

Recetario

# La Dulce Cocina



Las mejores recetas con azúcar





# El azúcar en la cocina

El azúcar es uno de los ingredientes esenciales de la cocina porque da sabor, olor y consistencia.

Tiene además otras cualidades por que ayuda a la conservación de jalea, cajetas y otros dulces.

La crema chantilly y los merengues no se podrían hacer sin la textura que les da el azúcar. En algunas recetas ayuda a darles un bonito color.

Sin azúcar no podrían prepararse los queques, las galletas y muchos otros postres. Se puede decir que sin azúcar no podría haber repostería.

Muchas veces agregar una pizca de azúcar da un mejor sabor y aspecto a los platos salados; hasta a los populares chileros se les debe poner un punto de azúcar para que queden bien.

En las bebidas es un ingrediente fundamental, no se puede pensar en muchos refrescos sin azúcar.

El azúcar conserva los alimentos y ayuda a guardarlos fuera de refrigeración.

Hay que tomar en cuenta la importancia de una dieta balanceada, lo ideal es comer de todo de forma moderada sin excluir ningún alimento.





María Josefina Gurdían "Pinita"

Propietaria de la Pastelería Margarita y de Terraza Margarita, y presentadora del popular programa de televisión "Cocinando con Pinita". "Doña Pinita" es como la mayoría de las personas conocen a María Josefina Gurdían Mántica, una mujer emprendedora, cuya agradable personalidad y dotes culinarios nos deja ver en su programa "Cocinando con Pinita".

Mujer hacendosa, cuenta con 45 años de experiencia en la cocina, retirada desde hace varios años después de abrir y administrar su negocio de Catering. En el año 2008 lanzó su primer libro de cocina "Pinceladas de Mis Recetas Favoritas" y en el año 2012 publicó la segunda edición del mismo con muy buen éxito.

Doña Mireya Cardenal



Gerson Toruño Espinoza

Cuenta con 20 años de experiencia, fue chef ejecutivo del prestigioso Hotel Holiday Inn, actualmente es Director del Centro de Entrenamiento de Economart. Entre sus especialidades se destacan los trabajos en chocolate y caramelo. De los numerosos logros conseguidos se distinguen el concurso latinoamericano Graffigna 2009 celebrado en Argentina, en el que consiguió el 1er. lugar a nivel nacional con la receta "Pollo Oro" y el 4to. lugar por países representando a Nicaragua.

"La reina del sabor nicaragüense", nació en Managua y desde 1980, ha trabajado en espectáculos, Radio y Televisión. Sus dos obras de arte culinario "Cocinando con María Esther" han causado un gran impacto en la población por la calidad y compilación de muchas de las recetas tradicionales, que como ella dice, es una cuchara especial, por lo sencilla y natural.

