

Bocados Tradicionales Colombianos



Bogotá sin indiferencia es...



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



Bogotá sin indiferencia es...



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

Productores de Bocados Tradicionales



5 Postres, Tortas y Ponqués		Teléfono
5.1. Mantecadas	María Rita Suárez	440-4865
5.2. Mantecadas	Blanca Cecilia Álvarez	542-2820
5.3. Torta de queso	Martha Elena González	433-6180
5.4. Postre de guanábana	Luz Fanny Corredor	225-5732
5.5. Flan de caramelo	Fabiola Campo	223-2170
5.6. Esponjado de frutas	Rosa Inés Solano	263-4668
5.7. Postre maravilla	Hernando Vargas	231-3409
5.8. Arroz de leche	María del Carmen Castro	366-6765
5.9. Arroz de leche	María Yolanda Arenas	289-5818
5.10. Arroz de leche	Luz Mireya Pinilla	278-6257
5.11. Pasteles de gloria	Sandra Patricia Cuellar	
5.12. Torta de chocolate	Martha Lucía Corredor	634-0310
5.13. Torta de piña	Elizabeth Zabala	333-3131
5.14. Torta de piña	Magda Cortés	450-7214
5.15. Ponqué de frutas	Gloria Piedad García	717-5200
5.16. Bizcochuelos	Luis Hernán Lesmes	361-1557
5.17. Ponquecitos de salvado	María del Rosario López	630-1517
5.18. Hojaldres	Araceli Parada	717-0158
5.19. Mantecadas	Rosaura Parra	683-9060
5.20. Postre de café	Jhon Anderson Garnica	
5.21. Ponqué de frutas	Gloria Inés Castillo	3163429327
* Postres y Tortas	María Elena Vásquez	660-1406

6. Conservas, mermeladas y otras golosinas

6.1. Mani salado	Nora Lucía Hernández	246-5381
6.2. Rellenos para obleas	William González	686-3578
6.3. Arequipe de cidra	Martha Lucía Galeano	420-8936
6.4. Brevas en almibar con arequipe	Martha Alicia Rojas	438-3472
6.5. Brevas en almibar	Libia Alejandra Castañeda	606-0457
6.6. Masaticos - Receta original	Carmen Amanda López	606-0457
6.7. Bombones de chocolate	Elsa Esperanza Contento	277-0976
	Elizabeth López	270-8364
	Anyela Pachón	630-1517
6.8. Bocados de chocolate	Ana María Mónica	626-2391
6.9. Dulce de cocoa cubierto de chocolate	Libia Sofía Hernández	230-5127
6.10. Almibar	Clara Moya	566-3086
6.11. Cocadas con panela y azúcar	Gloria Ruth Navarrete	643-6734
6.12. Salsa agrídulce de uchucas	Olga Lucía González	292-7545
6.13. Arequipe de ahuyama	Angela Janeth Arroyo	408-8809
6.14. Memelada de borojó	Virgelina Chará	280-3203
6.15. Dulce de mora	Ana Mercedes Rodríguez	520-2609
6.16. Mermelada de uchuva con panela	Sergio Pardo	203-2876
6.17. Mermelada de uchuva	Etelvina Barreto	632-0171
6.18. Dulce de mora	Carmenza Zabala	233-5977
6.19. Dulce de coco	Ema Esperanza Acosta	292-5540
* Turrón ajonjolí	Blanca Patricia Torres	252-4082
* Bocadillo de feijoa	Mónica Rey	404-0742
* Merengues	Luz Nelly Chavarro	239-4935
* Soya tostada	Nelcy Ramos	684-4829
* Duraznos en conserva	Luz Miriam Quesada	3158928630
* Café	Guillermo Enrique Esquivel	572-7690

