen hacer buñuelos de yuca.

**Porciones:** 24 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Maíz blanco seco	2	Libra
Queso seco	1	Libra
Banano blanco	6	Unidad
Aceite vegetal	1½	Litro
Limón ácido	1	Unidad
Agua	c/n	Cantidad necesaria

## Preparación:

Para prepararlo se nequizca (cocer con cal) el maíz, se muele fino y se deja reposar la masa por seis horas.

Se raya el queso y se maja el banano.

Se mezcla la masa con el queso, y banano, suavizar con agua. Esta mezcla se toma con una cuchara sopera haciendo porciones que se depositan en un sartén con aceite hirviendo para su cocción, el punto de conocimiento se determina al adquirir los buñuelos color dorado.

Por aparte se muele el dulce blanco y diluirlo en una taza de agua, poner a fuego lento para preparar la miel, se le agrega canela y jugo de limón ácido para evitar la cristalización de la miel.

## Observaciones:

Los buñuelos se sirven agregando miel encima de cada uno de ellos.

## 49. Figurillas de Azúcar de Santa Teresa / Carazo

El trabajo de figuras a base de azúcar es una de las tradiciones que se manifiestan en las manos laboriosas de muchas mujeres de Santa Teresa. Las famosas y coloridas figuras hechas a base de azúcar son infaltables en las fiestas patronales de los municipios de Carazo, Masaya, Granada, Rivas y otros alejados departamentos de Nicaragua.

**Porciones:** 12 raciones

**Tiempo de preparación:** 2 horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Azúcar glasé	1	Libra
Agua	½	Litro
Colorantes, rojo, azul, verde, amarillo	10	Gota

## Preparación:

Incorporar el agua y azúcar en una olla a fuego moderado hasta obtener la consistencia de bola blanda. Se amasa y se divide en porciones para pintar en diferentes colores, se reserva tapada la masa para evitar que se reseque.

Se procede a figurar las diferentes formas y estilos, según la creatividad e ingenio del artesano.

Para finalizar el proceso se dejan secar hasta que tomen su consistencia característica.

Se empacan de forma atractiva para que los compradores admiren las figuritas.

## 50. Huevo Chimbo

El Huevo chimbo es un dulce tradicional nicaragüense. Elaborado a base de maíz blanco, atado de dulce, huevo, entre otros ingredientes.

**Porciones:** 12 raciones

**Tiempo de preparación:** 2 horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



## Observaciones:

La cantidad de figurillas, dependerá del tamaño de estas.

De una libra saldrá una docena de tamaño pequeño aproximadamente.

INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Maíz	1	Libra
Leche	½	Litro
Dulce	2	Unidad
Vainilla	c/n	Cantidad necesaria
Huevos	2	Unidad
Azúcar	½	Libra
Agua	½	Litro

## Preparación:

Moler el maíz finamente y reservar.

Mezclar la masa molida (previamente) con la leche y se le incorpora, el atado de dulce al que se integra vainilla, se reserva tapado.

Incorporar la mezcla en una olla a fuego moderado, hasta obtener una consistencia homogénea, seca y oscura, para moldear las formas redondas característica del huevo chimbo, a las que se les coloca un palillo al centro.

Separar los huevos, claras y yemas, procede a batir la clara, hasta que esté totalmente espumosa.

En una olla se lleva a fuego moderado el agua con el azúcar, hasta obtener consistencia blanda, la que es incorporada a las claras, batidas previamente poco a poco, sin dejar de batir. Luego se pasan las bolitas con el palillo. (A este proceso se le denomina nevada cuando es de color blanco) y sí se quieren hacer rosadas las bolitas se le agrega colorante a la nevada.

## Observaciones:

Los huevos chimbos se dejan secar, para que endurezca el nevado.

