

Bocados Tradicionales Colombianos



ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
Departamento Administrativo
ACCION COMUNAL

Bogotá **sin indiferencia**



Ministerio de Comercio, Industria y Turismo
artesanías de Colombia s.a.

BLANCO

pág de presentación

DAACD

Directora **Lucía Bastidas**
Coordinador del proyecto **Ernei García**

Artesanías de Colombia

Gerente General	Cecilia Duque Duque
Coordinadora Operativa del Centro de Diseño	Lyda del Carmen Díaz
Profesional en Subgerencia de Desarrollo	Gladys Salazar
Asistente Técnico Operativa	Claudia Paola Ramírez
Asesores en Imagen Gráfica	Carlos Enrique Cortes
	Camilo Bernal Kosztura
Asesoras en Diseño Producto	Paula Olarte
	Andrea del Pilar Cometa
Asesoría en exhibición y montaje de stan	Alexander Cubillos

Corporación Academia Colombiana de Gastronomía

Directora Ejecutiva	Clemencia Price de Arellano
Asistente administrativa	Bibiana Valderrama Rojas
	Camilo Bernal Kosztura
Fotografía	Carlos Enrique Cortes
Diagramación	





Indice

1. Arepas, empanadas y pasteles.....	pág	4 - 7
2. Embutidos y envueltos.....	pág	8 - 9
3. Amasijos típicos	pág	9 - 10
4. Panes y galletas	pág	10 - 11
5. Postres, tortas y ponqués	pág	12 - 16
6. Conservas, mermeladas y otras golosinas ...	pág	16 - 19
Donde encontrar Bocados Tradicionales?	pág	20 - 21





1. Arepas, empanadas y pasteles

pág 6 - 9

1.1. Empanada de maíz trillado.

1.2. Arepa de queso.

1.3. Arepa de peto rellena.

1.4. Arepa de huevo.

1.5. Pastel de hojaldre relleno de carne.

1.6. Pastel de yuca.

1.7. Hojaldre.

1.8. Pastel de harina de trigo.

1.9. Empanadas de maíz y arracacha.

1.10. Buñuelos con queso.

1.11. Buñuelos.

1.12. Empanadas de harina de trigo.

1.13. Pastel de yuca y pollo.

1.14. Empanadas antioqueña.

1.15. Arepa de maíz pelao.

1.16. Pastel de yuca y arracacha.

1.1. Empanada de maíz trillado.

Ingredientes para la masa
 1 libra (500gr.) de maíz blanco trillado
 1 cucharada (30gr.) de almidón de yuca
 ¾ taza (125cc.) de agua
 1 pizca de color
 1 pizca de sal

Preparación de la masa
 Moler el maíz con el almidón, la sal y el color. Amasar y agregar el agua necesaria para dejar una masa húmeda, suave, que desprenda fácilmente de las manos.

Ingredientes para el relleno
 ¼ libra de carne cocida y molida
 2 cucharadas (80 gr.) de arveja tierna cocida
 ½ taza (75gr.) de arroz cocido
 1 taza (210gr.) de puré de papa criolla
 1 cucharada (10gr.) de cebolla larga finamente picada
 Tomillo, orégano y ajo al gusto.

Preparación del relleno
 Sofreír la cebolla y agregar la carne, el arroz, el puré y la arveja. Condimentar con tomillo, orégano y ajo. Corregir sabor. Colocar la masa entre dos plásticos y estirarla con un rodillo, hasta dejarla bien delgada. Colocar un poco del relleno, armar la empanada y freír en aceite caliente.
 Por: Aurora Hernández

1.2. Arepa de queso.

Ingredientes
 4 tazas (1 lb.) de maíz precocido
 ½ taza (¼ lb.) de queso doble-crema rallado

1 barrita (¼ lb.) de margarina derretida
 3 tazas de agua tibia
 ½ cucharada (7 gr.) de azúcar
 1 cucharadita (5 gr.) de sal

Preparación
 Verter la harina en un tazón y mezclarla con el azúcar y la sal. Agregar la margarina y amasar. Añadir el queso y amasar nuevamente. Agregar agua hasta que la masa quede suave y reviente, que no se pegue a las manos. Rellenar con queso, carne o pollo guisado y asar lentamente. Servir calientes.
 Por: Elizabeth Gómez

1.3. Arepa de peto rellena.

Ingredientes para la masa
 4 tazas (1 kg.) de maíz de peto
 3 tazas de agua
 1 barrita (125 gr.) de margarina
 1 cucharada (15 gr.) de sal
 1 pizca de azúcar

Preparación de la masa
 Dejar remojar el maíz desde la noche anterior. Cocinar el maíz hasta que esté tierno y se evapore el agua. Moler el maíz tibio. Agregar la margarina derretida, la sal y el azúcar. Amasar hasta que la masa esté suave y no se pegue a las manos. Armar las arepas rellenas al gusto y asar en la parrilla.

Rellenos
 De piña y jamón
 Mezclar la piña y el jamón picado en cuadritos; rellenar las arepas y asar.

De Queso
 Rellenar con queso rallado, campesino o doble-crema.

De pollo
 Cocinar pechuga de pollo y deshilarla, mezclar con guiso, rellenar las arepas y asar sobre parrilla o sartén ligeramente engrasados.

De carne
 Freír la carne molida en un poco de aceite, mezclar con el guiso, rellenar las arepas y asar sobre parrilla o sartén ligeramente engrasados.

De guiso
 2 cucharadas de aceite, (30gr.) o (1 cucharada de aceite y 1 cucharada de margarina)

2 cucharadas (20gr.) de cebolla larga picada finamente
 1 diente (3gr.) de ajo, finamente picado, sin el corazón
 1 taza (250gr.) de tomate chonto, maduro finamente picado
 1 cucharada (3gr.) de cilantro finamente picado
 Sal y pimienta al gusto.

Preparación
 Calentar en una sartén el aceite y dorar ligeramente la cebolla y el ajo. Agregar el tomate, tapar y dejar que suelte el jugo. Añadir la sal, la pimienta y el cilantro. Corregir sabor. Dejar enfriar, rellenar las arepas y si se quiere, agregar algo de queso rallado y asar.
 Por: Martha Rodríguez

1.4. Arepa de huevo.

Ingredientes
 4 tazas (1 lb.) de Promasa
 2 tazas, más o menos, de agua tibia
 ¼ cucharadita de sal
 1 cucharadita de azúcar
 1 cucharada (8gr.) de almidón de yuca
 1 huevo por arepa

Preparación
 Mezclar los ingredientes, menos el huevo, y amasar sobre la mesa hasta que la masa explote y quede muy suave. Armar las arepas delgadas y no muy grandes para que queden abombadas. En abundante aceite, bien caliente, freír de una en una hasta que se soplen. Retirar, abrir un ojal a la arepa y verter el huevo, que previamente se colocó en un pocillo con una pizca de sal. Volver a llevar la arepa al aceite, no muy caliente, para cocer el huevo y terminar la cocción dándole un dorado parejo. El tiempo de cocción depende del gusto de la persona. Retirar y colocar sobre pa-



pel absorbente. Para ocasiones especiales se pueden hacer pequeñas con huevos de codorniz.

Por: Alba Lucía Escudero

1.5. Pastel de hojaldre relleno de carne.

Ingredientes

4 tazas (1 lb.) de harina de trigo
2 barritas (½ lb.) de margarina
3 cucharadas (50 gr.) de agua
1 cucharadita (5 gr.) de azúcar
1 cucharadita (5 gr.) de sal

Preparación

Cernir la harina sobre la mesa y disponerla en forma de volcán. En el centro, colocar la sal y el agua y dejar reposar 5 minutos para que la harina absorba parte del agua. Iniciar el amasado, incorporando la harina hacia el centro hasta formar una bola. Cubrir con un limpión húmedo y dejar reposar 30 minutos. Extender la masa sobre la mesa enharinada, tratando de dejarla cuadrada y el centro ligeramente más grueso, colocar la margarina y envolverla por los 4 lados. Extender la masa a lo largo hasta más o menos 2 cm.. Coger un extremo y doblar hacia el centro y el otro extremo sobre el primero. Girar la masa un cuarto de vuelta y repetir la misma operación. Dejar reposar 10 minutos. Repetir el mismo procedimiento y dejar reposar 20 minutos. Volver a amasar en la misma forma. Extender el hojaldre sobre una superficie ligeramente enharinada, hasta que tenga un cuarto de centímetro de grueso. Con un cortador hacer redondeles de 10 a 12 cm. de diámetro. Rellenar con un guiso de carne o pollo. Untar los bordes con un poquito de mantequilla derretida, formar la empanada o pastel, presionar los bordes y cerrar. Barnizar la superficie de cada pastel con huevo batido para dar brillo. Colocar sobre lata engrasada y hornear en horno precalentado a 400°F, durante 30 minutos o hasta que la masa esté dorada.

Por: Hernán Garzón

1.6. Pastel de yuca.

Ingredientes para la masa

3 tazas (1 lb.) de yuca
2 ruedas (60gr) de arracacha
1 pizca de sal
1 pizca de color

Preparación de la masa

Cocinar la yuca y la arracacha en agua hasta que estén ligeramente blandas. Es-

currir, dejar enfriar y moler juntas. Agregar la sal y el color; amasar hasta que la masa quede pareja y no se prenda mucho a las manos.

Relleno

1 taza alta (150 gr.) de arroz cocido
½ libra de carne de res cocida y adobada con tomillo y laurel
3 huevos duros partidos en cuartos
Un buen guiso preparado con: cebolla, tomillo, laurel, albahaca, sal, color y un cuarto de cubo de gallina.

Preparación

En un recipiente mezclar la carne desmechada con el guiso, agregar el arroz y revolver. En papel plástico, aplanar la masa con el rodillo hasta que quede bien delgada. Cortar en cuadros del tamaño deseado, rellenar, colocar el huevo, y con la ayuda del plástico, cerrar el pastel y darle forma. Retirar el plástico y freír en abundante aceite caliente, hasta que estén dorados.