* No se dispuso de la receta



7. Aquí se encuentran los



1 Arepas Empanadas y Pasteles

		Teléfono
1.1.	Empanadas de maíz trillado	Aurora Hernández 407-4494
1.2.	Arepas de queso	Elizabeth Gómez..... 202-6473
1.3.	Arepas de peto rellenas	Martha Elena Rodríguez 433-4686
1.4.	Arepas de huevo	Alba Lucía Escudero..... 630-1106
1.5.	Pasteles de hojaldre rellenos de carne	Hernán Augusto Garzón 256-8510
1.6.	Pasteles de yuca	Mireya Cipagauta..... 366-3753
1.7.	Hojaldres	Francelina Beltrán..... 718-0717
1.8.	Pasteles de harina de trigo	Ana Alcira Buitrago..... 632-0188
		John William Cárdenas..... 238-9145
1.9.	Empanadas de maíz y arracacha	Gladys Carreño 523-5041
1.10.	Buñuelos con queso	Ninfa Cruz..... 252-7743
1.11.	Buñuelos	Samuel Chávez..... 252-4221
1.12.	Empanadas de harina de trigo	Ana Lucía Novoa..... 437-1630
		Guillermo Cárdenas..... 291-8109
1.13.	Pasteles de yuca y pollo	Ana Belén Prieto..... 549-9889
1.14.	Empanadas antioqueñas	Martha Lucía Toro..... 277-4665
1.15.	Arepas de maíz pelao	Blanca Azucena Duarte..... 860-8672
1.16.	Pasteles de yuca y arracacha	Margarita Reyes..... 520-5253

2 Embutidos y Envueltos

2.1.	Envueltos de maíz pelao	Maria del Rosario Gardillo..... 278-4847
2.2.	Tamales de masa cruda	Magnolia Ramirez..... 233-6169
2.3.	Rellenas o morcillas	Ana Julia..... 778-5166
		Carmen Saler..... 435-5262
2.4.	Longanizas	Blanca Benavides..... 5727690
•	Chorizos	Jairo Antonio Pino..... 361-6370

3 Amasijos Típicos

3.1.	Almojábanas	Gloria Carolina Gómez..... 273-4494
3.2.	Almojábanas	Segundo Benigno Largo..... 717-4704
3.3.	Almojábanas finas	Gabriela Ramírez.....
3.4.	Almojábanas de Paipa	Siervo Romero..... 780-5447
3.5.	Pandebonos	Claudia Patricia Cárdenas.....
3.6.	Almojábanas	Gilma Alba Martínez..... 874-1761
•	Achiras	Yanira Ospina..... 570-8453

4 Panes y Galletas

4.1.	Roscón Pachuno	Nelson Giovanni Acosta..... 731-4834
4.2.	Palitos de quinua	Carmen Andrade..... 522-3588
4.3.	Panderos y colaciones	Gabriel Buiticá..... 673-0821
4.4.	Galletas de quinua	Olga Beatriz Cárdenas..... 632-0195
4.5.	Pan pakvas	Laura Cely..... 441-7902
4.6.	Galletas	Ana Judith Hoyos..... 315-4280
4.7.	Galletas de avena	Dario Lombana..... 606-1349
4.8.	Ponquecitos de soya	Myriam Pacheco..... 684-4829
4.9.	Pan sin gluten	Germán Sánchez..... 267-8917
•	Galletas	Luz Amparo Charry..... 204-8712

Presentación

“Bocados Tradicionales Colombianos” reúne 74 recetas de arepas, empanadas, pasteles, embutidos, envueltos, panes, galletas, postres, tartas, ponqués, conservas, mermeladas, dulces en almíbar y otras golosinas, que preparan 100 productores residentes en Bogotá, que atendieron la convocatoria de la Alcaldía Mayor de Bogotá a través del Departamento Administrativo de Acción Comunal Distrital y de Artesanías de Colombia, para participar en el programa de capacitación, orientado a la recuperación y cualificación de la gastronomía tradicional colombiana.

Con este programa, las dos instituciones buscan propiciar condiciones para que los productores puedan establecer una oferta gastronómica tradicional de calidad, que cumpla con los requisitos que exige el mercado y contribuir con la promoción de talento humano calificado para la producción y comercialización de dulces, amasijos y bocados tradicionales en general, así como también, para recuperar y dignificar la producción de la gastronomía típica, con el fin de preservar tradiciones, promover la calidad en la producción y comercialización y estimular la generación de ingresos y oportunidades de negocios para quienes trabajan en esta actividad.

La Corporación Academia Colombiana de Gastronomía se vinculó al desarrollo del programa con la capacitación sobre manejo técnico de alimentos, estandarización de recetas y determinación de costos para los productos que, gracias al apoyo del Departamento Administrativo de Acción Comunal Distrital, tuvieron el escenario de la Feria de Las Colonias, en junio de 2006, en CORFERIAS, para su promoción y comercialización.