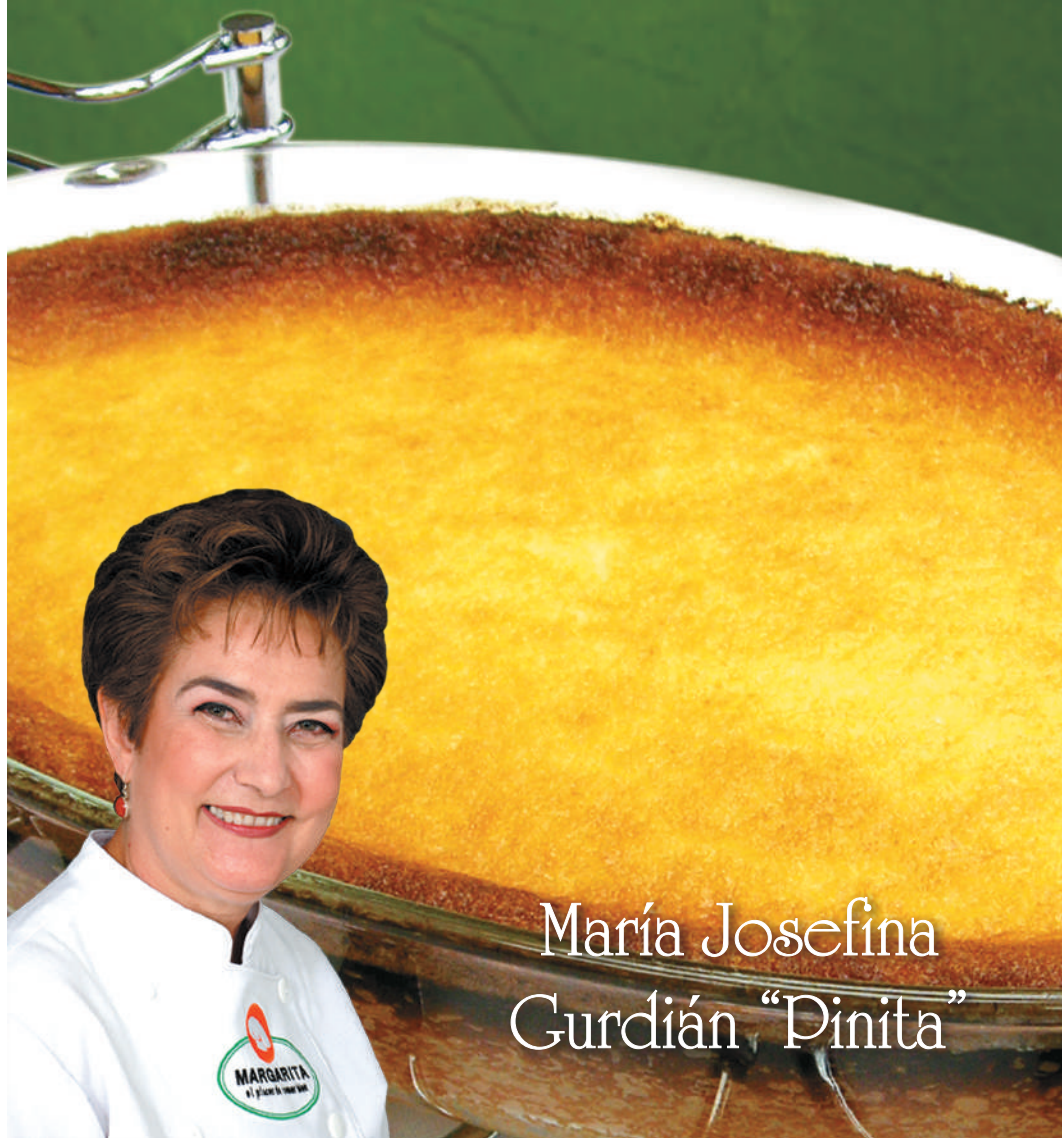
María Esther López Guzman



Gladys de Sampson

Pastelería Sampson es una exitosa empresa familiar, donde Doña Gladys, junto con sus hijos, atienden personalmente a su clientela, distribuyendo en los supermercados y misceláneas una gama extensa de productos de pastelería como los famosos pudines, picos y encanelados, que para orgullo de Nicaragua hasta de Europa son solicitados.

# *Sopa de leche*



María Josefina  
Gurdián "Pinita"

# Sopa de leche

## Ingredientes



3 tazas de leche



½ lb. de azúcar



8 onzas de arroz crudo



½ lb. queso duro o  
frescal

## Preparación

Lavar y dejar en remojo el arroz desde el día anterior. Escurrirlo y molerlo finamente con el queso, licuar con la leche y el azúcar, verter sobre un molde engrasado y hornear a 350 °F ó 175 °C, de 45 a 60 minutos o hasta que salga limpio el probador.



# *Brazo Gitano*





# Brazo gitano

## Ingredientes



6 huevos



1 taza de  
harina colada



1 taza de azúcar



1 cucharadita de  
polvo de hornear



1 cucharadita de  
ralladura de limón



1 taza de dulce  
de leche

## Baño de chocolate



1 taza de chispas de  
chocolate



2 cucharadas de  
mantequilla

## Preparación

Batir los huevos con el azúcar a máxima velocidad, agregar lentamente la harina, el polvo de hornear y la ralladura de limón, verter sobre un sartén forrado con papel encerado y engrasado, hornear a 375 °F ó 190 °C de 15 a 20 minutos. Sacar del horno y voltear sobre un pliego de papel encerado regado con azúcar en polvo, enrollar con todo y el papel para darle su forma, desenrollar, untar el dulce de leche y enrollar de nuevo hasta que enfríe.



