



FICHA REGISTRO DE ISBN
INTERNATIONAL STANDARD BOOK NUMBER

Cámara Ecuatoriana del Libro

Cámara Ecuatoriana del Libro

Eloy Alfaro N29-61 e Inglaterra, 9° Piso.

<http://www.celibro.org.ec>

No Radicación 114131

Fecha de asignación: 2020-06-24

Tipo de Obra	Información del Título
ISBN Obra independiente: 978-9942-838-08-7	Título: Postres y dulces milenarios. Tomo 1
ISBN Volumen:	Título:
ISBN Obra Completa:	Título:
Sello editorial: Instituto Tecnológico Superior Japón (978-9942-838)	

Subtítulo
Subtítulo Obra Independiente:
Subtítulo Obra Volumen:
Subtítulo Obra Completa:

Tema	
Materia: 641.86 - Postres	Tipo de Contenido: Libros universitarios
CLASIFICACIÓN THEMA	
WBN - Cocina nacional y regional	
Colección:	No colección: Serie:
Público objetivo: General	
IDIOMAS	
Español	

Colaboradores y Autor(es)		
Nombre	Nacionalidad	Rol
Conrado Carvajal, David Fabrissio	Ecuador	Autor
Altamirano Espinosa, Andrés Alonso	Ecuador	Autor

Traducción			
Traducción: No	Del:	Al:	Idioma Original:
Título Original:			

Información de Edición			
No de Edición: 1	Ciudad de Edición: Quito	Departamento, Estado o Provincia: Pichincha	Fecha de aparición: 2020-06-27
Coedición: No		Coeditor:	

Comercializable	
de ejemplares oferta nacional: 200	Precio en moneda local:
de ejemplares oferta externa: 0	Precio en dólares:
Oferta total: 200	
Disponibilidad: Disponible bajo pedido especial	Estatus en el catálogo: Próxima aparición

Descripción física - Impresión en papel			
Descripción física: Libro	No páginas: 20	Tipo de impresión: Offset	No tintas: 4 o más
Tipo de encuadernación: Tapa blanda o rústica	Tipo papel: Papel bond o papel obra	Gramaje: 60-75	
Tamaño: 21x29	Peso: 75 g.		

Descripción física - Medio electrónico o digital		
Tipo de soporte:	Formato:	Tipo de contenido:
Medio electrónico o digital:	Protección técnica:	Permiso de uso:
Tipo de restricción de uso:	Tipos de acceso:	Tamaño:

Editorial o Autor-Editor: Instituto Tecnológico Superior Japón	
Número de identificación tributaria o de ciudadanía: 1792547873001	Teléfono: 02 2356368
Representante legal: Sheyla Dayan Aguilar Pazmiño	



FICHA REGISTRO DE ISBN
INTERNATIONAL STANDARD BOOK NUMBER

Cámara Ecuatoriana del Libro

Cámara Ecuatoriana del Libro
Eloy Alfaro N29-61 e Inglaterra, 9° Piso.
<http://www.celibro.org.ec>

No Radicación 114133

Fecha de asignación: 2020-06-24

Tipo de Obra	Información del Título
ISBN Obra independiente: 978-9942-838-09-4	Título: Postres y dulces milenarios. Tomo 2
ISBN Volumen:	Título:
ISBN Obra Completa:	Título:
Sello editorial: Instituto Tecnológico Superior Japón (978-9942-838)	

Subtítulo
Subtítulo Obra Independiente:
Subtítulo Obra Volumen:
Subtítulo Obra Completa:

Tema		
Materia: 641.86 - Postres	Tipo de Contenido: Libros universitarios	
CLASIFICACIÓN THEMA		
WBC - Cocina para uno		
Colección:	No colección:	Serie:
Público objetivo: General		
IDIOMAS		
Español		

Colaboradores y Autor(es)		
Nombre	Nacionalidad	Rol
Conrado Carvajal, David Fabrissio	Ecuador	Autor
Altamirano Espinosa, Andrés Alonso	Ecuador	Autor

Traducción			
Traducción: No	Del:	Al:	Idioma Original:
Título Original:			

Información de Edición			
No de Edición: 1	Ciudad de Edición: Quito	Departamento, Estado o Provincia: Pichincha	Fecha de aparición: 2020-06-27
Coedición: No	Coeditor:		

Comercializable	
No de ejemplares oferta nacional: 200	Precio en moneda local:
No de ejemplares oferta externa: 0	Precio en dólares:
Oferta total: 200	
Disponibilidad: Disponible bajo pedido especial	Estatus en el catálogo: Próxima aparición

Descripción física - Impresión en papel			
Descripción física: Libro	No páginas: 18	Tipo de impresión: Offset	No tintas: 4 o más
Tipo de encuadernación: Tapa blanda o rústica	Tipo papel: Papel bond o papel obra	Gramaje: 60-75	
Tamaño: 21x29	Peso: 75 g.		

Descripción física - Medio electrónico o digital		
Tipo de soporte:	Formato:	Tipo de contenido:
Medio electrónico o digital:	Protección técnica:	Permiso de uso:
Tipo de restricción de uso:	Tipos de acceso:	Tamaño:

Editorial o Autor-Editor: Instituto Tecnológico Superior Japón	
Número de identificación tributaria o de ciudadanía: 1792547873001	Teléfono: 02 2356368
Representante legal: Sheyla Dayan Aguilar Pazmiño	

POSTRES Y DULCES MILENARIOS

TOMO I

La importancia del saber de los postres y dulces milenarios de la Parroquia de Santa Clara y Rosa de Pomasqui y su conservación como pertenencia palpable de la Zona.

DEDICATORIA.

Dedicado primeramente a Dios por la sabiduría y fortaleza en cada momento de nuestras vidas. Este libro va a cada persona que dio su granito de arena en la investigación y personas que abrieron sus puertas para darnos sus mensajes y consejos.

Dedicado a mi familia Adriana, Kely, Melisa y Alexander es el hogar que Dios me dio para cuidar, velar y que son la más bella compañía y comprensión , mi madre que hizo que salga adelante en los momentos más difíciles de mi vida Delia María Carvajal Peñaherrera. Mi hermana Mónica quien sin ella no sería nadie, ella lo entenderá y a las familias que tras muchos años de historia se niegan a morir y se busca preservar cada una de sus recetas en el saber del pueblo.

Al Instituto Superior Tecnológico "Japón". Amor al Conocimiento, quien es precursor del avance académico y rescate de compendios gastronómicos para ser aporte a la comunidad y con criterios positivos en el crecimiento, reconocimiento histórico que compromete a elevar y preservar el estudio de nuestras raíces.

DEDICATORIA.

El presente libro está dedicado a cada persona que sea apasionada por la cultura, la gastronomía y desee viajar a antaño por medio del arte culinario y con ello conservando el patrimonio gastronómico tangible de Pomasqui, también al Instituto Superior Tecnológico "Japón" que ha hecho posible este rescate de tradiciones con la publicación de este libro y también dedicado a las personas que fueron pilar fundamental en la investigación y desarrollo del mismo.

A la familia, como son nuestras esposas, hijas e hijos que nos brindan su apoyo, su amor, su comprensión y su tiempo en el trabajo de este maravilloso libro. A Nuestra familia Japón que brinda educación superior con amor al conocimiento.

INTRODUCCIÓN

La Parroquia Rural Santa Clara y Rosa de Pomasqui es una tierra predilecta, sus habitantes son muy cordiales, nos ayudan en brindar ayuda si es necesario, su tierra en tiempos de tribus y valles de verdes campos. Se levanta los PUMASIQUI que nacen de la tierra, de la siembra y cosecha, que la naturaleza les brindaba. El agave (penco) como planta milenaria, se extraía la salvia del centro que se conocía como CHAGUARMISHQUE, bebida dulce que antes de tomarla se realizaba el ritual que se agradecía a la PACHAMAMA por lo que brindaba la tierra, pasar el tiempo con el descontrol de la minería su suelo se hace semiárido pero aún muy fértil y se utiliza para el cultivo de muchos productos, su patrimonio gastronómico es muy diverso como es en todo Quito.