Por: Mireya Cipagauta

1.7. Hojaldre.

Ingredientes

4 tazas (500 gr.) de harina de trigo
¾ libra (375 gr.) de hojaldrina o vitina
2 cucharaditas (10 gr.) de sal
2 cucharaditas (10 gr.) de azúcar
1 taza de agua

Preparación

Cernir la harina de trigo y colocarla sobre una mesa en forma de volcán. Hacer un hueco en el centro y colocar el azúcar, la sal, 50 gr. de hojaldrina o vitina y poco a poco el agua. Amasar con la ayuda de las manos hasta que la masa desprenda de los dedos y formar una bola. Con unas tijeras, cortar la superficie de la masa en forma de cruz, tapar con un limpión húmedo y dejar reposar 15 minutos. Enharinar la masa, extender la masa con el rodillo en forma de un cuadrado, colocar en el centro el resto de la hojaldrina troceada y envolverla por los cuatro costados en forma de pañuelo. Con la ayuda del rodillo extender la masa en forma rectangular larga, coger un extremo de la masa y doblar hacia el centro, coger el otro lado y doblarlo sobre el anterior, girar un cuarto de vuelta y volverla a estirar. Repetir la misma operación, dejar reposar 15 minutos en un lugar fresco o en

la nevera. Repetir esta operación dos veces más y antes de utilizarla definitivamente, dejarla reposar 20 minutos.

Por: Francelina Beltrán

1.8. Pastel de harina de trigo.

Ingredientes para la masa

4 tazas (1 lb.) de harina de trigo
2 huevos
½ cucharadita (2.5 gr.) de sal
1 cucharada (10 gr.) de azúcar
1 ½ tazas de agua
4 cucharadas (60 gr.) de margarina

Ingredientes para el relleno

3 dientes (9 gr.) de ajo triturados
2 tazas (300 gr.) de arroz preparado
½ taza alta (4 tallos) de cebolla larga
4 huevos cocidos
1 pimentón (80 gr.) finamente picado
3 cucharadas (15 gr.) de perejil finamente picado

Sal y pimienta al gusto

1 libra de carne molida cocida
5 cucharadas (75gr.) de aceite

Preparación de la masa

Pasar por un colador la harina. Hacer un hueco en el centro y colocar el resto de los ingredientes menos el agua. Amasar y poco a poco agregar el agua, hasta lograr el



punto de la masa, que es cuando se desprende fácilmente de los dedos.

Preparación del relleno

Cocinar la carne molida. Aparte, saltear el pimentón, la cebolla, el perejil y los ajos, luego agregar el arroz y la carne molida. Mezclar todo muy bien, retirar del fuego y dejar enfriar. Extender la masa, cortar según tamaño, colocar el relleno necesario, cerrar y freír en aceite precalentado.
Por: Alcira Buitrago

1.9. Empanadas de maíz y arracacha.

Ingredientes

½ libra de arracacha
½ libra de maíz peto
3 cucharadas (24 gr.) de almidón de yuca
½ cucharadita (2.5 gr) de color

Ingredientes para el relleno

¼ libra (125 gr.) de papa criolla pelada y cocida
¾ libra de carne de res molida
3 dientes (9 gr.) de ajo triturados
1½ tazas (200 gr.) de arroz preparado
1/2 taza (3 tallos) de cebolla larga finamente picada

Aceite para freír

Preparación

Remojar el maíz desde la víspera. Cocinar en olla a presión dejándolo ligeramente duro, escurrir. Cocinar ligeramente la arracacha escurrir y moler con el maíz. Añadir el almidón de yuca, la sal y el color. Amasar. Aparte sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes agregar la carne y una cucharada de agua. Revolver hasta que este cocida. Añadir el arroz y la papa y dejar enfriar.

Extender la masa con la ayuda de un rodillo, dentro de papel plástico. Colocar en el centro de la masa una porción de relleno y cerrar con la ayuda de una taza. Freír en aceite bien caliente.

Por: Gladys Carreño

1.10. Buñuelos con queso.

Ingredientes

½ taza (150gr.) de queso costeño
1 taza (175gr.) de harina para buñuelos

1/2 huevo batido (25gr.).

Batir, medir y utilizar la mitad

½ taza de leche

Preparación

Amasar el queso rallado o molido con los ingredientes secos. Añadir la leche poco a poco hasta que la masa tenga una consistencia manejable y no se adhiera a las manos. Formar bolas de 50gr. de peso, amasándolas suavemente entre los dedos, sin apretar. Freír en aceite a 350°F. Cuando suban y empiecen a dorar aumentar la temperatura 25°F.

Por: Ninfa Cruz Conde

1.11. Buñuelos.

Ingrediente

1 taza (300 gr.) de queso costeño
2 tazas (300 gr.) de harina de maíz "Colmaíz"
8 cucharadas (60 gr.) de almidón de yuca
½ taza (125 gr.) de azúcar
65 gr. de huevo batido como para perico (batir, medir y utilizar la mitad)
¼ cucharadita de polvo de hornear
¼ taza (125gr) aproximadamente de leche

Preparación

Amasar el queso rallado o molido con los ingredientes secos. Por último añadir la leche, poco a poco, hasta que la masa tenga una consistencia manejable y no se adhiera a la mano. Formar bolas de 50 gr. de peso. Amasar suavemente entre los dedos (sin apretar). Freír en aceite a 350°F. Cuando suban y empiecen a dorar aumentar la temperatura 25°F.

Por: Samuel Chávez

1.12. Empanadas de harina de trigo.

Ingredientes para la masa

4 tazas (1 lb.) de harina de trigo
2 huevos
½ cucharadita (2.5 gr.) de sal
1 cucharada (10 gr.) de azúcar
1½ tazas de agua
4 cucharadas (60 gr.) de margarina

Ingredientes para el relleno

2 tazas (300 gr.) de champiñones
1 pimentón (80 gr.) finamente picado
3 cucharadas (15 gr.) de perejil finamente picado

Sal y pimienta al gusto

5 cucharadas (75 gr.) de aceite

Preparación de la masa

Pasar la harina por un colador; hacer un hueco en el centro; colocar el resto de los ingredientes, menos el agua. Amasar y poco a poco, agregar el agua. El punto de la masa se obtiene cuando se desprende fácilmente de los dedos.





Sal al gusto

Ingredientes para el relleno

2 huevos cocidos
 1 pechuga de pollo cocida
 ½ taza (2unid) tomates chontos
 ¼ taza (20 gr.) cebolla cabezona
 2 cucharadas de perejil picado
 3 cucharadas de aceite
 1 taza de arroz (200 gr.) cocido con arveja
 ¼ taza (20 gr.) pimentón pequeño

Preparación

Pelary cocinar ligeramente la yuca en agua con sal. Dejar enfriar y moler. Mezclar con el almidón y amasar hasta que la masa desprenda de las manos. Aparte, saltear en el aceite la cebolla, el pimentón y el tomate y agregar el perejil. Mezclar con suficiente caldo. Añadir arroz y pollo desmenuzado. Dejar enfriar y con ayuda de papel plástico, estirar la masa, rellenar y armar el pastel. Freír en aceite caliente.

Por: Ana Belén Prieto

1.14. Empanadas antioqueña.

Ingredientes

1 libra de maíz peto
 ¼ libra de yuca
 Sal al gusto
 ½ cucharada de nela raspada

Relleno Ingredientes

¼ taza (20 gr.) de cebolla cabezona picada
 ¼ taza (50 gr.) de tomate chonto picado
 1 diente (3 gr.) de ajo (opcional)
 1 taza (½ lb.) de carne molida
 2 papas medianas (1 taza) de puré de papa

Preparación

Lavar bien el maíz; cocinar a fuego bajo, en la olla a presión 30 a 40 minutos para que quede un poco ligeramente duro. Cocinar la yuca con sal y panela raspada hasta que esté más dura que blanda Moler el maíz y la yuca y amasar. Hacer bolas con la masa y extender con el rodillo en papel plástico.

Relleno

Sofreír la cebolla con el ajo y agregar el tomate. Aparte, sofreír la carne molida con sal y agregar hogao. Agregar puré, un poco de agua y

mezclar. Rellenar una porción de masa del tamaño que se desee. Freír en aceite bien caliente y no voltearlas, sólo moverlas.

Por: Martha Lucía Toro

1.15. Arepa de maíz pelao.

Ingredientes

6 libras de maíz Porva
 1 libra de mantequilla
 3 libras de cuajada
 1 y ½ cucharadas de sal
 6 tazas de leche

Preparación

Poner a hervir la lejía y cuando esté hirviendo, agregar el maíz escogido. Dejar hervir de una a dos horas. Sacar el maíz y lavar en un costal o canasto para sacar el unche o cáscara. Dejar en agua de un día para otro, cambiándola de vez en cuando. Enjuagar y moler, agregar la mantequilla y la sal y amasar fuertemente. Armar y rellenar con cuajada.

Asar sobre laja.

Por: Blanca Azucena Duarte

1.16. Pastel de yuca y arracacha.

Ingredientes

1 libra de yuca
 ¼ libra de arracacha
 1 diente de ajo
 1 gajo de cebolla larga
 1 cucharadita de sal

Ingredientes para el relleno

1 taza (150 gr.) de arroz cocido y condimentado
 1 taza (½ lb.) de sobrecorona cocida y desmechada
 ¼ taza (20 gr.) de cebolla cabezona picada
 1 diente (3 gr.) de ajo
 Sal al gusto
 1 Huevo cocido

Preparación

Cocinar la yuca y la arracacha con sal, cebolla y ajo hasta que estén ligeramente suaves. Escurrir, dejar enfriar y moler. Aparte, sofreír la cebolla y el ajo. Agregar la sobrecorona, el arroz, mezclar y corregir sabor. Picar el huevo en 8 cascos. Estirar la masa entre dos plásticos hasta que quede bien delgada. Rellenar y formar el pastel. Freír en abundante aceite caliente hasta que doren.

Por: Margarita Reyes

Preparación del relleno

Saltear los champiñones con pimentón y perejil. Mezclar suavemente; condimentar al gusto; retirar del fuego y dejar enfriar. Extender la masa, cortar según tamaño, colocar el relleno necesario, armar la empanada, cerrar y freír en aceite precalentado.