Con el Recetario, las dos instituciones esperamos facilitar el contacto de los productores con promotores, distribuidores y consumidores de bocados tradicionales, especialmente en restaurantes y hoteles de Bogotá.

Lucía Bastidas U.
Directora
Departamento Administrativo de
Acción Comunal Distrital

Paola Andrea Muñoz Jurado
Gerente General
Artesanías de Colombia





Departamento Administrativo de Acción Comunal Distrital

Directora **Lucía Bastidas U.**
Subdirectora de Programas **Deidamia García Q.**
Coordinador del proyecto **Erney García G.**

Artesanías de Colombia

Gerente General **Paola Andrea Muñoz**
Coordinadora del Centro de Diseño **Lyda del Carmen Díaz**
Profesional en Subgerencia de Desarrollo **Glady Salazar**
Asistente Técnico Operativa **Claudia Paola Ramirez**
Asesores en Imagen Gráfica **Carlos Enrique Cortés**
Camilo Bernal
Asesoras en Diseño Producto **Paula Olarte**
Andrea del Pilar Cometa
Asesoría en exhibición y montaje de stand **Alexander Cubillos**

Corporación Academia Colombiana de Gastronomía

Directora Ejecutiva **Clemencia Price de Arellano**
Asistente administrativa **Bibiana Valderrama**
Fotografía **Camilo Bernal**
Diagramación **Carlos Enrique Cortés**

- 1 taza (250 gr.) de leche
- 2 tazas (1 lb.) de azúcar
- 1/2 cucharadita de canela y clavos 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

Llevar a ebullición hasta que 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 los moras y el azúcar. Dejar 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 uchuvas
- 1 libra de azúcar
- 1 cucharadita de jugo de limón

Preparación

Lavar las uchuvas. En una olla de fondo grueso colocar las uchuvas y el azúcar a fuego medio. Dejar hervir hasta que del 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 moras maduras y limpias
- 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 las moras 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 almibar 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 la leche con el azúcar, el coco y la canela. Llevar a fuego alto hasta que inicie la ebullición; bajar a temperatura media y continuar la cocción, revolviendo suavemente hasta que de punto de almibar. 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: Ema Esperanza Acosta



6.14. Mermelada 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.

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 las uchuvas 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

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. Almibar

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 almibar
 - 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 paneta 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 paneta

Preparación

En una olla caliente verter el coco y dejar dorar un poco. Adicionar el azúcar, la leche, el agua y la paneta. Dejar hervir a fuego lento hasta formar un almibar 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 uchuyas

Ingredientes

- 1 cucharada (15 gr.) de aceite
- 1 cucharada (10 gr.) de cebolla
- cabezona picada
- 1 cucharada (10 gr.) de pimentón picado
- 1/2 taza (75 gr.) de uchuya 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 uchuya
- 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 uchuyas picadas, esparcir azúcar y dejar que se disuelva. Agregar el vinagre, el curry, los clavos, la canela y la sal. Dejar hervir y agregar el jugo de uchuya, 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 kl.) de ahuyama precocida y pelada
- 1 coco de 1/2 libra



Indice

1. Arepas, empanadas y pasteles.....	pág	6 - 9
2. Embutidos y envueltos.....	pág	10 - 9
3. Amasijos típicos.....	pág	9 - 10
4. Panes y galletas.....	pág	12- 14
5. Postres, tortas y ponqués.....	pág	14 - 18
6. Conservas, mermeladas y otras golosinas ...	pág	18 - 21
7. ¿Dónde encontrar Bocados Tradicionales? .	pág	22 - 23



Arepas, empanadas y pasteles

“Acaba de moler, y con la masa va extendiendo en las manos las arepas, colocándolas después en la collana y tostadas de un lado las volteá”.

Gregorio Gutiérrez González

De arepas, empanadas y pasteles se llena la imaginación de la gente de mi tierra, que en torno al fogón, la parrilla o el horno, reviven herencias de unión familiar con vivencias de tiempos pasados, regando de bienestar y calor los espíritus de quienes los moldean.