En tiempo de la iglesia el ingreso del catolicismo en las zonas noroccidentales de Quito, se fusionan las recetas e ingredientes nativos con ingredientes que traían los religiosos y sus recetas. En su momento los padres Franciscanos se asentaron en el valle de Pomasqui. Lugar que bajaban los padres que tenían edades muy avanzadas, presidentes que desterrados llegaron a pernoctar en este sitio, generales que por su salud terminaban sus días en este lugar de reposos, lugar que se lo llamo "CONVALENCIA". Es importante recalcar que sus aguas termales y sus preparaciones que fabricaban como vinos, cervezas, mistelas y dulces que aromatizaban el lugar y agradaban al paladar del visitante de este monasterio que se ubicaba en el sector Villa María.

La investigación fue basada en libros, entrevistas a personas entendidas en el tema, a ciudadanos oriundos de Pomasqui para que puedan compartir sus conocimientos sobre sus sabores dulces de la zona, se hizo un trabajo de campo para poder obtener las mejores preparaciones de los platos típicos.

Contenido

POSTRES Y DULCES MILENARIOS.....	1
TOMO I.....	1
DEDICATORIA.....	3
INTRODUCCIÓN.....	5
PRÓLOGO.....	7
Recetario de los postres y dulces milenarios de la Parroquia de Santa Clara y Rosa de Pomasqui y su conservación como pertenencia palpable de la Zona.....	8
TABLAS Y EQUIVALENTES.....	8
POSTRES Y DULCES.....	134
TORTA DE TOCTE.....	14
ALFAJORES.....	15
BISCOCHO EMBEBIDO.....	15
BISCOCHO BLANCOS.....	16
BOMBONES DE CHOCOLATE.....	17
CHOCLOTANDAS DE SAL - DULCE.....	18
COCADAS SERRANAS.....	19
ESPUMILLA DE ROSAS - FRUTILLAS.....	16
COSTRA DE PERAS - MANZANAS.....	17
DEDOS DE DAMAS.....	20
DULCE DE CIDRA.....	20
NARAJILLAS RELLENAS.....	21
EMPANADAS DE MOLLETE.....	22
MONCAIBAS.....	23
GELATINA DE LECHE.....	23
HUEVO HILADO.....	24
LECHE A LA CREMA.....	24
Glosario.....	25

PRÓLOGO

En esta investigación de aromas, dulces, sabores, colores y olores, los amantes a los postres y dulces encontrarán un fascinante compendio de recetas que en su tiempo marcaron un sin número de alegrías a personas que degustaban estos deliciosos manjares. Que guía van para grandes propuestas de negocio y de familias muy nombradas.

En las primeras páginas se puede observar muy claramente como podemos realizar una gran variedad de postres que con una metodología marcaban en escrito de herencias que paso de familia en familia, dando una verdadera creación de la repostería de su época y auge en cada preparación realizada.

En el trascurso de este bello libro se van uniendo varias técnicas que marcaron hasta su actualidad. De hermanitas religiosas iban en su afán de hacer el arte de crear y de inventar postres y dulces con productos de nuestras zonas, exportadas de convento en convento y esto a su vez a familias nobles que llegaron a entregar su legado máspreciado que fueron sus recetas.

Como Chefs Reposteros analizamos lo importante de mantener nuestras recetas de postres y dulces milenarios en la mente de nuestros estudiantes, comunidad y profesionales de la rama gastronómica, porque así brindamos el aporte de rescatar nuestra repostería ecuatoriana.

Que este libro es el marco para empezar a resaltar nuestra cultura, nuestras tradiciones, nuestras raíces que demostraron que entre postres finos y dulces aromáticos hacen visualizar la importancia de seguir abantes con lo nuestro, con lo que este libro les quiere brindar en cada una de sus deliciosas recetas.

Recetario de los postres y dulces milenarios de la Parroquia de Santa Clara y Rosa de Pomasqui y su conservación como pertenencia palpable de la Zona.

TABLAS Y EQUIVALENTES

LIBRAS – ONZAS – GRAMOS		
1 Lb	16 onz	454 gr
2 Lb	32 onz	908 gr
4 Lb	64 onz	1814 gr

TAZAS A MILITROS	
1/4 taza	60 ml
1/3 taza	80 ml
1/2 taza	120 ml
2/3 taza	160 ml
3/4 taza	180 ml
1 taza	240 ml

TEMPERATURAS DEL HORNO	
250°F	121°C muy lento
300°F	150°C lento
350°F	180°C moderado

375°F	191°C moderado
400°F	205°C caliente
450 a 500°F	232 a 260°C muy caliente

EQUIVALENCIAS GENERALES

MEDIDAS COMUNES

1 pizca	=	¼ de cucharadita
3 cucharadas	=	1 cucharada
2 cucharadas	=	30 gramos = 1 onza
4 cucharadas	=	¼ taza
8 cucharadas	=	½ taza
12 cucharadas	=	¾ taza
16 cucharadas	=	1 taza

MEDIDAS LÍQUIDAS

8 cucharadas	=	½ taza
1 taza	=	16 cucharadas = 8 onzas líquidas
1 taza	=	¼ litro
2 tazas	=	½ litro
3 tazas	=	1 botella = 750 c.c.
4 tazas	=	1 litro = 1.000 c.c.
5 tazas	=	1 ¼ litro = 1.250 c.c.

EQUIVALENCIAS PARA INGREDIENTES SECOS**AZÚCAR GRANULADA**

	GRAMO	ONZA	TAZA	LIBRA
1 cucharadita	5	1/6	-	-
1 cucharada	15	½	-	-
4 cucharadas	60	1 y ¾	¼	-
5 cucharadas	75	2 y ¼	1/3	-
½ taza	125	-	-	¼
1 taza	250	-	-	½
2 tazas	500	-	-	1

HARINA DE TRIGO

	GRAMO	ONZA	TAZA	LIBRA
4 cucharadita	35	-	¼	-
5 cucharada	42	-	1/3	-
8 cucharadas	70	-	½	-
16 cucharadas	125	4	1	¼

2 taza	250	8	-	½
4 taza	500	16	-	1

MANTEQUILLA				
	GRAMO	ONZA	TAZA	LIBRA
1 cucharadita	15	-	-	-
2 cucharada	30	1	-	-
4 cucharadas	60	2	¼	-
8 cucharadas	125	-	½	¼
16 cucharadas	250	-	1	½
2 taza	500	16	-	1

TABLA DE LONGITUD DE PULGADAS A CENTIMETROS	
4"	10 cm
6"	15 cm
8"	20 cm
9"	23 cm
10"	25 cm
11"	28 cm

12"	30 cm
13"	33 cm

LISTADO DE EQUIPO PARA REPOSTERIA	
Balanzas	Cucharas medidoras
Jarras medidoras	Colador
Tazas medidoras	Rallador
Cucharas medidoras	Tabla de picar
Termómetro de azúcar	Cuchillos
Tamices	Mondador, chef, sierra.
Bol	Tazón o bol
Batidoras eléctricas	Batido de varilla
Espátula miserable	Espátula de goma - miserable
Exprimidores de cítricos y ralladores	Espátula metálica
Rodillos	Raspas o cuernas
Pinceles y brochas	Palote y rodillo
Cuchillos y cortadores de pastas	Brochas
Cucharones y dispensadores de masa	Rejilla para pasteles
Horno	Manga pastelera
Moldes, Charolas y Placas	Duyas o boquillas
Cortadores.	Termómetro Para horno
Cortadores para galleta y otros usos.	Termómetro Para chocolate

POSTRES Y DULCES

TORTA DE TOCTE

Ingredientes:

MANTEQUILLA	200	gr
AZUCAR	200	gr
HUEVOS	5	uni
VINO	40	ml
AGUARDIENTE	40	ml
POLVO AL HORNO	10	gr
TOCTE	80	gr
HARINA DE MAIZ	220	gr

PREPARACIÓN:

- 1) Precalentar el horno 180 °C, Engrasamos y enharinamos un molde.
- 2) En un bol colocamos la mantequilla y la azúcar batimos hasta que la azúcar se disuelva.
- 3) Batimos los huevos con el vino y el aguardiente hasta que todo esté bien unido, colocamos el preparado de la mantequilla y la azúcar y poco a poco la harina cernida con el polvo hornear, mezclar el tocte tostado.
- 4) Colocar en el molde por el tiempo de 45 - 50 minutos.