Por: Ana Lucía Novoa

1.13. Pastel de yuca y pollo.

Ingredientes

1 libra de yuca
 2 cucharadas (16 gr.) de almidón de yuca



2. Embutidos y envueltos pág 10 - 11

2.1. Envueltos de maíz pelao.

2.2. Tamal de masa cruda.

2.3. Rellenas o morcillas.

2.4. Longaniza.



2.1. Envueltos de maíz pelao.

Ingredientes	
2 tazas	(1 lb.) de masa de maíz pelado
1 taza	(125 gr.) de Promasa amarilla
½ cucharadita	(2 gr.) de bicarbonato
½ cucharadita	(2.5 gr.) de sal
2 tazas	(½ lb.) de cuajada o queso campesino desmenuzado
½ taza	(125 gr.) de chicharrón picado
1 taza	(250 gr.) de agua de panela con leche

Preparación
Mezclar todos los ingredientes, menos el líquido, y revolver; agregar el agua de panela y mezclar bien. Dejar la mezcla en reposo por 12 horas. Al día siguiente, armar los envueltos en ameros muy limpios y envolverlos bien para evitar que se derramen. Cocinar al vapor por una hora. El envuelto está cocido cuando la masa desprenda fácilmente del amero. Servir calientes. Para variar esta receta original se puede rellenar con carne

Relleno de carne

Ingredientes	
2 cucharadas	(30 gr.) de aceite o (1 de aceite y 1 (15 gr.) de margarina)



2 cucharadas	(20 gr.) de cebolla larga, picada finamente
1 diente de ajo	(3 gr.) finamente picado, sin el corazón
1 taza	(200 gr.) de tomate chonto, maduro y finamente picado
1 cucharada	de cilantro finamente picado
200 gr.	de carne molida
Sal y pimienta al gusto	

Preparación
Preparar un buen guiso y agregar carne o pollo. Dejar hervir hasta que quede sin mucho líquido. Armar el envuelto y antes de cerrar, agregar una cucharadita de guiso.
Por: Rosa Gordillo

2.2. Tamal de masa cruda.

Ingredientes	
5 libras	de maíz Porva
10 trozos	de carne de cerdo de 100 gr. c/u
10 presas	de pollo pierna o perril pequeñas
2 tazas	(1 lb.) de arroz de sopa
1/2 taza alta	(¼ lb.) de garbanzo
10 trocitos	(250 gr.) de longaniza
10 trocitos	(200 gr.) de tocino
10 aceitunas	(65 gr.)
1½ tazas de	(½ lb) de manteca de cerdo
3 tazas	(1 lb.) de cebolla larga



2 cucharadas	(15 gr.) de achiote
1 cucharada	(10 gr.) de pimienta
1 cucharada	(8 gr.) de comino
4 dientes de ajo	(12 gr.)
Sal al gusto	
4 zanahoria	en rodajas (1lb.)
10 ramas de perejil liso	

Preparación
Dejar el maíz en agua desde el día anterior. Al día siguiente, moler y colar. Dejar asentar, desclarar hasta que quede una masa espesa que se adoba con la pimienta, el comino, el ajo y la sal. Aparte, adobar las carnes con las mismas especias y cocinar en agua que las cubra, a fuego lento, por poco tiempo con la zanahoria, hasta formar un caldo. Dejar enfriar las carnes y preparar el arroz con el caldo de cocción de las carnes. Aparte, calentar la manteca de cerdo con la cebolla larga, partida en ruedas y el achiote, hasta que la cebolla dore. Limpiar las hojas de plátano, previamente soasadas, desvenar y armar las camas. Mezclar la masa con el arroz para darle una mejor consistencia. Para el montaje de la tamalada, colocar cada ingrediente en orden, en recipientes individuales. Sobre la cama de hojas, colocar una porción de cada ingrediente, una porción de masa y una cucharada de la manteca de cerdo con la cebolla. Envolver el tamal y amarrarlo, sin dejar escapes. Cocinar a baño maría por 2 horas. El tamal está listo cuando la masa no se pega a la hoja.
Por: Magnolia Rodríguez

2.3. Rellenas o morcillas.

Ingredientes y preparación para 1.800 gramos de morcilla
Tripa de intestino delgado de cerdo.
La víspera de la preparación, restregar la tripa bajo el agua corriente y dejarla reposar en agua con la sal, el limón, la cebolla larga, y las



hierbas al gusto de 2 a 3 horas. Después de este tiempo, lavar muy bien la tripa por fuera y por dentro, con un cepillo, siempre bajo el agua corriente. Escurrir y dejar en un recipiente, preferiblemente en la nevera, hasta el momento de usarlas.

Preparación para el arroz

Ingredientes

1 ½ tazas (350 gr.) de empella o grasa de cerdo
 2 tazas (300 gr.) de cebolla larga
 ½ taza (90 gr.) de arveja verde seca, remojada desde la víspera
 2 tazas (1 lb.) de arroz
 2 cucharadas altas (40 gr.) de sal
 ½ hoja de laurel partida a lo ancho

Preparación

Fundir la empella en una paila o sartén, bien caliente, junto con 300 gr de la cebolla larga muy bien picada, que quede a medio freír. Agregar dos tazas de agua y la arveja verde seca remojada. Lavar el arroz y agregarlo cuando el agua esté hirviendo. Agregar la sal y el laurel. Mezclar muy bien. El arroz no debe quedar muy blando. Retirar el laurel, dejar reposar, sin mezclar, en el mismo recipiente.

Preparación para el guiso

Ingredientes

2 tazas (300 gr.) de cebolla larga
 1 cucharada (6 gr.) de hierbabuena
 3 cucharadas (20 gr.) de poleo
 2 hojas (½ gr.) de apio
 2 hojas (½ gr.) de tomillo
 3 dientes (10 gr.) de ajo
 ½ taza alta (120 gr.) de grasa de la empella con el chicharrón
 ½ cucharadita (3 gr.) de comino
 2 cucharaditas (10 gr.) de sal
 2 tazas (½ lt) de sangre de cerdo

Preparación

Picar el ajo y la cebolla; poner a calentar la grasa; picar finamente apio y hierba buena. En la grasa caliente, sofreír la cebolla; cuando esté ligeramente dorada, agregar sal y continuar sofrriendo la cebolla por 10 minutos. Agregar hierbas, mezclar, añadir ajo, comino y mezclar nuevamente. Continuar el sofrido hasta que la cebolla queda transparente. Retirar del fuego y reservar. Aparte, verter el arroz en un recipiente grande y soltarlo con un tenedor o con la mano. En otro recipiente, verter la sangre y poco a poco agregar el guiso que debe estar tibio, mezclando después de cada adición. Verter esta mezcla lentamente sobre el arroz. Revolver en forma envolvente. Tomar la tripa, amarrar con hilo de algodón un extremo y con la ayuda de un embudo, rellenar la tripa. En una olla amplia, calentar agua con la sal, palitos de el apio, el tomillo, la hierbabuena y el laurel. Cuando el agua hierva fuertemente, cocinar la morcilla. Para saber que la morcilla está lista, después de pincharla con un palito, no debe salir sangre. La olla no debe taparse para evitar que se revienten las morcillas.

Se fríen en el momento de servir.

Por: Ana Julia y Carmen Soler

2.4. Longaniza.

Ingredientes

½ taza de cerveza
 290 gr. de tocino
 785 gr. de carne
 2 tazas (300 gr.) de cebolla larga
 3 dientes de ajo
 1 cucharada de sal
 1 cucharadita (4 gr.) de comino en pepa molido

½ cucharadita (1 gr.) de tomillo
 ½ cucharadita (1 gr.) de orégano
 Aceite para freír

Preparación

Picar la cebolla larga, agregar la cerveza, la sal, el ajo, el orégano y el tomillo. Mezclar la carne con la cebolla y los ingredientes anteriores, pellizcando la carne, para que suelte los jugos. Dejar reposar esta mezcla, mínimo 12 horas, para que tome sabor. Empacar en tripa industrial, evitando apretarla para que no se reviente durante la cocción. Freír en poco aceite a baja temperatura.

Por: Blanca Benavides

3.1. Almojabana.

Ingredientes

3 tazas de cuajada muy exprimida y molida
 ½ taza de harina de maíz
 1 taza de almidón de yuca
 2 huevos pequeños o 3 si es necesario.

Preparación

Mezclar todos los ingredientes y mojarlos con el huevo hasta lograr una masa húmeda que desprenda fácilmente de las manos. Pasar toda la masa por el molino, amasar nuevamente, formar las bolitas del tamaño deseado, aplanar ligeramente, colocar en una lata engrasada y enharinada y llevar al horno precalentado a 350° F, hasta que estén doradas.

Por: Gloria Carolina Gómez



3. Amasijos típicos pág 11 - 12

3.1. Almojabana.

3.3. Almojábana fina.

3.4. Almojabana de Paipa.

3.5. Pandebono.

3.6. Almojábana.



3.2. Almojobana.

Ingredientes
 2 tazas (250 gr.) de cuajada
 ½ taza (125 gr.) de queso costeño
 ¾ taza (100 gr.) de harina de maíz
 1 cucharadita (5 gr.) polvo para hornear
 1 huevo pequeño
 25 gr. de almidón de yuca agrio, o industrial "Expandex"
 1 cucharadita alta (10 gr.) de azúcar

Preparación

Moler el queso, y la cuajada muy finamente y mezclar. Adicionar el huevo y amasar hasta obtener una mezcla uniforme. Agregar la harina cernida con el polvo de hornear y el almidón de yuca, añadir el azúcar y amasar.

La masa debe quedar blanda consistente y que no se pegue en las manos. Formar bolitas aplanar un poco y colocar en bandeja ligeramente engrasada y enharinadas. Llevar al horno a 350°F de 18 a 20 minutos
 Por: Segundo Benigno Largo

3.3. Almojobana fina.

Ingredientes
 250 gr. de cuajada
 60 gr. de harina de maíz
 20 gr. de almidón de yuca agrio, o industrial "Expandex"
 5 gr. de sal
 5 gr. de polvo de hornear
 20 gr. de azúcar
 1 huevo

Preparación

Ecurrir y moler muy bien la cuajada. Agregar el huevo, la azúcar, la sal y amasar. Por último, añadir la harina, amasar hasta obtener una masa blanda que suelte

fácilmente de las manos. Hacer bolitas y colocar en bandeja enmantecada y enharinada. Llevar al horno precalentado a 425 ° F, 18 minutos.

Por: Gabriela Ramírez

3.4. Almojobana de Paipa.

Ingredientes
 1½ tazas (170 gr.) de harina de trigo
 1 y ½ tazas (170 gr.) de harina de maíz
 1 cucharadita (7gr.) de polvo de hornear
 1 libra de cuajada bien exprimida
 250 gr. de queso costeño
 1 huevos pequeño
 15 gr. de azúcar
 Leche necesaria

Preparación

Mezclar las harinas y el polvo de hornear. Aparte, moler el queso y mezclarlo con la cuajada e ir agregando lentamente las harinas. Añadir el azúcar y la cantidad de leche necesaria hasta conseguir una consistencia suave que no se pegue a las manos. Formar bolitas, aplanar ligeramente, colocar en lata engrasada y enharinada y llevar al horno precalentado a 425 F, 20 minutos.