Clemencia Price de Arellano

1. Arepas, empanadas y pasteles pág 6 - 9

1.1. Empanadas de maíz trillado

1.2. Arepas de queso

1.3. Arepas de peto rellenas

1.4. Arepas de huevo

1.5. Pasteles de hojaldre rellenos de carne

1.6. Pasteles de yuca

1.7. Hojaldres

1.8. Pasteles 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. Pasteles de yuca y pollo

1.14. Empanadas antioqueñas

1.15. Arepas de maíz pelao

1.16. Pasteles de yuca y arracacha



1.1. Empanadas de maíz trillado

Ingredientes para la masa

- 1 libra (500gr.) de maíz blanco trillado
- 1 cucharada (30gr.) de almidón de yuca
- ¼ taza (125cc.) de agua
- 1 pizco de color
- 1 pizco de sal

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

Ingredientes para el relleno

- ½ 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. Arepas de queso

Ingredientes

- 4 tazas (1 lb.) de maíz precocido
- ½ taza (¼ lb.) de queso doble crema rallado
- 1 barra (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. Arepas de peto rellenas

Ingredientes para la masa

- 4 tazas (1 kg.) de maíz de peto
- 3 tazas de agua
- 1 barra (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, rellenar 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 deshilarlo, 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.

Ingredientes y preparación del 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 Elena Rodríguez

1.4. Arepas 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 papel absorbente. Para ocasiones especiales se pueden hacer pequeñas con huevos de codorniz.
Por: Alba Lucía Escudero



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 la 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

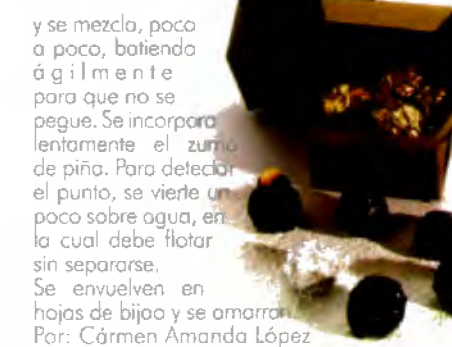
Preparación
Lavar, raspar y arreglar las brevas quitándoles el palito. Hervir de 10 a 15 minutos en la olla a presión, con agua que las cubra. Retirar de la olla a presión, completar 3 tazas de agua, agregar el azúcar y llevar a temperatura media hasta que el almíbar de punto. Dejar enfriar.
Por: Libio Alejandro 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 rajás de canela. Se prepara un zumo de piña. Al arroz cernido se le incorpora almíbar grueso



6.7. Bombones de chocolate

Ingredientes

Cobertura de chocolate

- Ingredientes relleno de Menta
- 200 gr. de crema de leche
 - 200 gr. de cobertura blanca
 - 20 gr. de licor de menta

- Ingredientes 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 derretido 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



6. Conservas, mermeladas y otras golosinas 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 agridulce de uchuva

6.13. Arequipe de ahuyama

6.14. Mermelada de borojó

6.15. Dulce de mora

6.16. Mermelada de uchuva con panela

6.17. Mermelada de uchuva

6.18. Dulce de mora

6.19. Dulce de coco

5.18. Hojaldres

Ingredientes

- 4 tazas (500 gr.) de harina de trigo
- ¼ 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 el azúcar, la sal, 50 gramos de hojaldrina o vitina y poco a poco, el 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 más 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

5.19. Mantecadas

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 el licor, los clavos y la 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

5.20. Postre de café

Ingredientes

- 4 huevos separados
- ½ taza (125 gr.) de azúcar
- 1 cucharadita (7 gr.) de polvo de hornear
- 1 taza (125 gr.) de harina de trigo
- ½ cucharadita de vainilla
- ¼ 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

- ½ taza (125 gr.) de queso crema
- ¼ de taza (65 gr.) de crema de leche
- 2 cucharadas (30 gr.) de leche condensada
- ½ cucharada de gelatina en polvo disuelta en ½ 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

- ½ 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: Jhan Anderson Gornica

5.21. 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 (½ lb.) de ciruelas y uvas envinadas
- ¾ 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
- ¼ de cucharadita de canela
- 1/8 de cucharadita de clavo
- 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 último, 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 éste salga limpio.

Por: Gloria Inés Castilla



6.1. Maní salado

Ingredientes

- 2 tazas (300 gr.) de maní
- 1 cucharada (15 gr.) de aceite
- ½ cucharadita (3 gr.) de monteca de cerdo
- Sal al gusto

Preparación

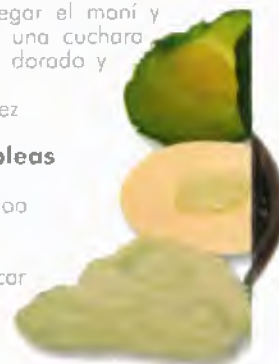
En una sartén calentar el aceite con la manteca de cerdo. Agregar el maní y tostarlo revolviendo con una cuchara de palo, hasta que esté dorado y brillante.