## Baño

Poner a derretir ambos ingredientes a “baño María” sin dejar que el agua hierva, verter sobre el Brazo gitano regando la superficie, dejar secar y adornar con cerezas.

# *Dulce de Mercedes*



# Dulce de Mercedes

## Ingredientes

### Base de merengue



8 claras de huevo



1  $\frac{1}{3}$  taza de  
azúcar refinada



1 cucharadita de  
ralladura de limón



$\frac{1}{4}$  cucharadita de  
cremor tártaro

### Relleno



3 tazas de leche



1 lata de leche  
condensada



3 cucharadas  
de maicena



4 yemas  
de huevo



1 lata mediana de  
cóctel de frutas

## Preparación



### Merengue

Batir las claras a punto de nieve junto con el cremor tártaro, ya montadas las claras, agregar la ralladura de limón y el azúcar poco a poco, batir bien hasta que el azúcar se desbarate. Colocar sobre un pirex, hornear a 300 °F ó 150 °C por 25 minutos.

### Relleno

Escurrir las frutas y reservar, poner a fuego manso 2 tazas de la leche, la leche condensada y el jugo de las frutas, en la otra taza de leche revolver las yemas de huevo, la maicena y agregar colando a la mezcla de leches, mover constantemente a fuego manso sin dejar que hierva, una vez espeso, verter sobre la base de merengue, regar las frutas uniformemente, dejar enfriar y refrigerar.

# *Queque de vainilla*



# Queque de vainilla

## Ingredientes



12 onzas de mantequilla



2 tazas de azúcar



6 huevos



3 tazas de harina suave colada



1 cucharada de polvo de hornear



1 pizca de sal



1/2 taza de leche



Molde para horno de 1 lb.



1/2 cucharadita de vainilla



1/2 taza de crema

## Preparación

Engrasar y enharinar el molde. Crear la mantequilla con el azúcar por 10 minutos. Agregar los huevos lentamente uno por uno. Mezclar la harina, el polvo de hornear y la sal. Mezclar la leche, la crema y la vainilla. Agregar a lo cremado lo seco con lo húmedo alternado.

Verter sobre el molde. Hornear a 350 °F ó 175 °C por 45 minutos. Rellenar al gusto. Cubrir con baño de marmalada.



# *Pastel de fresas*



Doña Mireya  
Cardenal

# Pastel de fresas

## Ingredientes

### Pasta básica para pasteles



3 tazas de harina



1/2 libra de mantequilla



3 cucharadas de agua helada



1/4 cucharadita de sal



1 cucharadita de azúcar

### Relleno



1 libra de fresas frescas, en rodajas gruesas.



1 taza de crema dulce



1 cucharadita de maicena



1/2 libra de azúcar

## Preparación

En un tazón poner la harina con la mantequilla, disolver con un tenedor hasta que se revuelva todo y esté granulado. Agregar de tres a cuatro cucharadas de agua helada, la sal y el azúcar. Amasar la pasta y luego estirar con un rodillo para forrar el molde del pastel. Hornear por 10 minutos a 350 °F.



Mezclar todos los ingredientes y luego se rellena con esta mezcla el molde de pastel que fue previamente horneado. Se vuelve a meter al horno a 350 °F por 20 minutos.

*Brownies de  
chocolate*





# Brownies de chocolate

## Ingredientes



2 barras de mantequilla



1 cucharadita de sal



4 cucharadas de cocoa amarga



4 huevos



2 tazas de azúcar



2 tazas de harina



1 cucharadita de polvo de hornear



1 cucharadita de vainilla

## Preparación

Se derrite la mantequilla junto con la cocoa y el azúcar. Retirar la mezcla del fuego y agregar los huevos poco a poco, seguido añadir la harina, polvo de hornear, sal y vainilla. Engrasar y enharinar un sartén de aluminio y verter la mezcla, colocarla en el horno precalentado a 350 °F por 15 minutos, para que queden melcochosos. Cuando están fríos se parten en cuadritos y se sirven.