ALFAJOR POMASQUEÑO

Ingredientes:

HARINA DE MAÍZ	200	gr
MAICENA	300	gr
MANTEQUILLA	200	gr
AZÚCAR	150	gr
YEMAS	3	uni
EXTRANTO DE VAINILLA	2	gr
AGUARDIENTE	8	ml
RALLADURA DE LIMÓN	2	gr
POLVO DE HORNEAR	4	gr
MANJAR DE LECHE (relleno)	250	gr
PEPA DE MELÓN (decoración)	10	gr

PREPARACIÓN:

- 1) Tamizar la harina de maíz, la maicena y polvo de hornear.
- 2) Batir la mantequilla con la azúcar y las yemas colocamos de una en una.
- 3) Después se pone la vainilla.
- 4) Colocamos el resto de ingredientes hasta formar un bollo. Dejamos reposar en la nevera por 30 minutos.
- 5) Retiramos la masa y estiramos en un mesón espolvoreado de maicena.
- 6) Estiramos la masa con un bolillo hasta tener un espesor de 4mm.
- 7) Cortamos a masa con un copa o cortadores cilíndricos.
- 8) Horneamos en temperatura de 180 °C por 10 min. Enfriar, poner el manjar de leche en la base de cada alfajor unir y alrededor espolvorear la pepa de melón tostada y triturada.

BIZCOCHO EMBEBIDO

Ingredientes:

HARINA	500	gr
MANTECA	150	gr
AGUA	250	ml
LEVADURA	20	gr
AZÚCAR	5	gr
SAL	3	gr

PREPARACIÓN:

- 1) Colocar la levadura en el agua tibia y disolver. Reservar hasta que espume. Derretir la manteca.
- 2) Hacer en un bol una corona con la harina mezclada con el azúcar y poner la sal en los bordes.
- 3) Agregar en el centro el agua con la levadura y unir bien con las manos hasta integrar a la masa.
- 4) Incorporar ahora la grasa a temperatura ambiente. Formar la masa y amasar unos minutos, hasta que tengamos una masa bien lisa.
- 5) Estirar la masa y doblar en tres partes. Volver a estirar. Repetir este proceso un par de veces. Esto hará que se forme un bizcocho tierno pero a la vez crocante.
- 6) Estirar la masa por última vez en una capa de unos 5mm.
- 7) Cortar los bizcochitos de la forma deseada. Pueden ser redondos o, más fácil, cuadrados, con un cuchillo. Pincelar con grasa derretida.
- 8) Hornear a temperatura 180 °C unos 10-15 minutos hasta que se vean dorados.

BIZCOCHUELOS BLANCOS

Ingredientes:

CLARAS		9	uni
AZÚCAR	200	gr	
ACEITE		120	ml
HARINA	250	gr	
POLVO DE HORNEAR	10	gr	
SAL	3	gr	
ESENCIA DE VAINILLA	2	gr	

PREPARACIÓN:

- 1) Montar las claras a punto de nieve con 4 gotitas de vinagre y guardar en la nevera.
- 2) En un bol mezclar la harina, el azúcar y una pizca de sal; añadir el aceite e integrar todos los ingredientes hasta formar una pasta cremosa y empezar a añadir las claras con movimientos envolventes de abajo a arriba. Cuando hayamos incorporado la mitad de las claras, añadir una cucharadita de esencia de vainilla, mezclar y acabar de incorporar el resto de las claras.
- 3) Volcar la masa en un molde engrasado y hornear a 180 °C unos 40 minutos.

BOMBONES DE CHOCOLATE

Ingredientes:

CHOCOLATE NEGRO	100	gr	
GUINDAS CONFITADAS		5	uni
AVELLANAS	15	gr	
ESENCIA DE ALMENDRAS	3	ml	
ESENCIA DE GRANADINA	3	ml	
LICOR	8	ml	
CREMA DE LECHE	50	ml	
CHOCOLATE NEGRO FUNDIDO	50	gr	
CHOCOLATE BLANCO	15	gr	
PASAS	5	gr	
MANTECA DE CACAO	25	gr	

PREPARACIÓN:

- 1) Preparar bandeja para horno.
- 2) Derretir el chocolate y la manteca de cacao directamente en el cazo y repartir entre las pirotinas, untando también los lados con un pincel de repostería o cucharilla.
- 3) Poner las pirotinas boca debajo de la bandeja, y dejar que el chocolate cuaje. Con cuidado, retirar los pirotinas de papel.
- 4) Colocar la guinda o fruto seco, sobre la base de cada uno.
- 5) Para preparar el relleno, batir la crema de leche no muy espesa con el azúcar, añadiéndole el licor o las esencias. Introducir la crema batida en la manga pastelera y depositar un poco en cada molde chocolate, dejar enfriar en la nevera 20 minutos.
- 6) Disponer varias cucharadas de chocolate negro sobre la nata, hasta cubrirla.
- 7) Con el chocolate blanco, terminar de decorar a base de dibujos.
- 8) Dejar cuajar los bombones en la nevera

CHOCLOTANDA (Humitas)

Ingredientes:

CHOCLO DESGRANADO	3000	gr
MANTEQUILLA	225	gr
MANTECA	115	gr
QUESO FRESCO RALLADO	250	gr
AZÚCAR	3	gr
POLVO DE HORNEAR	20	gr
HUEVOS	6	gr
SAL	5	gr
HOJAS DE CHOCLO	35	uni

PREPARACIÓN:

- 1) Muela y cierna el choclo.
- 2) Derrita en una sartén la manteca y la mantequilla y agréguelas al choclo junto con el queso desmenuzado, el azúcar y el polvo de hornear.
- 3) Revuelva bien con una cuchara de madera.
- 4) Sazone con sal, mezcle después de cada adición y compruebe que el nivel de sal esté a su gusto.
- 5) Agregue las yemas de huevo y revuelva.
- 6) Bata las claras a punto de nieve e incorpórelas cuidadosamente en forma envolvente a la preparación, sin batir.
- 7) Sobre cada hoja de choclo ponga dos o tres cucharada de la preparación.
- 8) Doble los costados de la hoja y luego las puntas, y vaya colocando cada humita sobre la rejilla de la tamalera, la misma que debe estar con el agua hirviendo.
- 9) Póngalas una al lado de la otra y siempre de modo que las puntas dobladas queden hacia abajo.
- 10) Déjelas cocinar al vapor durante una hora.
- 11) Sírvalas calientes.

Variación humitas de dulce

Si desea humitas de dulce, prepárelas de la siguiente manera:

Disminuya la sal.

Agregue al choclo 125 gramos de azúcar, 5 gramos de esencia de vainilla y 5 gramos de anís.

Siga el procedimiento descrito para las humitas de sal.

DEDOS DE DAMA

Ingredientes:

AZÚCAR	75	gr
CLARAS DE HUEVO	3	uni
YEMAS	2	uni
ESENCIA DE VAINILLA	3	gr
HARINA	50	gr
SAL	1	gr

PREPARACIÓN:

- 1) Se baten las claras a punto de nieve y se les incorpora el azúcar. A esto se añaden dos yemas muy bien batidas y la esencia de vainilla.
- 2) La harina se cierne dos veces con la sal y se incorpora poco a poco. Se pone un papel sin engrasar en el fondo de una lata de hornear.
- 3) La masa se pone en cucurucho de papel o manga pastelera al cual se le quita la puntica, y apretándolo se deja caer sobre el papel, formando tiritas de 4 pulgadas de largo por una de ancho. Se espolvorea bastante azúcar por encima y se hornea a 180°C por 15 minutos.