Por: Nora Lucía Hernández

6.2. Rellenos para obleas

Ingredientes de feijoa

- 2 y ½ tazas (½ lb.) de concentrado de feijoa
- ½ taza (150 gr.) de azúcar



1.5. Pasteles de hojaldre rellenos de carne

Ingredientes

- 4 tazas (1 lb.) de harina de trigo
- 2 borritos (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 una lata engrasada y hornear en horno precalentado a 400°F, durante 30 minutos o hasta que la masa esté dorada.

Por: Hernán Augusto Garzón

1.6. Pasteles 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. Escurrir, dejar enfriar y moler. Agregar la sal y el color; amasar hasta que la masa

quede pareja y no se prenda mucho a las manos.

Ingredientes del 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, aplastar 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. Hojaldres

Ingredientes

- 4 tazas (500 gr.) de harina de trigo
- ¼ 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 mesa, 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. Pasteles 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, saltar el pimentón, la cebolla, el perejil y los ajos. 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: Ana Alcira Buitrago • John William Cárdenas

1.9. Empanadas de maíz y arracacha

Ingredientes

- 1/2 libra de arracacha
- 7/8 libra de maíz peto
- 3 cucharadas (24 gr.) de almidón de yuca
- 1/2 cucharadita (2.5 gr.) de color

Ingredientes para el relleno

- 1/4 libra (125 gr.) de papa criolla pelada y cocida
- 3/4 libra de carne de res molida
- 3 dientes (9 gr.) de ajo triturados
- 1 1/2 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 esté 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

- 1/2 taza (150gr.) de queso costeño
- 1 taza (175gr.) de harina para buñuelos
- 1/2 huevo batido (25gr.). Batir, medir y utilizar la mitad
- 1/2 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

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
- 1/2 taza (125 gr.) de azúcar
- 65 gr. de huevo batido. Batir, medir y utilizar la mitad
- 1/4 cucharadita de polvo de hornear
- 1/4 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



Preparación

Pelar y picar la piña desde la víspera. Enmantequillar y enharinar un molde redondo de 1/2 libra. Precalear 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: Elizabeth Zabala

5.14. 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

5.15. Ponqué de frutas

Ingredientes

- 1 libra de harina
- 1 libra de azúcar
- 1 libra de margarina

- 12 huevos
- 1 1/2 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de esencia de caramelo
- 1/2 libra de uvas pasas
- 1/2 libra de nueces
- 1/2 de libra de frutas cristalizadas
- 1/2 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
- 1/4 taza (80 gr.) de crema de leche

Preparación

Hervir la crema de leche, agregar el chocolate en trocitos, revolviendo hasta que se deslía. 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. Refinar del fuego y cubrir el ponqué.

Crema Chantilly

- 1 taza de crema de leche pasteurizada y fría
- 4 cucharadas de azúcar

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 Piedad García

5.16. Bizcochuelos

Ingredientes

- 3 tazas razas (350 gr.) de harina de trigo
- 1 taza alta (300 gr.) de azúcar
- 10 huevos
- 1 pizca de sal
- 1/2 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: Luis Hernán Lesmes



5.17. Ponquecitos de salvado

Ingredientes

- 1 taza de salvado
- 3/4 de taza de harina de trigo
- 1/2 taza de crema de leche
- 1/4 de taza de yogurt
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de azúcar
- 1/4 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
 - 1/4 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

Conservas, mermeladas y otras golosinas

Soperas de porcelana o sencillos recipientes de hermosa artesanía nacional son los apropiados para estas frutas tropicales, que con la sabia de la caña llenan el alma con dulzura de recuerdo.

Chocolates, dulces bocadillos tradicionales de variadas frutas, obleas con sabor a infancia, tiernos turroneos con frutos secos, son apenas muestra de la dulce mesa colombiana, llena de tradiciones de las razas que la forjaron.

De frutas de tierra caliente y de tierra fría, seleccionadas en multicolores mercados tradicionales o recogidas directamente de la parcela campesina, perpetúan sus sabores en medio de la sabia espesa de la caña o directamente de la morena panela, para acompañar panes y tostadas al desayuno o las tradicionales onces en las horas de la tarde o recordando siempre el toque dulce al terminar una comida.