*Pastel de manzana*



# Pastel de manzana

## Ingredientes

### Pasta básica para pasteles



3 tazas de harina



½ libra de mantequilla



3 cucharadas de agua helada



¼ cucharadita de sal



1 cucharadita de azúcar

### Relleno



3 manzanas rojas mediana



1 taza de azúcar



½ taza de vino dulce



4 onzas de mantequilla

## Preparación

En un tazón poner la harina con la mantequilla, disolver con un tenedor hasta que se revuelva todo y esté granulado. Agregar de tres a cuatro cucharadas de agua helada, la sal y el azúcar. Amasar la pasta y luego estirar con un rodillo para forrar el recipiente para hacer el pastel.



Pelar las manzanas y cortar en rodajas pequeñas, mezclar con el azúcar, el vino, y la mantequilla. En un molde forrado con la pasta de pastel, se ponen todos los ingredientes mezclados, se le colocan tiritas de pasta sobre el relleno y se introduce al horno a 350 °F por 45 minutos.



*Galletas de  
mantequilla*

# Galletas de mantequilla

## Ingredientes



1 taza de mantequilla



2 tazas de azúcar



4 tazas harina



1 huevo



1 cucharadita de polvo de hornear



½ cucharadita de nuez moscada



4 cucharadas de leche



2 cucharaditas de vainilla



½ taza de azúcar para decoración

## Preparación

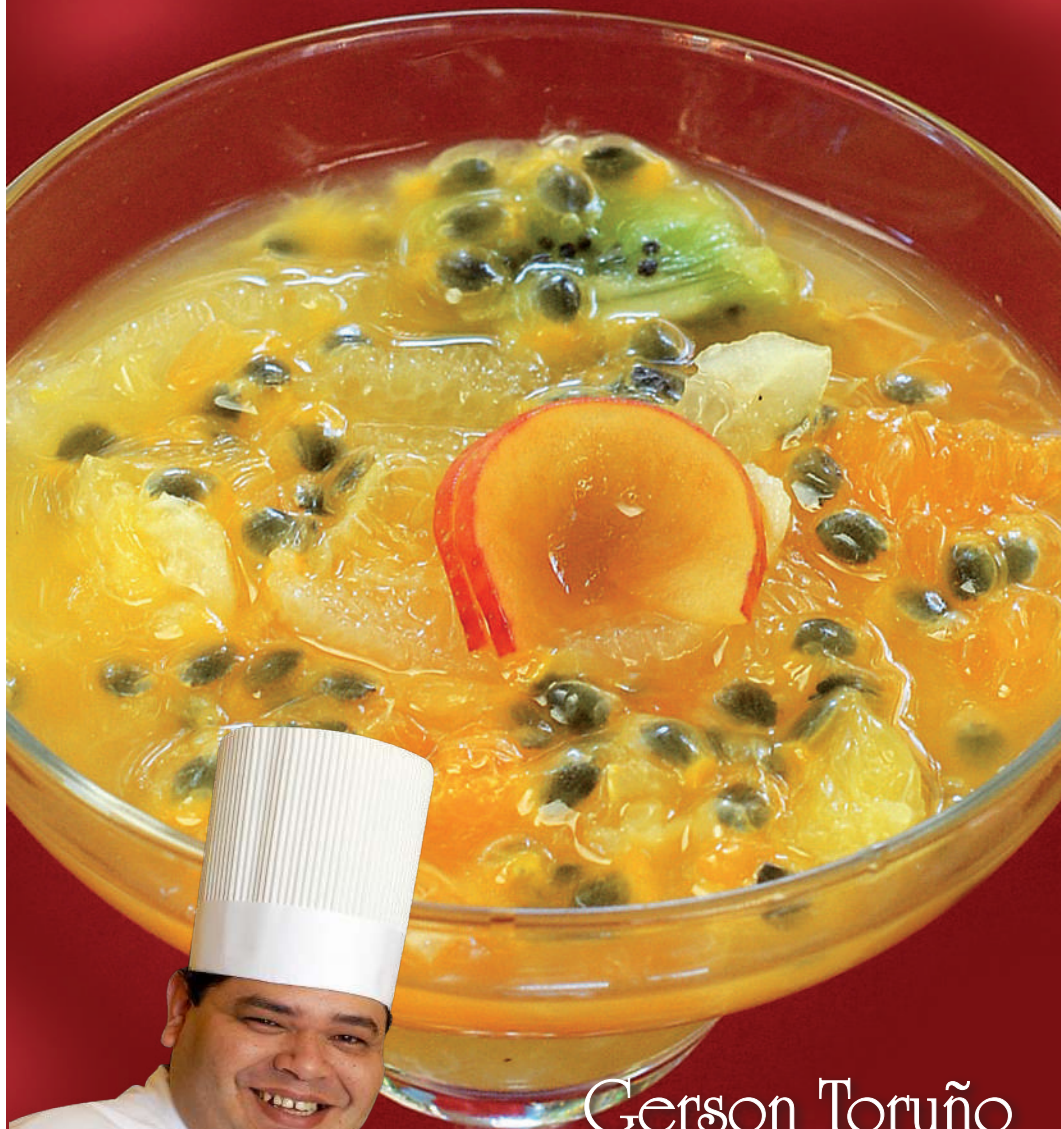
Batir el azúcar con la mantequilla, agregar el huevo y seguir batiendo, cernir la harina con el polvo de hornear y la nuez moscada, agregar poco a poco a la mezcla, colocándole la leche y la vainilla, seguir moviéndola hasta que este todo bien mezclado, poner la masa en un recipiente tapado y refrigerar durante 8 horas. Pasado este tiempo, sobre una mesa con un poco de harina amasar la pasta con el rodillo, hasta hacerla lo más fino posible.