DULCE DE CIDRA

Ingredientes:

CIDRAS (Limón de cascara gruesa)	5	gr
PIÑA EN CUADRITOS	500	gr
CHAMBUROS O BABACOS	500	gr
NARANJILLAS	500	gr
AGUA	2000	ml
AZUCAR	30	gr

PREPARACIÓN:

- 1) Se rallan las cidras en bastante agua, éste rallado se desagua cambiando las aguas hasta que se quite el amargo, luego se exprime hasta que quede seco, en este estado hacemos un almíbar con el agua y la azúcar, se agregan piña en cuadritos, chamburos y naranjillas cernidas, dejamos cocinar hasta que de espesor.
- 2) Éste dulce se puede poner de relleno en naranjillas y granadillas.

NARANJILLAS RELLENAS

Ingredientes:

NARANJILLAS 15 uni
DULCE DE CIDRA

PREPARACIÓN:

- 1) Las naranjillas maduras bien amarillas pero que no estén suaves, el ojito que tienen se les quita y por ahí se le saca todo el verde sin lastimar el blanco, ni por fuera, estas naranjillas vacías le dan un hervor en agua hirviendo y se sacan, se estila bien el agua, en estas bolsas se pone el dulce de cidra ya explicado llenándolas.
- 2) Se puede rellenar granadillas.

EMPANADAS DE MOLLETE

Ingredientes:

HARINA	500	gr
SAL	1	gr
POLVO DE HORNEAR	2	gr
ACEITE	350	ml
MANTEQUILLA	60	gr
JUGO DE LIMÓN	1	gr
AGUA	30	ml
MEJIDO		100 gr
QUESO	500	gr
AZÚCAR	40	gr
HUEVOS	2	uni
PASAS	30	gr

PREPARACIÓN:

- 1) En una olla grande y gruesa mezcle constantemente con cuchara de palo a fuego mediano el queso desmenuzado, el azúcar y los huevos, hasta que el azúcar se diluya.
- 2) Baje la llama y siga removiendo rápidamente de 3 a 5 minutos hasta que la mezcla espese y esté cremosa.
- 3) Saque del fuego y siga batiendo por 5 minutos más, para que se enfríe y no se ponga cauchoso.
- 4) Añada las pasas.
- 5) Rellene las empanadas cuando el condumio esté a temperatura ambiente.

Preparación de la masa.

- 1) Mezcle la harina, la sal y el polvo de hornear.
- 2) Con las manos añada la mantequilla con sal pedazos pequeños y siga deshaciéndola hasta obtener una mezcla arenosa.
- 3) Añada el jugo de limón y el agua suficiente para obtener una masa suave.
- 4) Amase en la forma en que se lava la ropa por 10 minutos o hasta que la masa esté muy elástica.
- 5) Tape con un mantel y deje reposar 1 hora en la refrigeradora.
- 6) Divida la masa en 16 partes y forme bolas de cada una.
- 7) Extienda cada bola sobre la mesa enharinada hasta tener una lámina circular de 13 cm.
- 8) Coloque 2 cucharaditas de condumio a un lado del centro y doble formando un semicírculo. (No rellene en exceso porque al freír se sale y salpica). Una bien los fillos, aplastándolos sobre la mesa y halando la masa un poco.
- 9) Coja la empanada en las manos y aplaste los fillos otra vez. Repulgue o trabaje aplastando el filo con un tenedor.
- 10) En una paila chica u otro recipiente grueso y ancho, caliente el aceite para que una bolita de la masa suba, se infle y se dore sin quemarse o absorber el aceite. Fría las empanadas de 2 en 2 a fuego medio-alto bañándolas en aceite con una cuchara de metal por el lado contrario al repulgado. (Si se las baña por el lado del repulgado se pueden abrir).
- 11) Siga bañando una por una rápidamente hasta que se inflen. Cuando estén doradas, escurra y seque, coloque sobre papel absorbente. Enseguida espolvoree con azúcar y sirva muy caliente.

MONCAIBAS

Ingredientes:

LECHE	1000	ml
GELATINA SIN SABOR	30	gr
FRUTILLA	20	gr
ESENCIA DE VAINILLA	2	ml
CANELA	2	gr
AZUCAR	150	gr
DURAZNO	20	ml

PREPARACIÓN:

- 1) Pon a calentar la leche con la canela a fuego medio. No la pierdas de vista porque se calienta rápido. Mientras la leche se calienta, hidratamos la gelatina con media taza de agua fría.
- 2) Cuando la leche suelte el hervor, baja la temperatura, agrega la gelatina y disuelve bien.
- 3) Apaga el fuego, agrega la leche condensada y revuelve hasta integrar completamente.
- 4) Deja enfriar por 10 minutos o hasta que esté tibia.
- 5) Cuela esta mezcla en una jarra para retirar los pedazos de canela, luego vacía la leche a un molde para gelatina, o en vasos individuales. colocamos la frutilla y el durazno cortado en pedazos.
- 6) Mete al refrigerador hasta que esté firme por el tiempo de 3 horas o dejar toda la noche para que este más firme.
- 7) Para desmoldar, con un cuchillo o pica hielo separa cuidadosamente la gelatina de la pared del molde. Calienta agua y vacía en un recipiente hondo. Sumerge el molde con la gelatina por unos segundos. Coloca el platón encima y con un movimiento rápido y preciso voltea. Cuidadosamente levanta el molde.

HUEVO HILADO

Ingredientes:

AZUCAR	2	lb
YEMAS DE HUEVO	30	uni
VINO	125	ml
AGUA DE AZAHAR	2	ml
CANELA MOLIDA	2	gr
AJONJOLI TOSTADO	2	gr

PREPARACIÓN:

- 1) Se clarifican dos libras de azúcar y se deja dar punto hasta que haga tela, estando hirviendo éste almíbar se ponen treinta yemas cernidas en las que se agrega una copa de vino, un poco de agua de azahar y en un trasto que tenga un agujerito pequeño en la mitad por el que se hace estilar las yemas en el almíbar hirviendo, se sigue haciendo hervir un poco más, se saca y se bate.
- 2) Se extiende en el tablero y encima se riega canela molida o ajonjolí tostado, cuando esta frío se corta en bocadillos.

LECHE A LA CREMA – FLAN

Ingredientes:

HUEVOS	4	uni
AZUCAR	130	gr
LECHE	500	ml
ESENCIA DE VAINILLA	3	ml

PREPARACIÓN:

- 1) Calentar la leche con la mitad del azúcar hasta que rompa el hervor.
- 2) Batir los huevos con el resto del azúcar.
- 3) Añadir lentamente la leche caliente a la preparación de los huevos sin dejar de revolver. Incorporar la esencia de vainilla.
- 4) Verter en una flanera acaramelada y cocinar en un horno precalentado a temperatura baja (150°C) a baño María, durante 45 minutos aproximadamente.
- 5) Retirar, dejar enfriar y desmoldar.

GLOSARIO

Abrillantar o Lustrar:

Es dar brillo a un pastel o postre con mermelada, jaleas o fondantes.

Acaramelar:

Cubrir el interior de un molde con una capa delgada de caramelo.

Adornar o Decorar:

Ornamentar un producto para mejorar su presentación.

Alisar:

Hacer que la superficie de un preparado quede uniformemente lisa.

Amasar:

Trabajar una masa para reunir los ingredientes y darles la consistencia necesaria..

Aromatizar:

Dar sabor a una preparación con jugo, licores, condimentos y esencias.

Baño María:

Es un método de cocción; el más suave. Es un equipo a gas eléctrico que contiene agua a punto de ebullición que se utilizará en la mantención de comidas calientes.

Bañar o Cubrir:

Pasar un producto por almíbar, licores, suficientemente espesos para que permanezca.