Clemencia Price de Arellano

Postres, tortas y ponqués

Moldes forjados a mano de acuerdo al gusto y al pedido, o adaptados con latas de sardinas, pesos al “ojo” y medidas tan propias como “un tarrito así” forjaron una repostería especial que deja cortas las técnicas modernas por los múltiples recursos utilizados, dando como resultado productos tan especiales como únicos.

Clemencia Price de Arellano

5.9. 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

5.10. 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 ahume. 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

5.11. Pasteles 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

Ingredientes 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 o 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 éste. 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 enmantequillada 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



5.12. 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

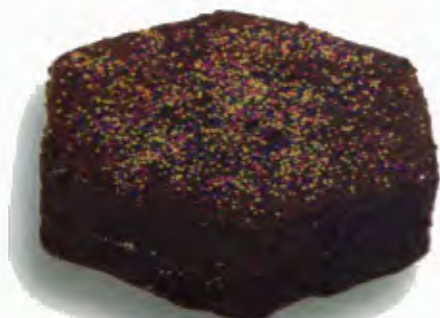
Preparación

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

5.13. 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



Extender la masa, cortar según tamaño, colocar el relleno necesario, armar la empanada, cerrar y freír en aceite precalentado.
Por: Ana Lucía Navoa • Guillermo Cárdenas

1.13. Pasteles de yuca y pollo

Ingredientes

- 1 libra de yuca
- 2 cucharadas (16 gr.) de almidón de yuca
- Sal al gusto

Ingredientes para el relleno

- 2 huevos cocidos
- 1 pechuga de pollo cocida
- 1/2 taza (2unid) tomates chontos

- 1/4 taza (20 gr.) cebolla cabezona
- 2 cucharadas de perejil picado
- 3 cucharadas de aceite
- 1 taza de arroz (200 gr.) cocido con arveja
- 1/4 taza (20 gr.) pimentón pequeño

Preparación

Pelar y 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, 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 antioqueñas

Ingredientes

- 1 libra de maíz peto
- 1/4 libra de yuca
- Sal al gusto
- 1/2 cucharada de panela raspada

Ingredientes para el relleno

- 1/4 taza (20 gr.) de cebolla cabezona picada
- 1/4 taza (50 gr.) de tomate chonto picado
- 1 diente (3 gr.) de ajo (opcional)
- 1 taza (1/2 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 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. Arepas de maíz pelao

Ingredientes

- 6 libras de maíz Porva
- 1 libra de mantequilla
- 3 libras de cuajada
- 1 y 1/2 cucharadas de sal
- 6 tazas de leche

Preparación

Poner a hervir la leña 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. Pasteles de yuca y arracacha

Ingredientes

- 1 libra de yuca
- 1/4 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 (1/2 lb.) de sobrebarriga cocida y desmechada
- 1/4 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 sobrebarriga, 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 dore.
Por: Margarita Reyes