Por: Siervo Romero

3.5. Pandebono.

Ingredientes
 500gr. (100%) de harina de trigo
 400 gr. (80%) de queso costeño
 100 gr. (20%) de queso campesino
 230 gr. (46%) de margarina
 100 gr. (20%) de huevo
 30 gr. (6%) de azúcar
 200 gr. (40%) de harina de maíz
 250 gr. (50%) de almidón agrio Industrial Expandex

Leche o agua leche

Preparación

Moler los quesos y mezclarlos. Mezclar las harinas. Hacer un volcán con las harinas y



agregarle los quesos, la margarina, el huevo y el azúcar. Mezclar alternando con la leche hasta que de la consistencia deseada. Moldear en forma de rosca. Llevar al horno precalentado a 450° F, 20 minutos.

Por: Claudia Patricia Cárdenas

3.6. Almojobana.

Ingredientes
 300 gr. de queso campesino
 35 gr. de almidón agrio
 50 gr. de fécula de maíz
 1 huevo pequeño
 15 gr. de azúcar
 5 gr. de sal
 5 gr. de polvo de hornear

Preparación

Romper con la mano el queso hasta que quede bien liso. Agregar las harinas, la sal el azúcar, el huevo el polvo de hornear y revolver bien. Amasar hasta lograr una masa pareja.. Armar bolas y colocar en lata engrasada y enharinada. Llevar al horno precalentado a 425° F, 25 minutos.

Por: Gilma Alba Martínez

4.1. Roscón Pachano.

Ingredientes
 500 gr. de harina de trigo
 20 gr. de levadura
 250 gr. de mantequilla
 2 huevos
 250 gr. de azúcar
 3gr. de sal
 200 gr. de bocadillo

Preparación

Mezclar el azúcar, la mantequilla, los huevos y la levadura. Incorporar los demás ingredientes y amasar hasta obtener una masa suave. Pesar cada porción de 70gr. y moldear en forma de corona rellenando con trozos de bocadillo. Espolvorear con azúcar. Llevar al horno precalentado a 350° F, 20 minutos.

Por: Nelson Giovany Acosta

4.2. Palitos de quinua.

Ingredientes
 1 taza (125 gr.) de harina de quinua
 1 taza (125 gr.) de harina de trigo
 2 cucharadas (30 gr.) de azúcar morena
 1 cucharadita (5 gr.) de sal



½ cucharadita (4 gr.) de polvo para hornear
1 barrita (125 gr.) de margarina
1 huevo

Preparación
Colocar en una mesa, la harina de quinua con la mitad de la harina de trigo. Hacer un hueco en el centro y colocar el resto de los ingredientes. Espolvorear la mesa con el resto de la harina de trigo y amasar hasta que la masa desprenda fácilmente. Tomar una parte de la masa y hacer palitos no muy gruesos. Colocarlos en una lata engrasada y llevarlos al horno precalentado a 350°, 30 minutos.
Por: Cármen Andrade

4.3. Panderos y colaciones.

Ingredientes
250 gr. de fécula de maíz
62 gr. de harina de trigo
75 gr. de margarina
90 gr. de azúcar en polvo
3 gr. de sal
1 huevo pequeño
½ cucharadita de esencia de anís

Preparación
Cremar la margarina, el azúcar y la sal. Adicionar el huevo hasta mezclar uniformemente. Incorporar la harina previamente tamizada y mezclar suavemente. Agregar la esencia de el anís, moldear al gusto y hornear a 340° F, 18 minutos.
Por: Gabriel Buriticá

4.4. Galleta de quinua.

Ingredientes
1 barrita (125 gr.) de margarina
130 gramos (1/2 taza) de azúcar morena
1/2 cucharadita (½ gr.) de canela molida
1 cucharadita (5 gr.) de vainilla

2 huevos
5 cucharadas (40 gr.) de harina de trigo
¼ de libra (125 gr.) de harina de quinua
1 cucharadita (5 gr.) de polvo para hornear
5 cucharadas (40 gr.) de fécula de maíz
¼ de libra (125 gr.) de avena en hojuelas

Preparación
Colocar sobre una mesa harina de trigo, la harina de quinua, polvo para hornear, la avena, la canela, el azúcar y la vainilla. Hacer un cráter y colocar la margarina y los huevos. Amasar hasta que la mezcla se suelte de las manos. Agregar fécula y seguir amasando. Extender la masa, cortar las galletas y colocar en lata engrasada. Llevar al horno a 300 ° C, 35 minutos.
Por: Olga Beatriz Cárdenas



4.5. Pan pakuas.

Ingredientes
250 gr. de harina
175 gr. de agua
35 gr. de panela
½ cucharada de aceite
1.5 gr. de sal

Preparación
Preparar el melado. Colocar en un recipiente la harina, adicionar el huevo y la sal y agregar el melado. Mezclar hasta que la masa esté suave. Extender de 1 a 2 mm de grosor. Cortar círculos a gusto. Asar en placa impregnada de aceite y dar vuelta a los 40 segundos.
Por: Laura Cely



4.6. Galletas variadas.

Ingredientes
1 taza (125 gr.) de fécula de maíz
2 tazas (250 gr.) de harina de trigo
½ taza (60 gr.) de azúcar en polvo
¾ taza (175 gr.) de mantequilla
½ taza (125 gr.) de leche entera

Preparación
Cernir la fécula de maíz, la harina de trigo y el azúcar en polvo. Agregar la mantequilla en trocitos y con la punta de los dedos mezclarla hasta que se formen boronas. Poner sobre la mesa, agregar 5 cucharadas de leche y amasar. De ser necesario agregar el resto de la leche. Estirar y cortar con moldes al gusto. Hornear a 200° C, 15 minutos.
Por: Ana Judith Hoyos

4. Panes y galletas pág 12 - 13

4.1. Roscón Pachano.

4.2. Palitos de quinua.

4.3. Panderos y colaciones.

4.4. Galleta de quinua.

4.5. Pan pakuas.

4.6. Galletas variadas.

4.7. Galleta de avena.

4.8. Ponquécitos de soya.

4.9. Pan sin gluten.



4.7. Galleta de avena.

Ingredientes
 4 tazas (1 lb.) de harina de trigo
 320 gr. de azúcar
 250 gr. margarina
 2 huevos
 100 gr. de avena
 1 cucharadita de bicarbonato
 1 pizca de sal

Preparación
 Batir la margarina con el azúcar. Agregar la harina cernida con los ingredientes secos; menos la avena. Adicionar los huevos, la vainilla, la avena y dejar reposar 20 minutos a temperatura ambiente. Estirar la masa con el rodillo y cortar las galletas. En horno precalentado a 340° F, hornear 20 minutos.
 Por: Darío Lombana

4.8. Ponquécitos de soya.

Ingredientes
 110 gr. de leche de soya
 150 gr. de masa de soya
 250 gr. de margarina
 250 gr. de harina de trigo
 190 gr. de azúcar
 6 gr. de polvo de hornear
 ½ naranja (jugo y ralladura)
 4 huevos (200 gr.)

Preparación
 Creinar la margarina, el azúcar y la sal. Adicionar las yemas y seguir mezclando. Añadir harina de trigo y polvo para hornear hasta obtener una mezcla homogénea. Incorporar la masa de soya y la leche de soya. Añadir

la ralladura y el jugo de la naranja. Adicionar las claras, a punto de nieve, en forma envolvente. Verter en moldes individuales engrasados y enharinados y hornear 350° F, por 20 a 25 minutos.
 Por: Myriam Pacheco

4.9. Pan sin gluten.

Ingredientes
 200 gr. (33%) de harina de arroz
 200 gr. (33%) de harina de maíz
 200 gr. (33%) de harina de trigo
 20 gr. (3.3%) de levadura
 60 gr. (10%) de aceite de ajonjolí
 20 gr. (5%) de quinua
 20 gr. (5%) de amaranto
 60 gr. (10%) de panela
 450 gr. (75%) de agua
 4 gr. (2.0%) de sal

Preparación
 Mezclar todos los ingredientes; adicionar el agua hasta que la masa no se pegue a las manos. Trabajar duro hasta obtener una consistencia pareja. Dejar reposar 30 minutos. Moldear según tamaño que se desee y dejar en reposo 30 minutos más. Hornear a 360° F, 30 minutos.
 Por: Germán Sánchez

5.1. Mantecada.

Ingredientes
 1 libra de mantequilla
 2 tazas (1 lb.) de azúcar blanca
 20 huevos
 3 tazas (375 gr.) de harina de trigo
 1 taza (¼ lb.) de harina de maíz

Preparación
 Batir la mantequilla con el azúcar hasta que esté bien cremosa. Aparte, mezclar la harina de trigo y la de maíz. Agregar 10 huevos y la mitad de la mezcla de las harinas. Batir. Añadir el resto de los huevos y el resto de las harinas y mezclar bien. Verter en un molde engrasado y enharinado y llevar al horno a 200° F, 45 minutos.
 Por: María Rita Suárez

5.2. Mantecada.

Ingredientes
 2 barras (½ lb.) de mantequilla
 ½ taza (¼ lb.) de azúcar

1 taza granulada (¼ lb.) de azúcar en polvo
 6 huevos
 2 tazas (½ lb.) de harina de trigo
 1 taza (¼ lb.) de harina de maíz
 1 cucharada (15 gr.) de ralladura de cáscara de limón
 ½ cucharadita (2.5 gr.) de polvo de hornear

Preparación
 Batir la mantequilla con las dos variedades de azúcar hasta que esté suave y ligeramente blanca. Agregar uno a uno los huevos. Mezclar las harinas con el polvo de hornear y cernirlas dos veces. Añadir las harinas lentamente a la mezcla de mantequilla, batir y por último, añadir la cáscara de el limón y el aguardiente. Verter en un molde engrasado y enharinado y hornear a 300° F.
 Por: Blanca Cecilia Álvarez

5.3. Torta de queso.

Ingredientes
 9 galletas macareñas
 1 barra (125 gr.) de margarina
 1 taza (250 gr.) de leche condensada
 1 cucharada (75 gr.) de gelatina sin sabor hidratada
 en 2 cucharadas de agua
 400 gr. de queso crema
 Fresas o melocotones para decorar

Preparación
 Pulverizar las galletas y mezclarlas con la margarina al clima, forrar el molde y hornear por 5 minutos a 200° F. Mezclar en la licuadora el queso crema, la leche condensada y la gelatina hasta que quede una masa uniforme. Verter sobre el molde forrado. Decorar con fruta y llevar a la nevera hasta que cuaje.
 Por: Martha Helena González

5.4. Postre de guanábana.

Ingredientes
2 tazas (500 gr.) de pulpa fresca de guanábana
½ taza de agua
1 taza (250 gr.) de leche condensada
1 taza (250 gr.) de crema de leche
2 tazas (180 gr.) de miga de galleta dulce sin relleno
4 cucharadas (60 gr.) de mantequilla derretida
2 sobres (14 gr.) de gelatina sin sabor, hidratadas en 4 cucharadas de agua.
Ralladura de limón para decorar.