Batir:

Incorporar aire al sacudir energicamente con un batidor de varillas, una materia hasta alcanzar la densidad o punto de amalgamamiento deseado, azotar, apalear.

Boquillas:

Son tubos en forma de cono y en su punta tienen diferentes figuras para trabajar con ellas en la manga pastelera. Son de plástico, lata o acero.

Caramelo:

Azúcar dorada hervida con muy poca agua y algunas gotas de limón hasta que tome un color oscuro.

Colar - Cernir

Filtrar un líquido por un colador privándole de impurezas.

Colorantes:

Extractos líquidos o en polvos permitidos por el S.N.S. Son vegetales y sirven para dar color a los productos.

Colorear:

Dar color con colorantes vegetales permitidos por S.N.S. a un preparado.

Cubrir o Glasear:

Tapar pasteles o tortas con capa fina de crema, jalea, mazapán o fondant.

Desbarasar:

Desocupar un lugar donde se ha trabajado colocando cada cosa en su lugar habitual.

Dorar:

Poner a horno fuerte por breve tiempo un preparado que se ha pintado previamente con huevo o leche para que tome bonito color dorado.

Emborrachar:

Empapar con almíbar y licor o vino, un postre.

Enharinar:

Espolvorear con harina, masa, mesa, usleros, moldes para evitar que se pegue la masa.

Incorporar:

Incorporar la harina suavemente a un batido para no bajarlo.

Leudar:

Dar mayor volumen a través de la fermentación a una masa.

Ligar:

Espesar líquidos.

Pincelar o Pintar

Humedecer pincel con huevo, pasarlo sobre masa, antes de hornearla.

Pizca:

Cantidad mínima que se coge entre dos dedos, índice y pulgar.

Raspar o Rallar:

Despojar por frotación un limón o naranja de la primera piel para utilizarla, sin llegar a la parte blanca. También se llama zeste.

Tamiz:

Especie de colador o cedazo por el cual se tamizan la harina, azúcar flor y otros productos.

Zumo:

Extracto o jugo de frutas concentrado.

POSTRES Y DULCES MILENARIOS

TOMO II

La importancia del saber de los postres y dulces milenarios de la Parroquia de Santa Clara y Rosa de Pomasqui y su conservación como pertenencia palpable de la Zona.

DEDICATORIA.

Dedicado cada una de las recetas de postres y dulces milenarios como instrumento de apoyo y reconocimiento a las personas que en su tiempo hizo que sus aromas y sabores se impregnen en nuestros sentidos, para alegrar cada hogar que deseara probar un delicioso manjar que en cantaba y se derretían en la boca de visitantes y locales de la Parroquia de Santa Clara y ROSA de Pomasqui.

A cada uno de las autoridades, docentes y estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón que valoran la repostería Ecuatoriana y conservan en los postres y dulces una tradición, una cultura, que no dejen morir, preservando como ente palpable de la Zona Noroccidental de Quito.

Dedicado Sor Mercedes Priora del Convento Santa Catalina de Siena (Quito), que nos permite seguir recordando en cada conversación lo hermoso de cocinar y de realizar tan noble actividad que es el servicio a manos del nuestro señor Jesús.

Dedicado a nuestras Familias que dan su tiempo, amor, espacio y apoyo en cada proyecto que nos permite crecer profesionalmente.

DEDICATORIA.

El presente libro está dedicado a cada persona que sea apasionada por la cultura, la gastronomía y desee viajar a antaño por medio del arte culinario y con ello conservando el patrimonio gastronómico tangible de Pomasqui, también al Instituto Superior Tecnológico "Japón" que ha hecho posible este rescate de tradiciones con la publicación de este libro y también dedicado a las personas que fueron pilar fundamental en la investigación y desarrollo del mismo.

A la familia, como son nuestras esposas, hijas e hijos que nos brindan su apoyo, su amor, su comprensión y su tiempo en el trabajo de este maravilloso libro. A Nuestra familia Japón que brinda educación superior con amor al conocimiento.

INTRODUCCIÓN

El estudio realizado se basa en los conocimientos de la historia de la zona Rural de Santa Rosa y Clara de Pomasqui, los mismos que permitieron considerar los fenómenos históricos y sociales. Por un lado, la aplicación de la investigación ha facilitado descubrir en el objeto de las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales. Por ello se apoya básicamente en los procesos de análisis, síntesis, inducción y deducción y dentro del mismo la culturabilidad que se caracteriza al objeto en sus aspectos más externos, a través de la evolución y desarrollo de postres y dulces de la zona Noroccidental de Quito.

La gente de sus tiempos muy empírico aportaba al proceso de resultados fundamentales en su experiencia, han permitido revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio a través de procedimientos prácticos con el objeto y diversos medios de estudio de las raíces y sus costumbres. Se realizó la observación de familias que ha permitido conocer la realidad misma con algunas cualidades de carácter distintivo y que ha sido consciente orientado hacia un rescate con objetivo o fin determinado.

La gente nos ha permitido ir más allá del simple reporte de observaciones, sino ir a la esencia de los olores y sabores que brindan los postres y dulces de la Parroquia de Pomasqui, el promover un ambiente para una mejor comprensión y mejora económica de la zona, combinando una amplia investigación con un estudio de caso detallado.

De igual forma, se ha considerado una revisión bibliográfica puesto que dicha investigación también se basa en la experiencia relacionada al ámbito religioso, cultural y milenario de épocas coloniales.

Chef David Fabrissio Conrado Carvajal

Chef Andrés Alonso Altamirano Espinosa

Tabla de contenido

POSTRES Y DULCES MILENARIOS	1
TOMO II	1
DEDICATORIA	3
INTRODUCCIÓN	5
PRÓLOGO	7
Recetario de los postres y dulces milenarios de la Parroquia de Santa Clara y Rosa de Pomasqui y su conservación como pertenencia palpable de la Zona.	8
TABLAS Y EQUIVALENTES	8
POSTRES Y DULCES	13
MELVAS.....	9
MERENGUE.....	9
QUESADILLA.....	10
MOLLETES AMBATEÑOS.....	11
ROSQUETES TRADICIONALES.....	12
PASTAS DE NATA.....	13
PASTA PARIS.....	14
PASTA EXTRANJERA	15
PASTA DE SODA.....	16
QUESO DE PIÑA.....	17
QUIMBOLITOS.....	18
EMBORRAJADO DE MADURO.....	19
TORTA DE 3 HUEVOS.....	20
TORTA DE LECHE.....	21
GLOSARIO.....	26

PRÓLOGO

La repostería es una parte de la cocina que tiene características especiales, como son sus sabores, olores, colores, diseños y uno de lo más importante son sus medidas y sus cocines que en su tiempo jugaban con hornos de leña, cocinas de leña, ollas de barro y materiales que hacían una magia para crear hermoso postres y dulces de su época. La práctica hacía que sus manos sean verdaderos artesanos en el arte de elaborar la cocina de dulce, logrando la perfección en cada una de sus preparaciones y tener el privilegio de encantar a toda la gente que probaba sus manjares.

La experiencia de muchos años da este hermoso compendio de recetas que en un segundo tomo seguimos visualizando la gran variedad de postres que resurgieron para que no se quede en el tiempo, sino que vuelva a tomar su apogeo en el tiempo actual por lo que no se deja morir y se mantiene en el pasar de los meses.

Todas estas cualidades brinda este libro que destaca cada uno de sus ingredientes, de la forma de prepararlos, de presentarlos que hacía la vida más agradable, ya que reunía a todas las familias para colaborar en la preparación y así era el pretexto de tener conversaciones que viajaban en el tiempo, obteniendo manjares de sobre mesa y de entre tiempos para probarlos.

Este libro marca su viaje en el tiempo, que animo a realizar para seguir con nuestras hermosas costumbres que no dejamos y nos gusta vivir con cada mes del año, que se tiene que preparar estas delicias que con postres y dulces dejen maravillados a familiares, amistades y vecinos.