Corte la masa con un cortador de galletas, espolvoréela con el azúcar, ponerlas en un sartén sin grasa, hornear a 350 °F hasta que estén ligeramente doradas, por 15 minutos.



# *Ensalada de cítricos*



Gerson Toruño  
Espinoza

# Ensalada de cítricos

## Ingredientes



3 mandarinas



2 naranjas dulces



1 toronja



1 calala



2 onzas de azúcar



1 onza de ron blanco



Frutas opcionales:  
Fresas, kiwis, melocotón.

## Preparación

Pelar las mandarinas, naranjas dulces, toronja y extraerles la pulpa.

Poner al fuego la pulpa de calala, el azúcar y el ron blanco, durante 10 minutos, para hacer con estos ingredientes un sirope.

Dejar enfriar el sirope y luego mezclar con la pulpa de las otras frutas.

Servir en copa alta de cóctel para mejor presentación.



*Ciruela al vino  
con helado*





# Ciruela al vino con helado

## Ingredientes



6 unidades de ciruela



½ libra de azúcar



½ taza de vino tinto (su elección)



½ taza de agua



Helado a su elección



Punto de colorante rojo

## Preparación

Pelar las ciruelas, poner en un recipiente a hervir el azúcar, ciruela, vino, agua y colorante; cocer y mantener en fuego alrededor de 20 minutos. Luego servir con helado.



# *Churros madrileños*



# Churros madrileños

## Ingredientes



8 onzas de harina



¼ litro de agua



6 onzas de azúcar



Punto de sal



Aceite para freír



14 onzas de mantequilla

## Preparación

Poner el agua y la sal a hervir con la mantequilla, luego agregar la harina y mezcle con una cuchara de madera hasta formar una masa, enfriar durante una hora aproximadamente.



Luego caliente aceite para freír y con una manga pastelera y una boquilla estrella forme los churros. Si no dispone de una, puede hacerla usted de manera casera con una bolsa de plástico grueso, la rellena con la masa, le enrolla la parte superior hasta dejarlo en forma de cono, cortando una esquina deja un orificio mediano y apretando el contenido forma el churro.



Dejar caer en el aceite caliente cada churro, mover para que agarre un color dorado, luego que lo frie pongalo en papel toalla descartable para escurrir, espolvorear con azúcar y acompañar con café.



*Cheese cake  
estilo New York*



# Cheesecake estilo New York

## Ingredientes



8 onzas de mantequilla



Galleta María  
(2 Paquetes)



2 cucharadas  
de azúcar

## Relleno



1 ½ libra de queso  
filadelfia



1 lata de leche  
condensada  
de 397 gramos.



4 onzas de azúcar

## Preparación

Moler la galleta y agregar el azúcar, derretir la mantequilla para luego mezclar hasta formar una pasta. Forrar con la pasta un molde de dos piezas recomendable sino un molde para pastel. Hornearlo a 300 °F ó 160 °C por 10 minutos.