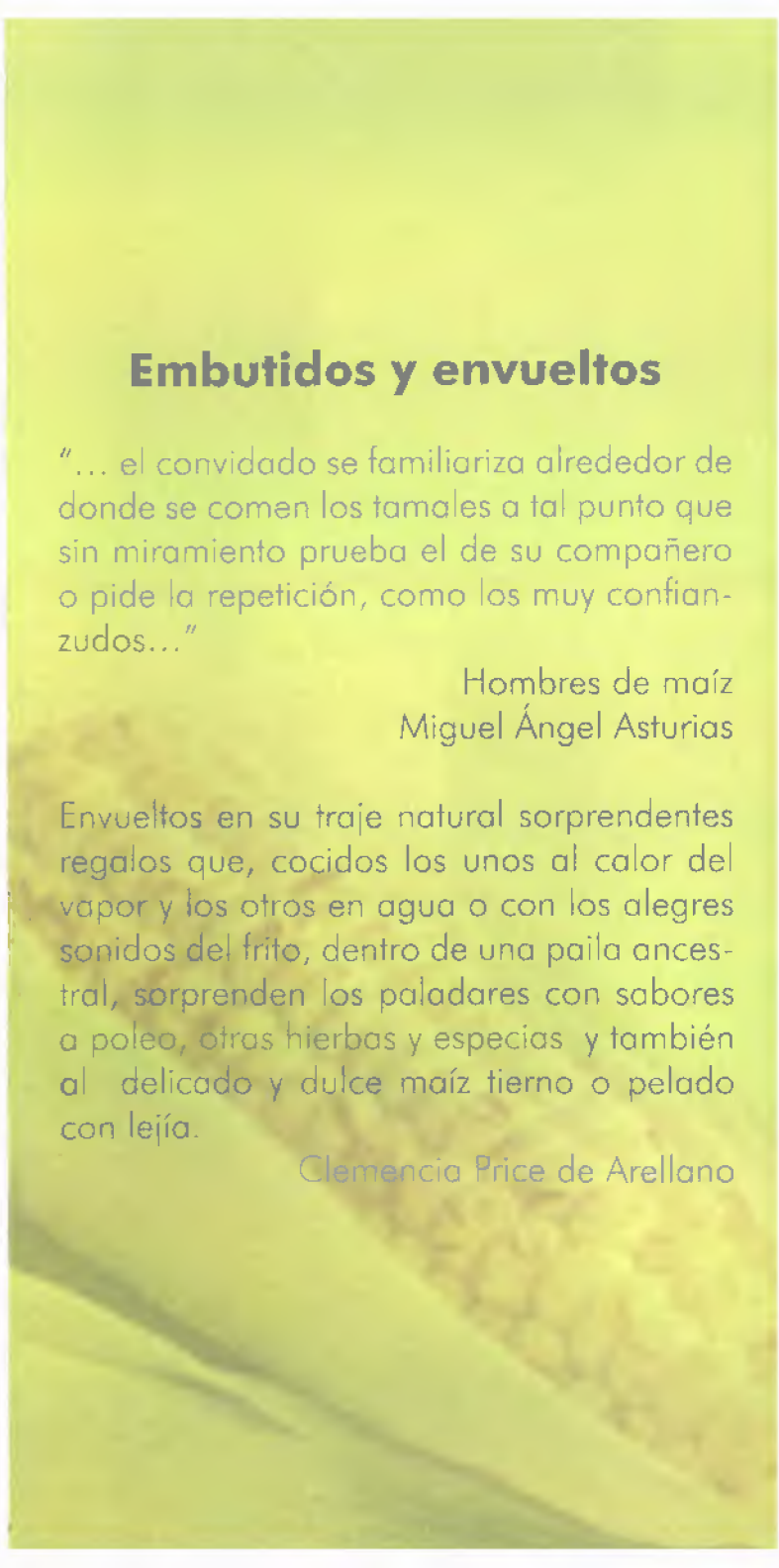
Embutidos y envueltos

“... el convidado se familiariza alrededor de donde se comen los tamales a tal punto que sin miramiento prueba el de su compañero o pide la repetición, como los muy confiados...”

Hombres de maíz
Miguel Ángel Asturias

Envueltos en su traje natural sorprendentes regalos que, cocidos los unos al calor del vapor y los otros en agua o con los alegres sonidos del frito, dentro de una paila ancestral, sorprenden los paladares con sabores a poleo, otras hierbas y especias y también al delicado y dulce maíz tierno o pelado con leña.

Clemencia Price de Arellano



2. Embutidos y envueltos pág 10 - 11

2.1. Envueltos de maíz pelao

2.2. Tamales de masa cruda

2.3. Rellenas o morcillas

2.4. Longanizas



10

2.1. Envueltos de maíz pelao

Ingredientes

- 2 tazas (1 lb.) de masa de maíz pelao
- 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: María del Rosario Gordillo

2.2. Tamales de masa cruda

Ingredientes

- 5 libras de maíz Porva
- 10 trozos de carne de cerdo de 100 gr. c/u
- 10 presas de pollo piema o pemil 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.)
- 1 ½ 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 osentar, 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.

Limpier 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 Ramírez

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

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, hidratada en 4 cucharadas de agua.
- Ralladura de limón para decorar.