Recetario de los postres y dulces milenarios de la Parroquia de Santa Clara y Rosa de Pomasqui y su conservación como pertenencia palpable de la Zona.

TABLAS Y EQUIVALENTES

LIBRAS – ONZAS – GRAMOS		
1 Lb	16 onz	454 gr
2 Lb	32 onz	908 gr
4 Lb	64 onz	1814 gr

TAZAS A MILITROS	
1/4 taza	60 ml
1/3 taza	80 ml
1/2 taza	120 ml
2/3 taza	160 ml
3/4 taza	180 ml
1 taza	240 ml

TEMPERATURAS DEL HORNO	
250°F	121°C muy lento
300°F	150°C lento
350°F	180°C moderado
375°F	191°C moderado

400°F	205°C caliente
450 a 500°F	232 a 260°C muy caliente

EQUIVALENCIAS GENERALES

MEDIDAS COMUNES

1 pizca	=	¼ de cucharadita
3 cucharadas	=	1 cucharada
2 cucharadas	=	30 gramos = 1 onza
4 cucharadas	=	¼ taza
8 cucharadas	=	½ taza
12 cucharadas	=	¾ taza
16 cucharadas	=	1 taza

MEDIDAS LÍQUIDAS

8 cucharadas	=	½ taza
1 taza	=	16 cucharadas = 8 onzas líquidas
1 taza	=	¼ litro
2 tazas	=	½ litro
3 tazas	=	1 botella = 750 c.c.
4 tazas	=	1 litro = 1.000 c.c.
5 tazas	=	1 ¼ litro = 1.250 c.c.

EQUIVALENCIAS PARA INGREDIENTES SECOS

AZÚCAR GRANULADA

	GRAMO	ONZA	TAZA	LIBRA
1 cucharadita	5	1/6	-	-
1 cucharada	15	½	-	-
4 cucharadas	60	1 y ¾	¼	-
5 cucharadas	75	2 y ¼	1/3	-
½ taza	125	-	-	¼
1 taza	250	-	-	½
2 tazas	500	-	-	1

HARINA DE TRIGO

	GRAMO	ONZA	TAZA	LIBRA
4 cucharadita	35	-	¼	-
5 cucharada	42	-	1/3	-
8 cucharadas	70	-	½	-
16 cucharadas	125	4	1	¼
2 taza	250	8	-	½
4 taza	500	16	-	1

MANTEQUILLA				
	GRAMO	ONZA	TAZA	LIBRA
1 cucharadita	15	-	-	-
2 cucharada	30	1	-	-
4 cucharadas	60	2	$\frac{1}{4}$	-
8 cucharadas	125	-	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{4}$
16 cucharadas	250	-	1	$\frac{1}{2}$
2 taza	500	16	-	1

TABLA DE LONGITUD DE PULGADAS A CENTIMETROS	
4"	10 cm
6"	15 cm
8"	20 cm
9"	23 cm
10"	25 cm
11"	28 cm
12"	30 cm
13"	33 cm

LISTADO DE EQUIPO PARA REPOSTERIA

Balanzas	Cucharas medidoras
Jarras medidoras	Colador
Tazas medidoras	Rallador
Cucharas medidoras	Tabla de picar
Termómetro de azúcar	Cuchillos
Tamices	Mondador, chef, sierra.
Bol	Tazón o bol
Batidoras eléctricas	Batido de varilla
Espátula miserable	Espátula de goma - miserable
Exprimidores de cítricos y ralladores	Espátula metálica
Rodillos	Raspas o cuernas
Pinceles y brochas	Palote y rodillo
Cuchillos y cortadores de pastas	Brochas
Cucharones y dispensadores de masa	Rejilla para pasteles
Horno	Manga pastelera
Moldes, Charolas y Placas	Duyas o boquillas
Cortadores.	Termómetro Para horno
Cortadores para galleta y otros usos.	Termómetro Para chocolate

POSTRES Y DULCES

MANJAR BLANCO

INGREDIENTES:

LECHE	3000	ml
AZUCAR	600	gr
CLAVO DE OLOR	2	gr
CANELA RAMA	2	gr

PREPARACIÓN:

- 1) En una olla y poner a calentar la leche con los clavos de olor y la canela a fuego medio.
- 2) Cuando rompa a hervir, añade el azúcar y remuévelo todo con una cuchara de madera.
- 3) Deberás revolver el dulce de leche sin descanso hasta que espese y tome la consistencia adecuada. Este proceso puede llevar hasta dos horas."

MELVAS

INGREDIENTES:

MANTEQUILLA	350	gr
AZÚCAR IMPALPABLE	200	uni
HUEVOS	100	ml
ESENCIA DE VAINILLA	10	ml
HARINA	500	gr
MERMELADA DE MORA	100	gr
CHOCOLATE DE COBERTURA	200	gr

PREPARACIÓN:

- 1) Batimos el azúcar con la mantequilla, hasta obtener una crema blanquecina y haya duplicado su volumen. Una vez obtenido el cremado, procedemos a aromatizar con la esencia de vainilla, y agregar los huevos poco a poco sin dejar de batir hasta que se haya incorporado homogéneamente, una vez obtenida la mezcla.
- 2) Agregamos la harina poco a poco, esto ya no lo hacemos en la batidora, sino a mano para que el gluten de la harina no se active y la masa no se vuelva elástica, una vez obtenida la masa.
- 3) Colocamos en una manga pastelera con una boquilla rizada grande, y comenzamos a dar forma de melva en una lata engrasada, con una separación de aproximadamente 4 cm entre cada galleta.
- 4) Colocamos las galletas en el refrigerador por 20 minutos, y llevamos al horno a 180°C por 10 minutos o hasta que doren.
- 5) Colocamos la mermelada en medio de 2 galletas y las unimos para darles la forma de melva característica, y bañamos la punta con chocolate.

MERENGUES

INGREDIENTES:

HUEVOS	4	uni
AZÚCAR	1	gr
LIMÓN	750	gr
SAL	540	gr
AZÚCAR IMPALPABLE	50	gr

PREPARACIÓN:

- 1) Precaliento el horno a 180°C
- 2) Empezamos a batir las claras con una pizca de sal. Cuando empieza a espumar, aun es amarillenta la mezcla, se va echando el azúcar poco a poco y las gotitas de limón.
- 3) Velocidad media y cuando acabo de echar el azúcar velocidad máxima. Total 10 minutos.
- 4) Colocamos en una manga pastelera con una boquilla de estreña 1mm. Formamos círculos de 4cm o se puede hacer botos levantando la manga.
- 5) Colocamos en el horno a 100°C por 25 min.
- 6) Se los deja enfriar y se sirven.

QUESADILLAS

INGREDIENTES:

HARINA	250	gr
MANTECA VEGETAL	60	gr
AGUA	150	ml
AZÚCAR	20	gr

RELLENO:

QUESO FRESCO	500	gr
QUESO MANABA	150	gr
AZÚCAR IMPALPABLE	325	gr
MANTEQUILLA	150	gr
HARINA	175	gr
ALMIDOS DE YUCA O PAPA	150	gr
POLVO DE HONEAR	12	gr
HUEVOS	2	uni
YEMAS	2	uni

PREPARACIÓN:

- 1) Pre-calentar el horno a 180°C.
- 2) Formamos una masa con la harina, manteca vegetal, el agua y al azúcar y dejamos reposar por unos 20 minutos.
- 3) Formamos bolas de 9 gramos cada una, extendemos hasta hacer círculos bien finos sobre bastante harina.
- 4) Colocamos en un bol todos los ingredientes del relleno hasta tener todo unido.
- 5) Colocamos el preparado en la masa en círculos y cerramos hasta quedar cinco puntas o pentágono, se pinta solo el relleno.
- 6) Horneamos por un tiempo de 15 min.