## Relleno

En un recipiente pequeño mezclar todos los ingredientes y ponerlos a fuego lento hasta que esté espeso. Luego se rellena con esta mezcla el molde ya horneado y se deja enfriar unas 2 horas en refrigeración. En este caso se decoró con jalea de cereza y frutas. Usted puede decorar a su gusto.

# *Atol de pyjagua*



María Esther  
López Guzmán

# Atol de pujagua

## Ingredientes



1 libra de  
maíz pujagua



4 litros de agua



2 litros de leche



3 rajas de canela



1 cucharadita de  
vainilla



Azúcar al gusto



Canela en  
polvo

## Preparación

Limpie y lave el maíz, póngalo a cocer en 2 litros de agua hasta que suavice. Luego escurra y déjelo enfriar.

En un comal de barro, o en una paila de teflón, tostar el maíz hasta secar el grano. Una vez tostado, molerlo fino o licuarlo poco a poco con 2 litros de agua, colarlo y dejarlo en reposo por 2 horas, de preferencia en un recipiente transparente, ya que pasado ese tiempo; se asentará la parte más espesa en el fondo, y notará el excedente de agua, el cual debe retirar con cuidado, dejando solamente la parte más espesa.



Esa parte que se asienta abajo, viértala en una olla grande y poner al fuego, agregue la leche, la canela en rajas, la vainilla y el azúcar al gusto; sin dejar de remover, espere que hierva bien y sirva caliente o a temperatura ambiente con un poco de canela en polvo.



# *Perrerreque*





# Perrerreque

## Ingredientes



100 gramos de mantequilla



1 cucharadita de canela en polvo



1 taza de azúcar



3 cucharaditas de polvo de hornear



½ litro de leche



2 tazas de queso seco rallado



3 tazas de masa de maíz



4 huevos grandes

## Preparación

Batir la mantequilla hasta cremar, agregue el azúcar, los 4 huevos, el ½ litro de leche, la masa, el queso y finalmente los polvos cernidos o colados. Si no tiene polvo para hornear, puede utilizar bicarbonato de sodio.



Vierta en un molde previamente engrasado y ponga en el horno precalentado a 175 grados centígrados aproximadamente por un tiempo de una hora con 45 minutos. Compruebe que está listo, si al insertar un palillo, éste sale limpio.



Deje enfriar y desmolde, corte en trozos según su gusto.

*Buñuelos de  
yuca*



# Buñuelos de yuca

## Ingredientes



2 libras de yuca rallada



1 huevo batido



1 libra de queso seco



2 tazas de azúcar



2 tazas de agua



4 gotas de limón



8 rajas de canela



Aceite

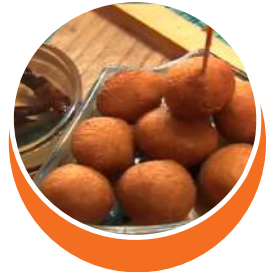
## Preparación

Poner a hervir en una taza de agua a fuego bajo, la canela hasta que suelte un color dorado claro, luego adicionar el resto de agua y el azúcar, remover un poco.



Dejar hervir a fuego medio y cuando espese un poco, adicionar las gotitas de limón, para que no cristalice y poner a enfriar. Aparte, mezclar la yuca y el queso (puede usar cuajada, en ambos casos deben tener poquísima sal), luego agregar el huevo batido y mezclar.

Calentar bien el aceite y con una cuchara sopera tomar porciones de la mezcla y dejar caer; esperar a que doren muy bien. Servir rociándoles miel.



# *Manjar de leche*



# Manjar de leche

## Ingredientes



1 litro de leche



1 barra de mantequilla



$\frac{3}{4}$  taza de azúcar



3 cucharadas de harina  
diluída en un poco de agua



Rajas de canela

## Preparación

Poner en una ollita todos los ingredientes, empezar la cocción a fuego moderado, aproximadamente durante 1½ hora, mantener en constante movimiento con una cuchara de madera, mantener lo más alto posible la temperatura sin dejarlo hervir.



Después del tiempo de cocción indicado, apagar el fuego, retirar la canela y verter sobre un recipiente limpio, cubrir con film plástico y dejar enfriar por tres horas. Al servir decorar con pasas.