## 57. Mazorcas de Cacao

El cacao, además de haber sido la moneda prehispánica fue considerada por nuestros ancestros la bebida ceremonial por excelencia, mezclada con diferentes especies que trajeron los españoles, es ahora un chocolate artesanal conocido tradicionalmente como Mazorca de cacao, que desde hace más de 100 años se elabora en la zona de San Jorge, Rivas.

**Porciones:** 6 raciones

**Tiempo de preparación:** 2 horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Cacao	1	Libra
Azúcar	2	Libra
Canela	2	Onza
Clavo de olor	½	Onza
Pimienta de chapa	½	Onza

## Preparación:

Se eligen las mazorcas de cacao de primera.

Tostar el cacao en comal y descascarar aún caliente.

Mezclar con canela, azúcar, pimienta de chapa, clavo de olor y cacao, luego molerlo, dejar enfriar la masa y figurar, dando la forma deseada.

Antiguamente se le daba forma de mazorca de cacao.

## Observaciones:

En la actualidad las manos de habilidosos emprendedores confeccionan diferentes variedades de formas entre ellas tenemos; frutas, canastitas o animalitos. Todos ellos de cacao. Las mazorcas pueden comerse directamente, o bien rasparse para realizar otras elaboraciones o simplemente ingerir el chocolate.

# 52. Dulce Negro

*Municipios del Santa Teresa, La Conquista, El Rosario y La Paz*

La base principal para elaborar este dulce es la caña de azúcar cuyo origen difícilmente puede ubicarse en tiempo y espacio, sin embargo, la mayoría de los estudiosos coinciden que su origen es de Nueva Guinea, África. El cultivo se extiende por toda Asia y el norte de África hasta el sur de Europa. Desde España en 755 d.C. luego a las islas Canarias desde donde Colon la llevo al Nuevo Mundo en 1493 a partir de donde se extendió su cultivo por Centro y Sudamérica.

El gusto por los sabores dulces de la miel recogida de las colmenas, provoco la búsqueda de otras fuentes iguales agradables al paladar como lo es la caña de azúcar.

**Porciones:** 10 raciones

**Tiempo de preparación:** 4 horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Jugo de caña	20	Litro

## Preparación:

Se corta la caña de azúcar, y se lleva en carretas, hasta el trapiche.

Triturar la caña para sacarle el jugo o cachaza. Reservar tapado.

Incorporar el jugo en ollas grandes o calderas, batir hasta dar el punto de la miel o de consistencia dura, se saca con baldes y pasa a una batea, donde se bate hasta que adquiere la consistencia deseada.

Cuando la miel se torna espesa y de color café oscuro significa que está lista para servirla en los moldes de madera. Al enfriarse quedan formados los bloques moldeados, característica forma que se conoce.

## Observaciones:

El proceso para obtener los colores dorados o negros del tradicional atado de dulce, es el tiempo de cocción.

Un atado de dulce, son dos tapas.

## 53. Alfeñique

En nuestro país la elaboración de “El Alfeñique” es bastante común. Este por tradición sirve para dulcificar el paladar de los nicaragüenses.

**Porciones:** 6 raciones

**Tiempo de preparación:** 5 horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Jugo de caña	12	Litro

## Preparación:

Lavar bien la caña de azúcar, molerla, para extraer su jugo.

En una olla incorporar el jugo llevarlo a fuego moderado hasta que la miel adquiera una consistencia blanda, dejar enfriar durante unos minutos luego mojarse las manos con agua, para evitar quemarse, se empieza a estirar y replegar constantemente hasta que adquiera su color característico, se termina de enfriar.

## Observaciones:

Empacar en hoja de chagüite, previamente limpias.

# Atoles tradicionales

## 54. Motas de atol / motajamol o manjar del monte

El motas atol de masatepe es un postre exquisito, en raras casas se elabora como una tradición, aunque es muy apetecido por los ciudadanos de esta localidad y de muchas partes de nicaragua.

Se puede realizar con atado de dulce o azúcar.