MOLLETES AMBATEÑOS

INGREDIENTES:

AZUCAR	250	gr
HUEVOS	8	uni
LEVADURA	80	gr
MANTECA	60	gr
LECHE	175	ml
HARINA	1200	gr

RELLENO:

PANELA	500	gr
QUESO FRESCO	500	gr

PREPARACIÓN:

- 1) Pre-calentar el horno a 180°C.
- 2) Colocamos la azúcar y los huevos a batir hasta obtener una mezcla cremosa.
- 3) En tibiamos la leche y ponemos la levadura.
- 4) Formamos un volcán con la harina en el centro colocamos la manteca, la mezcla cremosa y la leche con la levadura.
- 5) Unimos poco a poco todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
- 6) Dejamos reposar por 25 min.
- 7) Porcionamos la masa en bolitas y estiramos para rellenar con la panela rallada y queso fresco rallado.
- 8) Pintamos con huevo y horneamos por 20 min.

ROSQUETE TRADICIONAL

INGREDIENTES:

HARINA	1000	gr
YEMAS	4	uni
ANÍS	5	gr
LEVADURA	25	gr
MANTECA	10	ml
AZÚCAR 48	ml	
MERENGUE	250	gr

PREPARACIÓN:

- 1) En una taza poner el anís con un poquito de agua y dejar reposar.
- 2) Separar cuidadosamente las claras de las yemas, porque vamos a ocupar las claras para el merengue.
- 3) Colocar el 1 kilo de harina, grasa, azúcar, la 4 yemas y la levadura
- 4) Agregar la taza del anís con el agua y amasar, ir agregando más agua hasta formar una masa lisa que no se pegue en la mesada ni en las manos
- 5) Dejar reposar hasta que leude.
- 6) Estirar hasta que quede el grosor de más o menos de tu dedo pulgar esto en forma cilíndrica.
- 7) Cortar a unos 5 ha 7 centímetros dependiendo el tamaño que lo quieras, para formar la forma del Rosquete
- 8) Poner en una placa y llevarlos al hornos por 180° C por unos 25 min
- 9) Retirarlos del hornos hasta que se enfríen
- 10) Una vez que ya estén frío los Rosquete agregarle el merengue a gusto."

PASTAS DE NATA (galletas)

INGREDIENTES:

HARINA	425	gr
HUEVO	1	gr
NATA DE MONTAR	200	ml
AZÚCAR IMPALPABLE	200	gr
LEVADURA	8	gr
SAL	1	gr

PREPARACIÓN:

- 1) Precalentamos el horno a 180° C
- 2) En un bol mezclamos la harina, la levadura y la sal.
- 3) En otro bol batimos el huevo con el azúcar hasta que se forme una crema. Añadimos la nata y mezclamos bien.
- 4) Incorporamos los ingredientes secos y con un tenedor comenzamos a integrar.
- 5) Nos va a quedar una masa pegajosa y poco manejable. Formamos una bola y la dejamos en el frigo durante no menos de 1 hora.
- 6) Retiramos la masa del frigo y la cortamos en 3 porciones. Enharinamos bien la superficie de trabajo.
- 7) Con un rodillo estiramos la masa hasta que quede de medio cm. de grosor.
- 8) Es fundamental que vayamos enharinando periódicamente la superficie de trabajo y el rodillo para que la masa no se pegue a la encimera. Ya que esta masa tiene una textura bastante pegajosa.
- 9) Una vez tengamos la masa estirada con el grosor deseado cortamos las galletas. Si no tenemos cortantes para galletas, con un vaso podríamos trabajar de la misma manera.
- 10) Hornear por 10 min. Enfriar y servir.

PASTAS DE PARIS

INGREDIENTES:

HARINA	300	gr
HUEVO	1	gr
NATA DE MONTAR	200	ml
AZÚCAR IMPALPABLE	200	gr
LEVADURA	8	gr
SAL	1	gr
ALMIDON O MAICENA	125	gr

PREPARACIÓN:

- 1) Precalentamos el horno a 180º C
- 2) En un bol mezclamos la harina, la levadura y la sal.
- 3) En otro bol batimos el huevo con el azúcar hasta que se forme una crema. Añadimos la nata y mezclamos bien.
- 4) Incorporamos los INGREDIENTES: secos y con un tenedor comenzamos a integrar incluido la maicena. Nos va a quedar una masa pegajosa y poco manejable. Formamos una bola y la dejamos en el frigo durante no menos de 1 hora.
- 5) Retiramos la masa del frigo y la cortamos en 3 porciones. Enharinamos bien la superficie de trabajo.
- 6) Con un rodillo estiramos la masa hasta que quede de medio cm. de grosor.
- 7) Es fundamental que vayamos enharinando periódicamente la superficie de trabajo y el rodillo para que la masa no se pegue a la encimera. Ya que esta masa tiene una textura bastante pegajosa.
- 8) Una vez tengamos la masa estirada con el grosor deseado cortamos las galletas. Si no tenemos cortantes para galletas, con un vaso podríamos trabajar de la misma manera.
- 9) Hornear por 10 min. Enfriar y servir.

PASTAS EXTRANJERAS

INGREDIENTES:

HARINA	300	gr
HUEVO	1	gr
NATA DE MONTAR	200	ml
AZÚCAR IMPALPABLE	200	gr
LEVADURA	8	gr
SAL	1	gr
HARINA DE ALMENDRA	125	gr

PREPARACIÓN:

- 1) Precalentamos el horno a 180° C.
- 2) En un bol mezclamos la harina, la levadura y la sal.
- 3) En otro bol batimos el huevo con el azúcar hasta que se forme una crema. Añadimos la nata y mezclamos bien.
- 4) Incorporamos los ingredientes secos y con un tenedor comenzamos a integrar incluido la harina de almendra.
- 5) Nos va a quedar una masa pegajosa y poco manejable. Formamos una bola y la dejamos en el frigo durante no menos de 1 hora.
- 6) Retiramos la masa del frigo y la cortamos en 3 porciones. Enharinamos bien la superficie de trabajo.
- 7) Con un rodillo estiramos la masa hasta que quede de medio cm. de grosor.
- 8) Es fundamental que vayamos enharinando periódicamente la superficie de trabajo y el rodillo para que la masa no se pegue a la encimera. Ya que esta masa tiene una textura bastante pegajosa.
- 9) Una vez tengamos la masa estirada con el grosor deseado cortamos las galletas. Si no tenemos cortantes para galletas, con un vaso podríamos trabajar de la misma manera.
- 10) Hornear por 10 min. Enfriar y servir.

PASTITAS DE SODA

INGREDIENTES:

HARINA	450	gr
AGUA	250	ml
POLVO DE HORNEAR	10	gr
ACEITE	100	ml
SAL	10	gr
HUEVO	1	UNI

PREPARACIÓN:

- 1) En un bol, Añadir la harina, sal y el polvo de hornear e integrar bien.
- 2) Agregar el aceite y el huevo batido e ir incorporando el agua poco a poco, mezclar hasta comenzar a formar la masa.
- 3) Echar el agua a medida que la masa lo requiera.
- 4) La masa debe quedar tierna, si la masa está muy pegajosa, añadir un puñito de harina y seguimos amasando hasta lograr que la masa esté elástica y no se pegue al bol o a las manos.
- 5) Envolver la masa en film transparente o una bolsa y llevar a la nevera por una hora.
- 6) Precalentar el horno a 170°C
- 7) Retirar la masa de la nevera, estirar la masa a 3 milímetros de espesor y con ayuda de un molde cortar las galletas.
- 8) Colocar las galletas marineras en una bandeja para hornear forrada con papel manteca.
- 9) Pintamos con huevo.
- 10) Hornear aproximadamente 15 minutos o hasta que estén doradas.