Preparación
Despulpar la guanábana y licuar con el agua. En una olla, colocar la guanábana con la leche condensada y llevar a fuego medio hasta que hierva. Agregar la gelatina hidratada y calentada a baño maría o 20 segundos en el microondas. Mezclar bien. Retirar del fuego y dejar enfriar completamente. En un recipiente, batir la crema de leche hasta que espese. Sin dejar de batir, agregar la pulpa de guanábana e incorporar muy bien. Aparte, mezclar las migas de galleta con la mantequilla hasta lograr una consistencia grumosa y con ésta masa forrar un molde, previamente engrasado. Verter la mezcla de la guanábana sobre el molde y espolvorear con la ralladura de limón. Llevar a la nevera y dejar en refrigeración por dos horas.
Por: Luz Fanny Corredor

5.5. Flan de caramelo.

Ingredientes
7 huevos pequeños
4 tazas (1 litro) de leche entera
1 tarro grande (400 gr.) de leche condensada
½ taza de azúcar
(125 gr.) de azúcar refinada

Preparación
Para el caramelo Colocar el azúcar en una sartén y llevarla a fuego medio hasta que se vuelva líquida y tome un ligero color dorado. Pasar el caramelo

al molde o moldes de servicio y con movimientos giratorios y envolventes adherirlo al fondo y a los lados.
Para el flan Licuar la leche, los huevos y la leche condensada. Verter esta mezcla en el molde del caramelo y llevar a cocción a baño maría durante una hora. Dejar enfriar, desmoldar y servir.
Por: Fabiola Campo

5.6. Esponjado de frutas.

Ingredientes
1 taza (250 gr.) de pulpa de fruta
1 taza (250 gr.) de leche condensada
1½ tazas (375 gr.) de crema de leche
1 taza (250 gr.) de leche entera
2 sobres (14 gr.) de gelatina sin sabor
4 cucharadas de agua para hidratar la gelatina
2 huevos separados

Preparación
Licuar la pulpa de fruta con la mínima cantidad de agua para formar un puré espeso. Hidratar la gelatina con el agua y llevar a baño maría o al microondas hasta que esté líquida. Colocar la pulpa en la licuadora, agregar lentamente leche condensada, crema de leche, leche entera, yemas de huevo y gelatina. Pasar este batido a un recipiente hondo. Aparte, batir las claras a punto de nieve y agregarlas lentamente y en forma envolvente a la mezcla anterior. Verter en una refractaria o en vasos individuales y dejar cuajar en la nevera.
Por: Rosa Inés Solano

5.7. Postre Maravilla.

Ingredientes
1/2 taza (125 gr.) de leche entera
1 lata pequeña (100 gr.) de leche condensada
¼ taza (75 gr.) de crema de leche
2 yemas de huevo
1 cucharadita (3 gr.) de fécula de maíz
2 tacos (175 gr.) de galletas ducuales
Gotas de esencia de vainilla
Brandy al gusto
Café liofilizado opcional
Cocoa para decorar

Preparación
Mezclar la leche entera con leche condensada y dejar hervir. En ¼ de taza de leche entera disolver la fécula y las yemas batidas y agregar a la mezcla anterior, revolviendo constantemente y a fuego medio bajo. Agregar vainilla y licor. La mezcla debe quedar espesa, mas no compacta.



Aparte, forrar una refractaria con galletas, cubrir con parte de la mezcla anterior, cubrir nuevamente con galletas y repetir la operación hasta completar 3 capas. Cubrir con crema de leche y espolvorear ligeramente con cocoa. Llevar a la nevera hasta que endurezca. Servir frío.
Por: Hernando Vargas

5.8. Arroz de Leche.

Ingredientes
2 tazas (1 lb.) de arroz
4 tazas (1 lt) de leche
½ taza (125 gr.) de azúcar
5 clavos de olor
2 gramos de canela en astilla
1 pizca de sal
2 y ½ tazas de agua

Preparación
Colocar al fuego el agua y la mitad de la leche con la canela y la sal. Dejar hervir, agregar el arroz y revolver suavemente hasta que el arroz abra. Agregar el resto de la leche caliente, revolver y dejar hervir hasta que espese un poco y logre el punto deseado. Servir frío o caliente, decorado con la mora, brevas, uvas pasas o frutas de la temporada. Bañar con leche condensada al gusto.
Por: María del Carmen Castro



5. Postres, tortas y ponqués

pág 14 - 18

5.1. Mantecada.

5.2. Mantecada.

5.3. Torta de queso.

5.4. Postre de guanábana.

5.5. Flan de caramelo.

5.6. Esponjado de frutas.

5.7. Postre Maravilla.

5.8. Arroz de Leche.

5.3. Arroz de leche.

5.9. Arroz de leche.

5.10. Pastel de Gloria.

5.11. Torta de chocolate.

5.12. Torta de piña.

5.13. Torta de piña.

5.14. Ponqué de frutas.

5.15. Bizcochuelo.

5.16. Ponquéitos de salvado.

5.17. Hojaldre.

5.18 Mantecada.

5.19. Postre de café.

5.20. Ponqué de frutas.

5.3. Arroz de leche.

Ingredientes

1 taza (250 gr.) de arroz
2 tazas (1/2 litro) de agua
4 tazas (1 litro) de leche
1 lata grande (400 gr.) de leche condensada

3 astillas de canela

1 pizca de sal

1 cucharadita (5 gr.) de esencia de vainilla

2 cucharadas (30 gr.) de mantequilla
Cascarita de limón

Preparación

Lavar y remojar el arroz en 2 tazas de agua pura, desde la noche anterior a la preparación. Cocinar el arroz, por 30 minutos, a fuego bajo, tapado, en la misma agua del remojo, una vez se haya agregado la canela. Agregar la leche, la leche condensada y la cáscara de limón. Dejar hervir durante 10 minutos y retirar la cáscara de limón. Añadir la mantequilla y continuar la cocción a fuego medio, hasta que el arroz esté tierno. Dejar enfriar y conservar en la nevera.
Por: María Yolanda Arenas

5.9. Arroz de leche.

Ingredientes

4 tazas (2 lb.) de arroz
12 tazas (3 litros) de agua fría
2 tazas (1 lb.) de azúcar
1 astilla (1 gr) de canela
3 clavos de olor
8 tazas (2 lt) de leche
Maizena de sabores

Preparación

En un recipiente, colocar el agua fría, el azúcar, la canela, los clavos y el arroz. Llevar a fuego hasta que el arroz abra. Verter sobre el arroz la leche caliente y mezclar. Llevar a cocción, revolviendo constantemente, para evitar que la preparación se pegue o se ahumee. El sabor se puede realzar, lo mismo que la consistencia, agregando un poco de maizena de sabores, disuelta en un poco de leche. Verter en un recipiente y servir frío o caliente.

Por: Luz Mireya Pinilla

5.10. Pastel de Gloria.

Ingredientes para la masa

4 tazas (1 lb.) de harina de trigo
2 barritas (1/2 lb.) de margarina
50 ml. de agua
1 cucharadita (5 gr.) de azúcar
1 cucharadita alta (6 gr.) de sal

Para el relleno

5 cucharadas (70 gr) de mantequilla derretida

Bocadillo y arequipe

1 huevo batido

Azúcar al gusto

Preparación

Cernir la harina sobre la mesa y disponerla en forma de volcán. En el centro, colocar la sal y el agua y dejar reposar 5 minutos para que la harina absorba parte del agua. Iniciar el amasado incorporando la harina hacia el centro, hasta formar una bola. Cubrir con un limpión húmedo y dejar reposar 30 minutos. Extender la masa sobre la mesa enharinada, tratando de dejarla cuadrada y el centro ligeramente más grueso. Colocar la margarina y envolverla por los 4 lados. Extender la masa a lo largo hasta más o menos 2 cm. Coger un extremo y doblar hacia el centro y el otro extremo sobre este. Girar la masa un cuarto de vuelta y repetir la misma operación. Dejar reposar 10 minutos. Repetir el mismo procedimiento y dejar reposar 20 minutos. Volver a amasar en la misma forma una vez más. Extender el hojaldre sobre una superficie ligeramente enharinada, hasta que tenga un cuarto de centímetro de grueso.

Con un vaso o cortador obtener redondeles de 8 a 10 cm. de diámetro. Barnizar los redondeles con la mantequilla derretida. En el centro de cada redondel colocar una cucharada de arequipe y encima colocar una o dos tajadas delgadas de bocadillo. Tapar con otro redondel, con la cara enharinada hacia abajo. Presionar los bordes para cerrar bien. Barnizar la superficie de cada pastel con huevo batido y espolvorear con azúcar. Poner sobre una lata engrasada. Llevar al horno precalentado a 400°F por 30 minutos o hasta que la masa haya esponjado bien y tomado un color dorado.