Preparación

Despulsar 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 esta masa forrar un molde, previamente engrasado. Verter la mezcla de la guanábana sobre el molde y espolvorear con la ralladura del 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 (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 Compo

5.6. Esponjado de frutas

Ingredientes

- 1 taza (250 gr.) de pulpa de fruta
- 1 taza (250 gr.) de leche condensada
- 1 ½ 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 la leche condensada, la crema de leche, la leche entera, las yemas de huevo y la 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 ducales
- Gotas de esencia de vainilla
- Brandy al gusto
- Café liofilizado opcional
- Cocoa para decorar

Preparación

Mezclar la leche entera con la 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 moras, 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. Mantecadas

5.2. Mantecadas

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

5.9. Arroz de leche

5.10. Arroz de leche

5.11. Pasteles de gloria

5.12. Torta de chocolate

5.13. Torta de piña

5.14. Torta de piña

5.15. Ponqué de frutas

5.16. Bizcochuelos

5.17. Ponquécitos de salvado

5.18. Hojaldres

5.19. Mantecadas

5.20. Postre de café

5.21. Ponqué de frutas

Panes y galletas

De tradición en la vitrina de la tienda del pueblo, hasta innovar con ligeros toques de fusión, encontramos obras maestras que desde la tabla de amasar y con moldes propios fabricados con sutiles elementos, encontramos deliciosos acompañamientos para nuestro aromático y suave café o para una espumosa taza de tomasol chocolate con tierno queso campesino.

Clemencia Price de Arellano



4.7. Galletas 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. Ponquecitos 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

Crema 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 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. Mantecadas

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. Mantecadas

Ingredientes

- 2 barritas (½ lb.) de mantequilla
- ½ taza (¼ lb.) de azúcar granulada
- 1 taza (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 cernir dos veces. Añadir las harinas lentamente a la mezcla de mantequilla, batir y por último, añadir la cáscara del limón y el aguardiente. Verter en un molde engrasado, enharinado y hornear a 300° F. Por: Blanca Cecilia Álvarez

5.3. Torta de queso

Ingredientes

- 9 galletas macareñas
- 1 barrita (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 mezclarlos 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



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 blanco. 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, los palitos del 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 frien en el momento de servir. Por: Ana Julia • Carmen Soler

2.4. Longanizas

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 molida
- 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. Almojábanas

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, amasar 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. Almojábanas

3.2. Almojábanas

3.3. Almojábanas finas

3.4. Almojábanas de Paipa

3.5. Pandebonos

3.6. Almojábanas

Amasijos típicos

De generación en generación, de las abuelas hasta las nietas; desde el horno de leña que perfuma los amasijos, hasta el horno eléctrico y desde el campo a la ciudad, manos colombianas presentan sabores ancestrales para el disfrute del paladar de las generaciones actuales y futuras.

Clemencia Price de Arellano



3.2. Almojábanas

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. Almojábanas finas

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, el 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 enmantequillada y enharinada. Llevar al horno precalentado a 425 ° F, 18 minutos. Por: Gabriela Ramírez

3.4. Almojábanas de Paipa

Ingredientes

- 1 ½ tozas (170 gr.) de harina de trigo
- 1 y ½ tazas (170 gr.) de harina de maíz
- 1 cucharadita (7 gr.) de polvo de hornear
- 1 libra de cuajada bien exprimida
- 250 gr. de queso costeño
- 1 huevo 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. Pandebonos

Ingredientes

- 500 gr. (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. Almojábanas

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 Pachuno

Ingredientes

- 500 gr. de harina de trigo
- 20 gr. de levadura
- 250 gr. de mantequilla
- 2 huevos
- 250 gr. de azúcar
- 3 gr. 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. Pesor cada porción de 70 gr. 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: Carmen 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

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

4.4. Galletas de quinua

Ingredientes

- 1 barrita (125 gr.) de margarina
- 130 gramos (1/2 taza) de azúcar morena
- 1/2 cucharadita (1/2 gr.) de canela molida



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



- 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
- ½ de libra (125 gr.) de avena en hojuelas

Preparación

Colocar sobre una mesa la harina de trigo, la harina de quinua, el 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

4.6. Galletas

Ingredientes

- 1 taza (125 gr.) de fécula de maíz
- 2 tazas (250 gr.) de harina de trigo
- ¼ taza (60 gr.) de azúcar en polvo
- ¼ taza (175 gr.) de mantequilla
- ¼ 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 - 14

4.1. Roscón Pachuno

4.2. Palitos de quinua

4.3. Panderos y colaciones

4.4. Galletas de quinua

4.5. Pan pakuas

4.6. Galletas

4.7. Galletas de avena

4.8. Ponquecitos de soya

4.9. Pan sin gluten