QUESO DE PIÑA

INGREDIENTES:

PIÑA	1	uni
AZUCAR	250	gr
CLAVOS DE OLOR	10	gr
LECHE	500	ml
HUEVOS	6	uni
RASPADURA	30	gr

PREPARACIÓN:

- 1) Cocine con una taza de azúcar la piña cortada en trocitos pequeños hasta que quede un poco amelcochada.
- 2) Con la rapadura, haga caramelo directamente en el molde o budinera que va a utilizar.
- 3) En la licuadora mezcle la leche con los huevos.
- 4) Mezcle esté preparado a la piña, unimos bien y vierta la preparación sobre el molde con caramelo.
- 5) Llévelo a baño María, a temperatura moderada, durante una hora.
- 6) Enfriamos y servimos

QUIMBOLITOS AMARILLOS

INGREDIENTES:

HARINA DE MAIZ	250	gr
POLVO DE HORNEAR	10	gr
MANTEQUILLA	115	gr
LECHE	125	ml
ESENCIA DE VAINILLA	5	ml
HUEVOS	2	uni
YEMAS	2	uni
AZÚCAR	125	gr
PASAS	35	gr
HOJAS DE ACHIRA	12	uni

PREPARACIÓN:

- 1) Poner la harina de maíz, el polvo de hornear, la mantequilla, la leche, el jugo de naranja, el queso crema, y la esencia de vainilla en una fuente y mezcle ligeramente.
- 2) Batir las claras a punto de nieve, agregar el azúcar y las yemas de huevo.
- 3) Agregar la mezcla de las clara a la mezcla de la harina, mezclar delicadamente hasta formar una masa suave.
- 4) Colocar varias cucharadas de la masa en el centro de cada hoja de achira.
- 5) Luego añadir pasas encima para decorar, doblar la hoja de achira y cerrar.
- 6) Ponga los quimbolitos en una olla a cocinar, al vapor, durante 30 minutos o hasta que estén firmes.

EMBORRAJADOS DE MADURO

INGREDIENTES:

PLATANO MADURO	9	uni
QUESO MANABA	250	gr
HUEVOS	2	uni
LECHE	250	ml
HARINA	130	gr
SAL	5	gr
ACEITE	300	ml

PREPARACIÓN:

- 1) En un recipiente bate, los huevos junto con la taza de leche y la sal.
- 2) Incorpora la harina poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea.
- 3) Pela los plátanos y córtalos por la mitad longitudinalmente.
- 4) Coloca una tajada de queso del mismo ancho sobre una mitad del plátano maduro.
- 5) Cúbrela con la otra mitad del mismo como si fueras a armar un sánduche y sujeta los extremos con palillos.
- 6) Pásalos por la preparación anterior, freír en abundante aceite hasta que queden dorados.

TORTA 3 HUEVOS

INGREDIENTES:

HUEVOS	3	uni
HARINA	250	gr
ACEITE	65	ml
LECHE	125	ml
AZUCAR	125	gr
MISTELA	30	ml

PREPARACIÓN:

- 1) Precalentamos el horno a 180º C.
- 2) En un bol cernimos la harina tres veces, en la licuadora ponemos los huevos, aceite, leche y la azúcar y licuamos por unos 3 a 4 min.
- 3) Esta preparación ponemos con la harina y mezclamos con una espátula de palo. Se forma una mezcla semiligera y colocamos la mistela del sabor que se desea, volvemos a mezclar y ponemos en un molde que este en mantequilla do y enharinado de 15
- 4) Hornear por 45 min.

TORTA DE LECHE

INGREDIENTES:

HARINA	170	gr
LECHE	65	ml
POLVO DE HORNEAR	15	gr
SAL	1	gr
MANTECA VEGETAL O MARGARINA	65	gr
AZÚCAR	180	gr
HUEVOS	3	uni
EXTRACTO DE VAINILLA	5	ml

PREPARACIÓN:

- 1) Enharina y en manteca un molde de 20 cm de diámetro, también puedes ponerle papel manteca.
- 2) Precalienta el horno a temperatura media. Cierne la harina y combínala con la sal y el polvo de hornear, reserva a un lado.
- 3) En una ollita combina la leche y la manteca y caliéntala hasta que la manteca se derrita, unos 3 o 4 minutos, recuerda revolver de vez en cuando para que se integre la preparación.
- 4) También puedes hacerlo en el microondas.
- 5) Una vez que la manteca esté derretida deja que se enfríe a temperatura ambiente y revuelve de vez en cuando para que manteca y leche no se separen.
- 6) En un recipiente apto para Baño María coloca los huevos, azúcar y vainilla, llevar a Baño María. Recuerda que el agua de la olla no debe tocar el recipiente superior.
- 7) Cocina revolviendo hasta que el azúcar se disuelva.
- 8) Cuando la preparación esté lista colócala en el recipiente de la batidora y bate a velocidad alta hasta que la mezcla llegue a temperatura ambiente, alrededor de 10 minutos.
- 9) Para la batidora, agrega los INGREDIENTES: secos y bate a velocidad baja hasta que los ingredientes estén bien incorporados.
- 10) Luego agrega la mezcla de leche y manteca y sigue batiendo a velocidad baja.
- 11) Hornea por 30-40 minutos, la cantidad de tiempo puede variar de acuerdo a tu horno. Yo a la mitad de la cocción tapé la torta con papel aluminio para que no se quemara la parte superior pero se siguiera cocinando.

GLOSARIO

Abrillantar o Lustrar:

Es dar brillo a un pastel o postre con mermelada, jaleas o fondantes.

Acaramelar:

Cubrir el interior de un molde con una capa delgada de caramelo.

Adornar o Decorar:

Ornamentar un producto para mejorar su presentación.

Alisar:

Hacer que la superficie de un preparado quede uniformemente lisa.

Amasar:

Trabajar una masa para reunir los ingredientes y darles la consistencia necesaria..

Aromatizar:

Dar sabor a una preparación con jugo, licores, condimentos y esencias.

Baño María:

Es un método de cocción; el más suave. Es un equipo a gas eléctrico que contiene agua a punto de ebullición que se utilizará en la mantención de comidas calientes.

Bañar o Cubrir:

Pasar un producto por almíbar, licores, suficientemente espesos para que permanezca.

Batir:

Incorporar aire al sacudir enérgicamente con un batidor de varillas, una materia hasta alcanzar la densidad o punto de amalgamamiento deseado, azotar, apalear.

Boquillas:

Son tubos en forma de cono y en su punta tienen diferentes figuras para trabajar con ellas en la manga pastelera. Son de plástico, lata o acero.

Caramelo:

Azúcar dorada hervida con muy poca agua y algunas gotas de limón hasta que tome un color oscuro.

Colar - Cernir

Filtrar un líquido por un colador privándole de impurezas.

Colorantes:

Extractos líquidos o en polvos permitidos por el S.N.S. Son vegetales y sirven para dar color a los productos.

Colorear:

Dar color con colorantes vegetales permitidos por S.N.S. a un preparado.

Cubrir o Glasear:

Tapar pasteles o tortas con capa fina de crema, jalea, mazapán o fondant.

Desbarasar:

Desocupar un lugar donde se ha trabajado colocando cada cosa en su lugar habitual.

Dorar:

Poner a horno fuerte por breve tiempo un preparado que se ha pintado previamente con huevo o leche para que tome bonito color dorado.

Emborrachar:

Empapar con almíbar y licor o vino, un postre.

Enharinar:

Espolvorear con harina, masa, mesa, usleros, moldes para evitar que se pegue la masa.

Incorporar:

Incorporar la harina suavemente a un batido para no bajarlo.

Leudar:

Dar mayor volumen a través de la fermentación a una masa.

Ligar:

Espesar líquidos.

Pincelar o Pintar

Humedecer pincel con huevo, pasarlo sobre masa, antes de hornearla.

Pizca:

Cantidad mínima que se coge entre dos dedos, índice y pulgar.

Raspar o Rallar:

Despojar por frotación un limón o naranja de la primera piel para utilizarla, sin llegar a la parte blanca. También se llama zeste.

Tamiz:

Especie de colador o cedazo por el cual se tamizan la harina, azúcar flor y otros productos.

Zumo:

Extracto o jugo de frutas concentrado.