Por: Sandra Patricia Cuellar

5.11. Torta de chocolate.

Ingredientes para 6 porciones

1 taza (125 gr.) de harina de trigo
1 barrita (1/4 lb.) de mantequilla
3 huevos separados
3/4 taza (100 gr.) de azúcar en polvo
2 cucharadas (30 gr.) de coco deshidratado
4 pastillas (50 gr.) de chocolate amargo
1 cucharadita (5 gr.) de polvo de hornear
1/2 taza (125 gr.) de leche
1 cucharadita de vainilla
1 pizca de sal

Preparación

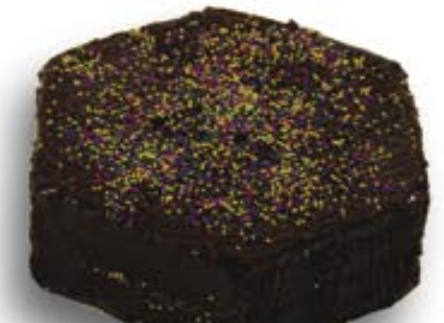
Batir la mantequilla con el azúcar. Añadir las yemas y seguir batiendo. Mezclar la harina, la cocoa y el polvo de hornear y agregar al batido anterior, intercalando con la leche. Derretir el chocolate y verter sobre la mezcla junto con la vainilla. Aparte, batir las claras a punto de nieve y agregarlas lentamente y en forma envolvente. Verter en molde engrasado y enharinado y hornear a 350°F por 40 minutos o cuando al introducir un cuchillo éste salga limpio. Bañar con crema de chocolate y decorar con aros de chocolate.

Por: Martha Lucía Corredor

5.12. Torta de piña.

Ingredientes

1 piña pequeña
2 tazas (250 gr.) de harina de trigo
2 cucharaditas (10 gr.) de polvo de hornear
1 pizca (1/8 cucharadita) de sal
8 cucharadas (80 gr.) de azúcar
1 barrita (1/4 lb.) de margarina
1 cucharadita de esencia de vainilla
4 huevos separados



Preparación
Pelar y picar la piña desde la víspera. Enmantequillar y enharinar un molde redondo de ½ libra. Precalentar el horno a 180° C o 350° F.

Cernir la harina, el polvo de hornear y la sal. Mezclar la piña con el azúcar y la vainilla. Reservar. Aparte, en un tazón, batir la margarina con las yemas hasta que estén cremosas. Verter la harina de trigo y la piña sobre la margarina. Mezclar muy bien. En otro recipiente, batir las claras a punto de nieve y agregarlas a la mezcla en forma envolvente. Verter en el molde y llevar al horno 30 a 45 minutos o hasta que, al introducir un cuchillo, éste salga limpio. Dejar reposar, desmoldar y bañar con salsa de piña.

Por: Elisabeth Zabala

5.13. Torta de piña.

Ingredientes

400 gr. de piña precocida
1 taza (250 gr.) de azúcar
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de nuez moscada
2 tazas (250 gr.) de harina de trigo

6 huevos
2 barritas (250 gr.) de margarina
1 cucharadita (5 gr.) de vainilla
1 cucharada de polvo para hornear

Preparación

Batir la margarina con la mitad del azúcar y con la otra mitad, batir las yemas. Aparte batir las claras a punto de nieve. Mezclar las yemas, la margarina, la harina de trigo y por último las claras en forma envolvente. Colocar la mezcla en un molde enmantequillado y enharinado y llevar al horno precalentado a 350° F, por 50 minutos o hasta que al introducir un cuchillo, éste salga limpio.

Por: Magda Cortés

5.14. Ponqué de frutas.

Ingredientes

1 libra de harina
1 libra de azúcar
1 libra de margarina
12 huevos

1½ cucharada de polvo para hornear
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de esencia de caramelo
½ libra de uvas pasas
½ libra de nueces
¼ de libra de frutas cristalizadas
½ libra de breva fresca
1/8 de cucharadita de canela
1 cucharada de ralladura de limón
Vino tinto al gusto

Preparación

Dejar conservar en vino tinto, y durante 8 días, las uvas y la fruta cristalizada. Batir el azúcar con la margarina hasta que esté cremosa. Añadir los huevos uno a uno. Cernir la harina con el polvo de hornear y agregar, poco a poco a la mezcla anterior. En el momento de mezclar se licua un poco la fruta, con las brevas y se pican las nueces. Se mezcla todo y se agrega la vainilla, la canela la ralladura de limón y la esencia de caramelo. Se hornea a 350° F de 45 a 60 minutos. Bañar con vino unos dos días antes de cubrir.

Ingredientes para diferentes coberturas
De chocolate

120 gr. de cobertura de chocolate
¼ taza (80 gr.) de crema de leche

Preparación

Hervir la crema de leche, agregar el chocolate en trocitos revolviendo hasta que se deslíe. Bañar el ponqué en forma pareja.

Cobertura de 7 minutos
2 claras de huevo
1 taza de azúcar en polvo
Colores vegetales al gusto

Preparación

Llevar las claras a baño maría y batir. Sin dejar de batir, agregar el azúcar. Al terminar de agregar el azúcar, contar 7 minutos sin dejar de batir. Retirar del fuego y cubrir el ponqué.

Crema Chantilly
1 taza de crema de leche pasteurizada y fría
4 cucharadas de azúcar refinada

Preparación

Batir la crema de leche hasta que quede bien espesa. Agregar el azúcar y batir hasta que forme picos y cubrir el ponqué

Por: Gloria García

5.15. Bizcochuelo.

Ingredientes

3 tazas razas (350 gr.) de harina de trigo
1 taza alta (300 gr.) de azúcar
10 huevos
1 pizca de sal
½ taza de agua

Preparación

Batir los huevos a punto de nieve y agregar el azúcar. Añadir la harina de trigo y el agua; batir de 2 a 3 minutos más. Verter en molde engrasado y enharinado y llevar al horno precalentado a 280° F por 10 minutos.

Por: Luís Lesmes



5.16. Ponquéitos de salvado.

Ingredientes

1 taza de salvado
¾ de taza de harina de trigo
½ taza de crema de leche
¾ de taza de yogurt
1 cucharadita de sal
3 cucharadas de azúcar
¼ de taza de panela rallada
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de nuez moscada
1 cucharada de esencia de coco
2 huevos
2 cucharaditas de polvo para hornear
¼ de taza de aceite vegetal

Preparación

En una vasija plástica mezclar todos los ingredientes. Colocar en moldes individuales, engrasados y enharinados y llevar al horno precalentados a 350°C por 15 minutos.

Por: María Del Rosario López



6. Dulces en almíbar y otras golosinas Conservas y mermeladas

pág 18 - 21

6.1. Maní salado.

6.2. Rellenos para obleas.

6.3. Arequipe de cidra.

6.4. Brevas en almíbar con arequipe.

6.5. Brevas en almíbar.

6.6. Masaticos - Receta original.

6.7. Bombones de chocolate.

6.8. Bocados de chocolate.

6.9. Dulce de cocoa cubierto de chocolate.

6.10. Almíbar.

6.11. Cocadas con panela y azúcar.

6.12. Salsa agrídulce de uchuva.

6.13. Arequipe de ahuyama.

6.14. Mermelada de borojó.

6.15. Dulce de mora.

6.17. Mermelada de uchuva.

6.18. Dulce de mora.

6.19. Dulce de coco.

5.17. Hojaldre.

Ingredientes
4 tazas (500 gr.) de harina de trigo
 $\frac{3}{4}$ libra (375 gr.) de hojaldrina o vitina
2 cucharaditas (10 gr.) de sal
2 cucharaditas (10 gr.) de azúcar
1 taza agua

Preparación

Cernir la harina de trigo y colocarla sobre una mesa en forma de volcán. Hacer un hueco en el centro y colocar azúcar, sal, 50 gramos de hojaldrina o vitina y poco a poco, agua. Amasar hasta que la masa desprenda de los dedos y formar una bola. Cortar, con la ayuda de unas tijeras, la parte superior de la masa en forma de cruz; tapar con un limpión húmedo y dejar reposar 15 minutos. Enharinar la mesa, extender la masa con el rodillo en forma de cuadrado; colocar en el centro el resto de la hojaldrina troceada y envolver por los cuatro costados en forma de pañuelo. Con la ayuda del rodillo extender la masa en forma rectangular mas larga, coger un extremo de la masa y doblar hacia el centro; coger el otro lado y doblarlo sobre el anterior; girar un cuarto de vuelta y volverla a estirar. Repetir la misma operación; dejar reposar 15 minutos en un lugar fresco o en la nevera. Repetir esta operación dos veces más y antes de utilizarla definitivamente dejarla reposar 20 minutos.

Esta pasta se puede congelar
Por: Araceli Parada

5.18 Mantecada.

Ingredientes
1 libra de harina de maíz
1 libra de mantequilla
12 huevos
1 libra de azúcar
1 trago de aguardiente
5 gramos de clavo y canela

Preparación

Batir la mantequilla con el azúcar hasta que esté cremosa. Agregar los huevos uno a uno. Añadir la harina cernida dos veces. Agregar licor, clavos y canela. Verter en molde engrasado y enharinado. Llevar al horno precalentado a 350° F, de 35 a 40 minutos, o hasta cuando, al introducir un cuchillo, éste salga limpio.
Por: Rosaura Parra

5.19. Postre de café.

Ingredientes
4 huevos separados
 $\frac{1}{2}$ taza (125 gr.) de azúcar
1 cucharadita (7 gr.) de polvo de hornear
1 taza (125 gr.) de harina de trigo
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de vainilla
 $\frac{1}{4}$ de taza (65 gr.) de agua

Preparación

Batir las yemas con el azúcar hasta que estén espumosas. Agregar la vainilla, el agua, la harina de trigo y el polvo de hornear. Aparte, batir las claras a punto de nieve. Mezclar todo en forma envolvente y disponer la mezcla en una lata forrada con papel parafinado. Llevar al horno precalentado a 350° F por 10 minutos. Desmoldar en caliente y reservar.

Ingredientes para la crema

$\frac{1}{2}$ taza (125 gr.) de queso crema
 $\frac{1}{4}$ de taza (65 gr.) de crema de leche
2 cucharadas (30 gr.) de leche condensada

$\frac{1}{2}$ cucharada de gelatina en polvo disuelta en $\frac{1}{2}$ cucharada de agua

Preparación

Batir el queso crema, la crema de leche y la leche condensada. Calentar la gelatina, agregar a la mezcla anterior sin dejar de batir.