# *Pan de banana*



Gladys de  
Sampson

# Pan de banano

## Ingredientes

3 bananos  
maduros



1 huevo ligeramente  
batido

2 cucharaditas de  
aceite vegetal



1½ cucharadita  
de vainilla



2 cucharaditas de  
polvo de hornear



1¼ taza de harina  
blanca o integral



¼ taza de azúcar

## Preparación

Calentar el horno a 375 °F.



En un tazón mezclar bien los bananos,  
la vainilla, el huevo y el azúcar.



En otro tazón, mezclar bien la harina y el  
polvo de hornear, agregar la mezcla de la  
harina a la mezcla de los bananos y  
revolver bien.



Luego agregar el aceite vegetal, hasta  
que esté apenas humedecido. Vertir la  
mezcla en un sartén.

Hornear de 45 minutos a 1 hora; o  
hasta que al insertar un cuchillo  
éste salga seco. Sacar el pan del  
sartén y enfriar.

# *Espumillas*





# Espumillas

## Ingredientes



3 claras de huevo



1 taza de azúcar refinada



Colorante y sabor opcional



1 cucharadita de cremor tártaro



1 cucharadita de vainilla ó  
¼ cucharadita de vainillina

## Preparación



Batir las claras a punta de nieve.



Agregar el cremor y seguir batiendo.



Poco a poco agregar el azúcar y la vainilla.



Batir hasta formar picos, agregar el color y sabor mezclando hasta que todo adquiera el color.



Poner la mezcla en una manga pastelera.



En un sartén de galletas sobre papel encerado formar las espumillas.

Dejar secar por 12 horas en un horno tibio.

*Nueces  
garrapiñadas*



# Nueces garrapiñadas

## Ingredientes



1½ taza de  
azúcar



2 claras de huevo



19 onz. de almendras, pacanas



Semilla de marañón



½ cdita. de sal



2 cucharaditas de  
canela molida



1 cucharada de agua

## Preparación

Calentar el horno a 300 grados.

Cubrir un sartén para galletas de 15 x 10 x 1 con papel encerado.



En un tazón grande revolver el azúcar, la  
canela y la sal; poner a un lado.



En un tazón grande batir las cla-  
ras de huevo y el agua hasta que  
estén espumosos. Agregar esto a  
las nueces, revolviendo bien,  
hasta que estén bien cubiertas.



Agregar el azúcar a las  
nueces, mezclando bien.



Coloque las nueces  
en el sartén.

Hornear de 30 a 35 minutos, re-  
volviendo después de los prime-  
ros 15 minutos. Enfríe completa-  
mente en el sartén, sobre una  
parrilla. Separe las nueces y déje-  
las enfriar. Guarde en un con-  
tenedor hermético a temperatura  
ambiente.

# *Flan de caramelo*



# Flan de caramelo

## Ingredientes

1 docena de huevos



¼ cucharadita de sal



2 tazas de leche condensada



1 cucharadita de vainilla



2 tazas de azúcar



1 taza de leche

## Preparación

### Para el caramelo



En una olla mediana, a fuego medio, cocinar 1½ taza de azúcar, hasta que esté dorado. Quitar del fuego e inmediatamente verter sobre el sartén que puede ser (8x8). Asegurarse que el fondo quede bien cubierto.

### Para el flan



Hornear por 1 hora, al baño María o hasta que el centro del flan esté firme cuando se toque.

Calentar el horno a 300 grados, en una batidora, a velocidad baja, batir los huevos enteros y las yemas. Agregar la leche condensada, luego la leche evaporada y después la leche. Retirar de la batidora, y con un batidor de mano, batir mientras agrega la cucharada de azúcar, la sal y la vainilla. Verter ésta mezcla en el sartén con el caramelo. Si se forman burbujas en la superficie, eliminarlas con una cuchara. Poner este sartén dentro de otro más grande que contenga agua caliente, asegurándose que el agua llegue a  $\frac{2}{3}$  del sartén del flan.

Enfriar sobre una parrilla al menos 15 minutos. Refrigerar para enfriar completamente, por lo menos durante 4 horas. Para sacarlo del molde, pase cuidadosamente una espátula plana alrededor del sartén, ponga el plato en que lo va a servir sobre el sartén, dele vuelta y suavemente golpee el fondo del sartén hasta que salga. Servir frío o a temperatura ambiente, si desea puede decorar con frutas.







[www.cnpa.com.ni](http://www.cnpa.com.ni)