**Porciones:** 20 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Piñuelas de monte	1	Gajo
Atado de dulce	2	Unidad
Leche	2	Litro
Canela en raja	4	Onza
Clavo de olor	6	Unidad
Arroz	½	Libra
Plátano verde	2	Unidad
Sal	½	Cucharada
Cal o ceniza	4	Onza

### Preparación:

Separar las piñuelas del racimo, lavar y poner a nequizar con cal durante una hora, enjuagar con abundante agua y secar con una manta limpia. Luego cortar por la mitad, sacar la pulpa con las semillas y reservar.

Remojar el arroz un día antes.

Cortar en trozos pequeños el atado de dulce. En una olla, se agrega el dulce, y agua para preparar la miel a punto de hebra y se incorporan las piñuelas, clavos de olor y canela hasta que adquiera una consistencia de miel espesa.

Se muele finamente el arroz remojado y los plátanos crudos en trozos, se pasa por un colador de tela y se incorpora a las piñuelas, se sigue moviendo y le añadimos la leche, seguir mezclando durante media hora aproximadamente hasta que adquiera una consistencia espesa.

### Observaciones:

Se retira del fuego y servir en caliente.

## 55. Manjar de leche

El Manjar de leche tiene como principal ingrediente arroz, el cual al quedar bien tostado y combinarlo con la leche el manjar toma un color crema.

**Porciones:** 25 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Leche	4	Litro
Arroz	2	Libra
Azúcar	1	Libra
Mantequilla	1	Barra
Pasas de uva	1	Cajita
Vainilla	1	Cucharada

## Preparación:

Tostar y moler el arroz.

En una sartén se pone a tostar el arroz ligeramente hasta que dore para darle el color crema al manjar.

Luego se pone a remojar. En una olla se disuelve bien el azúcar con la leche y se lleva a fuego lento sin tapar, moviéndola de vez en cuando hasta que consuma bastante y tome el color crema.

Moler el arroz y colarlo en una tela agregando un poquito de leche, agregar a la leche que está en el fuego junto con la mantequilla y la vainilla, no deje de mezclar hasta que adquiera la consistencia de manjar (gelatinoso).

Retírelo del fuego, sirva el manjar, espolvoréelo con canela y adórnelo con pasas.

## Observaciones:

Se corta de la forma tradicional y se empaca.

## 56. Atol duro

Nicaragua es un país que cuenta con una gran variedad de postres, que son una delicia, usted encontrará de todos los sabores para deleitar su paladar, las recetas de estos postres llevan mucho tiempo como parte de nuestra gastronomía tradicional.

Uno de los postres que desde nuestro antepasado hasta esta generación podemos seguir disfrutando es el atol duro, preparados para diferentes fechas.

**Porciones:** 10 raciones

**Tiempo de preparación:** 1 ½ horas aproximadamente

**Receta:** Tradicional



INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA/PORCIÓN
Mazorcas de maíz	1	Libra
Azúcar	1½	Taza
Leche	1	Litro
Frambuesa	1	Cucharada
Agua	1	Litro
Canela en raja	2	Onza

## Preparación:

Desgranar el maíz, dejarlo en remojo por 12 horas, reservar tapado.

Botar el agua del remojo, moler finamente los granos de maíz, diluir la masa en agua y colar con un colador de tela.

Se deja reposar, tres horas, de esta forma se separará la parte sólida del líquido. Lo que vamos a utilizar es el líquido que se deja, reposar para obtener el almidón.

En una olla se vierte el plan que quedo, se le incorpora la leche, azúcar, canela y se mezcla para que se distribuyan bien los ingredientes, colocando a fuego moderado sin dejar de mover hasta que tome la consistencia de Atol, se incorpora la frambuesa, para resaltar el color.

## Observaciones:

Se desgranar las mazorcas hasta obtener una libra, aproximadamente 15 unidades.

Lo que queda en el colador se puede utilizar para hacer torta de maíz. Se dejar enfriar y servir.