Ingredientes para el Jarabe de café

$\frac{1}{2}$ taza de jarabe de azúcar
1 cucharada de café liofilizado

Mezclar y batir fuertemente

Montaje

Sobre una bandeja, colocar el bizcochuelo y bañar con el jarabe de café. Cubrir con una capa de crema. Repetir nuevamente la capa de bizcochuelo y así, sucesivamente, hasta terminar. Espolvorear con cocoa dulce o chocolate rallado, Llevar a la nevera por dos horas antes de servir.
Por: Jhon Anderson Garnica

5.20. Ponqué de frutas.

Ingredientes:

4 tazas (1 lb.) de harina de trigo
2 tazas (1 lb.) de azúcar blanca
1 libra de mantequilla
12 huevos
Ralladura de una naranja

Ralladura de dos limones
1 taza ($\frac{1}{2}$ lb.) de ciruelas y uvas envinadas
 $\frac{3}{4}$ de taza (100 gr.) de almendras
1 taza (150 gr.) de nuez
2 cucharadas (16 gr.) de polvo para hornear
2 cucharadas de esencia de vainilla
1 copa de ron
1 taza de vino
 $\frac{1}{4}$ de cucharadita de canela
 $\frac{1}{8}$ de cucharadita de clavo
 $\frac{1}{8}$ de nuez moscada

Preparación

Batir la mantequilla con el azúcar; adicionar las nueces intercaladas con la harina; agregar los frutos secos triturados y enharinados y las especias. Por ultimo, agregar las ralladuras, el vino y el ron. Llevar al horno precalentado a 350° F por hora y 30 minutos o hasta que al introducir un cuchillo este salga listo..
Por: Gloria Inés Castillo



6.1. Maní salado.

2 tazas (300 gr.) de maní
1 cucharada (15 gr.) de aceite
 $\frac{1}{2}$ cucharadita (3 gr.) de manteca de cerdo
Sal al gusto

Preparación

En una sartén calentar el aceite con la manteca de cerdo. Agregar el maní y tostarlo revolviendo con una cuchara de palo, hasta que esté dorado y brillante.
Por: Nora Lucía Hernández

6.2. Rellenos para obleas.

De feijoa
2 y $\frac{1}{2}$ tazas ($\frac{1}{2}$ lb.) de concentrado de feijoa
 $\frac{1}{2}$ taza (150 gr.) de azúcar
1 cucharada (20 gr.) de glucosa





De maracuyá
 ¾ taza (150 gr.) de pulpa de maracuyá
 ½ taza (130 gr.) de azúcar
 ½ cucharada (10 gr.) de glucosa

De borojó
 ½ taza (80 gr.) de pulpa de fruta
 ¼ taza (80 gr.) de azúcar
 7 cucharadas (100 gr.) de crema de leche

Ganache
 ½ libra (250 gr.) cobertura de chocolate de leche
 1 taza (250 gr.) de crema de leche

Preparaciones

Feijoa y maracayá
 Cocinar los concentrados con el azúcar y una vez hierva, agregar la glucosa. Dejar hervir hasta que alcance el punto.

Borojó
 Cocinar la crema con el azúcar y una vez hierva, agregar la pasta de borojó y continuar la cocción hasta que de punto.

Ganache
 Hervir la crema. Agregar a la cobertura y revolver hasta que esté derretida y de color uniforme.
 Por: William González

6.3. Arequipe de cidra.

Ingredientes
 500 gr. de cidrayota
 1 taza (250 gr.) de azúcar
 2 y ½ tazas (750 ml.) de leche
 ½ taza (125 gr.) de coco
 1 astilla (2 gr.) de canela

Preparación

Licuar en la leche el coco y la cidrayota. Colar y verter en una paila. Agregar azúcar y canela. Dejar hervir hasta que de el punto de arequipe. Dejar enfriar y envasar.
 Por: Martha Lucía Galeano

6.4. Brevas en almíbar con arequipe.

Ingredientes
 500 gr. de brevas
 2 tazas (1 lb) de azúcar
 ¼ de taza (70 gr.) de panela raspada
 1 astilla (1 gr.) de canela
 3 cucharadas de tintura de panela
 3 tazas de agua
 Arequipe bien compacto para rellenar

Preparación

Lavar y cortar las brevas a lo largo. Hervir 10 minutos en olla a presión. Retirar y cocinar las brevas en el agua con la tintura de panela, la panela y el azúcar. Dejar hervir a fuego suave hasta formar almíbar. Cuando estén tibias, revisar el corte y rellenar con arequipe en frío. Colocar en capacillos de papel.
 Por: Martha Alicia Rojas

6.5. Brevas en almíbar.

Ingredientes
 500 gr. de brevas
 1 libra de azúcar
 3 tazas de agua
 2 astillas de canela

Preparación

Lavar, raspar y arreglar las brevas quitándoles el palito. Hervir de 10 a 15 minutos en la olla a presión, con agua que las cubra. Retirar de la olla a presión, completar 3 tazas de agua, agregar el azúcar y llevar a temperatura media hasta que el almíbar de punto. Dejar enfriar.
 Por: Libia Alejandra Castañeda

6.6. Masaticos - Receta original.

Ingredientes
 ½ libra de arroz
 1 libra de azúcar, para el almíbar
 Canela
 400 gr. de piña
 Ron, aguardiente, anís o vino dulce al gusto
 Hojas de bijao

Preparación

Se cocina arroz blanco hasta que quede bien blando y se pasa por un cedazo. Aparte, se hace un almíbar grueso con rajas de canela. Se prepara un zumo de piña. Al arroz cernido se le incorpora almíbar grueso

so y se mezcla, poco a poco, batiendo ágilmente para que no se pegue. Se incorpora lentamente el zumo de piña. Para detectar el punto, se vierte un poco sobre agua, en la cual debe flotar sin separarse. Se envuelve en hojas de bijao y se amarran.
 Por: Carmen Amanda López



6.7. Bombones de chocolate.

Ingredientes
 Cobertura de chocolate

Relleno de Menta
 200 gr. de crema de leche
 200 gr. de cobertura blanca
 20 gr. de licor de menta

Relleno de maní
 200 gr. de crema de leche
 180 gr. de cobertura de chocolate
 20 gr. de maní

Preparación de los rellenos
 Hervir la crema; agregar a la cobertura picada y revolver lentamente hasta que se disuelvan los grumos de chocolate y quede suave y de color parejo. Agregar el licor. Revolver y reservar. Verter en los moldes un poco de cobertura derretida a baño maría y moverlo hasta cubrir las paredes y el fondo (encapsular). Dejar secar en la nevera. Llenar la capsula con el relleno hasta ¾ del chocolate y cubrir con más cobertura derretida al baño maría. Dejar secar en la nevera o en un lugar fresco. Desmoldar y empacar. No se debe manipular mucho con las manos porque pierde brillo.

Por: Elsa Esperanza Contento
 Elizabeth López
 Anyela Pachón



6.8. Bocados de chocolate.

Ingredientes

135 gr. de crema de leche
225 gr. de cobertura semi amarga
110 gr. de almendra molida
30 gr de ron
Grageas de chocolate para cubrir

Preparación

Hervir la crema, agregar a la cobertura derretida a baño maría. Mezclar y agregar almendras y ron. Revolver y dejar entibiar. Armar bocados y pasarlos por grageas.
Por: Ana María Mónica

6.9. Dulce de cocoa cubierto de chocolate.

Ingredientes

1 cucharada (7 gr.) de cocoa
1 cucharada (15 gr.) de maní molido
1 cucharada de coco
1 taza (240 gr.) de crema de leche
1 cucharada (2 gr.) de café liofilizado
2 y 1/2 tazas (200 gr.) de bizcochuelo en boronas
1/2 taza alta (100 gr.) de azúcar en polvo
1/4 de taza (60 gr.) de ron
1/2 taza (100 gr.) de ciruelas pasas picadas
2 cucharadas (40 gr.) de miel de abejas
1/2 libra (250 gr.) de cobertura de chocolate

Preparación

Hervir la crema de leche; agregar los ingredientes sólidos, poco a poco. De último, agregar las ciruelas pasas que se han humedecido con el ron y la miel de abejas desde la víspera. Amasar, armar bolitas y bañar con cobertura de chocolate derretida a baño maría. Dejar secar y decorar con chocolate blanco haciendo hilos con un tenedor.
Por: Libia Sofía Hernández

6.10. Almíbar.

Ingredientes

200 gr. de azúcar
180 gr. de agua
1 cucharadita de jugo de limón

Preparación

Hervir todos los ingredientes hasta dar punto, según la fruta que se vaya a utilizar.

Puntos del almíbar

Velo = 100°C

Hebra fina = 102°C
Hebra espesa = 103°C
Perla fina = 106°C
Perla fuerte = 108°C
Punto de bola = 112°C

Por: Clara Moya

6.11. Cocadas con panela y azúcar.

Ingredientes

2 tazas (190 gr.) de coco pelado y rallado
1 taza alta (300 gr.) de azúcar
1/4 de taza (65 gr.) de leche
1/4 de taza (65 gr.) de agua
4 cucharadas (50 gr.) de panela

Preparación

En una olla caliente verter el coco y dejar dorar un poco. Adicionar el azúcar, la le-

che, el agua y panela. Dejar hervir a fuego lento hasta formar un almíbar espeso. Retirar del fuego y colocar sobre una bandeja o papel parafinado. Cortar cuando esté tibio. Dejar enfriar y guardar.

Por: Gloria Ruth Navarrete

6.12. Salsa agridulce de uchuva.

Ingredientes

1 cucharada (15 gr.) de aceite
1 cucharada (10 gr.) de cebolla cabezona picada
1 cucharada (10 gr.) de pimiento picado
1/2 taza (75 gr.) de uchuva picada en cuartos
2 cucharaditas (30 gr.) de vinagre blanco

1/3 taza (85 gr.) de azúcar
1 cucharadita (5 gr.) de curry en polvo
1/2 cucharadita (5 gr.) de canela en polvo
1/4 cucharadita (5 gr.) de clavo en polvo
1 taza (250 gr.) de jugo de uchuva
1 cucharadita (5 gr.) de sal
1 cucharada (15 gr.) de oporto (opcional)
Tabasco al gusto



Preparación

Saltear en una sartén, en el aceite, el pimentón y la cebolla; luego, agregar las uchuvas picadas, esparcir azúcar y dejar que se disuelva, agregar vinagre, curry, clavos, canela y sal. Dejar hervir, agregar el jugo de uchuva, seguir reduciendo hasta que de un punto ligeramente espeso. Al finalizar, agregar Oporto y tabasco. Servir con carnes
Por: Olga Lucía González

6.13. Arequipe de ahuyama.

Ingredientes

5 tazas (1 kr.) de ahuyama precocida y pelada

1 coco de 1/2 libra
 1 taza (250 gr.) de leche
 2 tazas (1 lb.) de azúcar
 1/2 cucharadita de canela y clavo en polvo

Preparación

Sacar el agua del coco y con ésta licuar el coco. Colar y extraer la leche del coco hasta obtener 1 y 1/2 tazas. Licuar la ahuyama con la leche y la leche de coco; colar nuevamente y llevar a ebullición. Agregar canela y clavo. Dejar reducir los líquidos hasta que de el punto de arequipe o hasta que, al revolver, se le vea el fondo a la olla.

Por: Angela Janeth Arroyo

de el punto de mermelada o jalea.
 Por: Virgelina Chará

6.15. Dulce de mora.

Ingredientes
 1/2 libra de moras
 1/2 libra azúcar

Preparación

Colocar en una paila la mora y el azúcar. Deja 5 minutos a partir del hervor. Retirar del fuego y envasar caliente en frasco esterilizado bien caliente.

Por: Ana Mercedes Rodríguez

6.17. Mermelada de uchuva.

Ingredientes
 1 libra de uchuva
 1 libra de azúcar
 1 cucharadita de jugo de limón

Preparación

Lavar la uchuva. En una olla de fondo grueso colocar la uchuva y el azúcar a fuego medio. Dejar hervir hasta que de el punto. Con una cuchara retirar la espuma. Agregar el jugo de limón. Dejar enfriar y envasar caliente, en frascos esterilizados bien calientes.

Por: Etelvina Barreto

6.18. Dulce de mora.

Ingredientes
 2 tazas (500 gr.) de mora madura y limpia
 2 tazas (500 gr.) de azúcar blanca
 4 hojitas de hierbabuena o de menta
 2 cucharadas de agua

Preparación

Poner en una paila o una olla de fondo grueso la mora y el azúcar. Llevar a fuego medio y revolver suavemente. Agregar el agua y las hojitas de menta. Dejar hervir hasta alcanzar el punto de almíbar deseado. Dejar enfriar y servir

Por: Carmenza Zabala

6.19. Dulce de coco.

Ingredientes
 8 tazas (2 litros) de leche entera
 1 coco de 1/2 libra
 2 tazas (1 libra) de azúcar
 2 astillas de canela
 1/4 taza (20 gr.) de uvas pasas

Preparación

Pelar el coco y rallarlo. Mezclar leche con azúcar, coco y canela. Llevar a fuego alto hasta que inicie la ebullición; bajar a temperatura media y continuar la cocción, resolviendo suavemente hasta que de punto de almíbar. La temperatura del calor hay que controlarla para evitar que el dulce se pegue o se ahume. Momentos antes de retirar del fuego, agregar las uvas pasas. Verter en la bandeja de servicio y dejar enfriar.

Por: Esperanza Acosta

6.14. Memelada de borojó.

Ingredientes
 2 tazas (500 gr.) de azúcar
 2 gr. de clavo y canela
 375 gr. de borojó
 1 cucharada (15 gr.) de jugo de limón

Preparación

Escoger el borojó, lavar, pelar y picar. Licuar el borojó en 5 tazas de agua. Colocar en una olla con el resto de los ingredientes. Llevar a ebullición hasta que

6.16. Mermelada de uchuva con panela.

Ingredientes
 1 libra de uchuva
 1 libra de panela en polvo
 1/3 de taza (55 gr.) de jugo de limón
 1 y 1/2 cucharadas (10 gr.) de quinua en hojuela

Preparación

Pasar la uchuva por agua caliente y licuarla. Medir la panela. En una olla de fondo grueso colocar la uchuva, la panela y el limón. Revolver y agregar el jugo de limón. Dejar hervir. Bajar el fuego. A los 20 minutos de cocción agregar la quinua en hojuela. Bajar la temperatura y continuar la cocción hasta que de el punto de mermelada.

Por: Sergio Pardo



Productores de Bocados Tradicionales



1 Arepas Empanadas y Pasteles

Pedro Arturo León Cardozo	2904579	Buñuelos
Glady's Carreno	5235041	Empanadas
Elizabeth Gómez Suarez	41486722	Arepas
Martha Elena Rodríguez	39688757	Arepa De Peto
Aurora Vitermina Hernández De Sierra	41408835	Arepas
Ana Lucía Novoa	4371630	Empanadas
María Greis Andrade Collazos	41692717	Hojaldre
Sandra Cuellar	52099820	Pastel Gloria
Araceli Parada Ruiz	7170158	Masa De Hojaldre Pasteles
Guillermo Cardenas Roa	17185986	Empanadas De Trigo
John William Cárdenas Romero	79057106	Pastel De Trigo
Alba Lucía Escudero Alzate	32615770	Arepa De Huevo
Hernan Augusto Garzón García	79485870	Pastel De Carne
Gabriela Ramirez Zuluaga	3331025	Empanadas, Arepa de Huevo, Almojabanas
Mireya Cipagauta Beltran	52365099	Pastel De Yuca
Ana Lucía Novoa		Empanadas De Harina
Ana Belen Prieto	5499889	Pastel De Lulo
María Lucía Toro Orosco	2774665	Empanadas
Ana Alcira Buitrago	6320188	Pasteles

2 Embutidos y Envueltos

Ana Julia Soler Sepulveda	41404152	Morcilla
María Del Rosario Gordillo García	41610688	Envueltos
Magnolia	51776110	Tamal
Blanca Benavides	5727690	Longaniza Y Rellena
Carmen Soler	41522187	Morcilla
Jairo Antonio Pino Soto	311893142	
	3616370	Chorizo

3 Amasijos Típicos

María Amparo Charry	41592686	Achiras
Gloria Carolina Gómez Rodríguez	52429015	Almojabanas
Ninfa Cruz Conde	2527743	Buñuelos
Ana Maria Gomez	5206315	Almojabanas
Samuel Chavez	2524221	Buñuelos
Siervo Romero Galindo	7805447	Almojabanas De Paipa
Yanira Ospina Pulecio	5708453	
	2731007	Achiras
Segundo Benigno	7174704	
	7167022	Almojabanas

4 Panes y Galletas

Carmen Andrade	5223588	Palitos De Quinua
Gabriel Buritica Gallegos	6730821	Pasteleria Colaciones
German Sanchez	2678917	Pan Sin Gluten
Ana Judit Hoyos	7111499	Galletas
Nelson Acosta Bejarano	7314834	Roscon Pachuno
Laura Cely	4417902	Paguas
Francelina Beltran	7180717	Pan Aliñado
Olga Beatriz Cardenas	6310195	Galletas de Quinua
Dario Lombana Sabogal	6061349	Galleteria

5 Postres, Tortas y Ponqués

Luz Fanny Corredor De Caipa	41526773	Postre De Guanabana
Martha Lucía Corredor Vasquez	51693903	Torta De Chocolate
Fernando Izquierdo Ramirez	74358036	Postre De Yogurt
Rosaura Parra	6839060	Mantecadas
María Ana Lucinda Chicaguy Pascagaza	35316159	Postre De Fruta
Martha Elena Gonzalez Rodriguez	41738296	Torta De Queso
María Del Rosario Lopez	6301517	
	Cel 3112643328	Mufin De Salvado
Blanca Cecilia Alvarez De Rengifo	41569100	Mantecada
Elsa Esperanza Contento	2770976	Postres Y Chocolates
Gloria Piedad Garcia	7175200	Torta Casera
María Elena Vasquez	6601406	Postres Y Tortas
María Elsa Chicaguy Pascagaza	51713728	Mantecada
Elizabeth Zabala Hernández	41795263	Torta De Piña
Gloria Inez Castillo	3163429327	Ponque De Frutas
Luis Hernan Lemes Duarte	3611557	
	2068760	Mouse Cheesecake Merengon
Leche Asada Tortas		
María Rita Suarez De Ruiz	41465855	Mantecada
Miriam Pacheco Ovalle	6844829	Ponquesitos De Soya
Magda Orieta	4507214	Torta De Piña





6 Dulces en Almíbar y Otras Golosinas

Fabiola Campo Peña	51550809	Flan
Luz Amparo Charry Barrios	36146423	Alfajores
William González Pinzón	79243455	Obleas
Sonia Reinoso	35317636	Frutas Con Chocolate
Rosa Inés Solano Valenzuela	41420454	Frutas Con Crema
Blanca Patricia Torres Melo	51691642	Turrón Ajonjolí
Hernando Vargas Gazón	19231414	Pudín
Mónica Rey Guzmán	51712954	Bocadillo De Feijoa
Flor Angela Sierra Fonseca	51777693	Habas Achocolatadas
Luz Nelly Chavarro De Sánchez	41456094	Merengues
Fabiola Sánchez Cardenas	41642935	Esponjados
Olga Lucía González Díaz	39564742	Dulce De Uchuvas
Luz Mireya Pinilla Olarte	41576851	Arroz De Leche
Maria Del Carmen Castro De Henao	41691598	Arroz De Leche
Alexandra Milena Castro Velasquez	52205771	Arroz De Leche
Maria Yolanda Arenas García	41615272	Arroz De Leche
Melba Yasmin Bohorquez Vargas	52059971	Dulce De Brea
Emma Esperanza Acosta Vasquez	35317043	Dulce De Coco
Ana Mercedes Rodríguez	5202609	Dulce De Mora
Carmenta Zabala De Daza	41769044	Dulce De Mora
Clara Moya	5663086	Dulces En Almíbar
Maria Del Carmen Rojas Díaz	41743571	Vaso Arequipe
Claudia Molina Contento	21015116	Arequipe
Marta Lucia Galeano Díaz	21016133	Arequipe De Cidra



Angela Arroyo Mena	4088809	Arequipe De Auyama
Marta Alicia Rojas	4383472	Brevas Con Arequipe
Nelson Poveda	7630526	Panelitas
Libia Sofia Hernandes	2305127	3107769377 Trufas
Elizabet Lopez Moreno	2770976	Dulces Artesanales
Angela Pachon	6301517	Chocolates Rellenos
Gloria Rut Navarrete Aguirre	6436734	Cocadas
Ana Maria Monica Vargas	6262391	
	3821311	Trufas
Nohora Lucía Hernández Garzón	51767877	Mani Salado
Nelcy Ramos Diaz	6844829	Soya Tostada

7 Conservas y Mermeladas

Luz Miriam Quesada	3158928630	Duraznos En Conserva
Virgelina Chara	2803203	Mermelada De Borojo
Guillermo Enrique Esquibel Amaya	5727690	Café
Mario Rene Escobar	2622610	Pulpa De Aji
Margarita Reyes	5215253	
Sergio Pardo	2032876	
Ersandi Torres		

