

# Sazón

VIII Edición

30

Recetas  
Navideñas

Deliciosas  
salsas para  
esta temporada

Pág. 22

Ideas para  
decorar tu mesa  
en Navidad

Pág. 19

Sazón de la calle  
en la Feria  
del Agricultor

Pág. 40

# Sazón

VIII Edición



**Producción Ejecutiva:**  
Lacthosa SULA

**Directora Ejecutiva:**  
Vivian Kafie

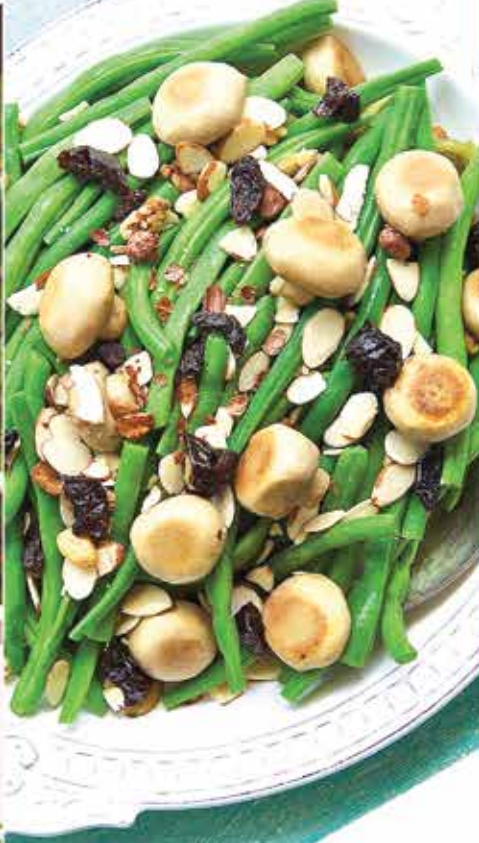
**Jefe de Marca:**  
Stephany Rivera

**Chef:**  
Alcides Hernández

**Fotógrafo:**  
Daniel Mendoza

**Dirección de Arte,  
Diseño y Diagramación:**

**BBDO HONDURAS**



## Secciones Especiales

- Pág. 4 Tradiciones catrachas
- Pág. 19 Como decorar tu mesa
- Pág. 39 Detrás de la cocina
- Pág. 40 Sazón de la calle



# Índice

## Boquitas

- Pág. 6 Mini foccacia
- Pág. 8 Sliders
- Pág. 9 Corona de quesos
- Pág. 10 Mini papas
- Pág. 12 Quiche navideño

## Platos Fuertes

- Pág. 14 Lomo relleno
- Pág. 15 Jamón de cerdo glaseado
- Pág. 16 Pavo horneado
- Pág. 18 Chimicurri chicken
- Pág. 22 Salsas de temporada

## Acompañantes

- Pág. 24 Frijolitos verdes
- Pág. 26 Calabaza al horno
- Pág. 27 Ensalada de remolacha
- Pág. 28 Espinaca caramelizada
- Pág. 30 Stuffing

## Navidad Latinoamericana

- Pág. 32 Arroz apastelado
- Pág. 34 Gallo en chicha
- Pág. 36 Macuá
- Pág. 37 Ponche guatemalteco
- Pág. 38 Buñuelos

## Bebidas

- Pág. 44 Coquito
- Pág. 45 Martini de rompopo
- Pág. 46 Rusia blanca
- Pág. 47 Paloma tequilera
- Pág. 48 Moscow mule navideño

## Postres

- Pág. 50 Pavlova navideña
- Pág. 51 Pastel de rompopo
- Pág. 52 Tronco navideño
- Pág. 53 Xmas cookies
- Pág. 54 Torrejas de pinol

# Tradiciones catrachas

Por: Hermann Ruiz Kattan

Son muchas costumbres las que caracterizan al pueblo más macho del cual vengo yo, y es una infinidad de cosas que se pueden hacer en estas fechas significativas. Cada una de ellas marca una época espiritual, quizá es cuando más espirituales somos.

Sentimos en lo más profundo el nacimiento del niño Jesús y despedimos el año quemando al muñeco. Todos debemos participar en las tradiciones, son parte de nuestra cultura, pero más importante aún es entender el verdadero significado de estas fiestas.

## Las Posadas:

Es la historia más hermosa de la Navidad. Resulta que José, acompañado de María, a punto de dar a luz, caminó desde Nazaret hasta Belén para cumplir con las obligaciones fiscales exigidas por los romanos, durante 9 días caminaron de una ciudad a otra.

Al llegar a Belén, la virgen no podía más, fueron tocando puertas de casa en casa y en todos los hogares fueron rechazados. José y María se refugiaron en un establo y es donde nació el salvador del mundo. Por eso en casi toda América Latina se celebra este pasaje.

## Los Nacimientos:

Son la representación gráfica del natalicio de Jesús tal y como se narra con sobriedad en los evangelios, la adoración al rey de reyes por parte de los pastores, ángeles y reyes magos.

Su origen data del año 1223 con San Francisco de Asís, él pidió permiso al Papa Honorio III para instalar la primera representación gráfica en la Ermita de Greccio.

No se sabe a ciencia cierta quien inició la tradición de los nacimientos en Honduras, pero los catrachos se las han ingeniado para poder representar a Belén, los pastores, los ángeles, los reyes magos y lo más importantes: Jesús, María y José.

Son miles de hogares en nuestro país que dedican días enteros a crear unas verdaderas obras, con la finalidad de dar vida al evento que partió en dos la historia de la humanidad: El nacimiento de Cristo Jesús.

## Las 12 campanadas en Comayagua:

Puede ser una de las prácticas más recientes en el país, sin embargo cada año son más los que van como turistas a ver y escuchar sonar las campanas de la Catedral para recibir el año nuevo.

La cobertura periodística se encarga de transmitir por varias televisoras a todo el país este evento.

Es necesario dar a conocer esta nueva tradición porque la hora la marca el reloj más antiguo de América. Y el cuarto más antiguo del mundo. Fue construido en el año 1100 por los moros (árabes), en 1492 al ser expulsados de España, tomaron el reloj como botín de guerra.

El Duque de Cocentaina fue el primer propietario, se lo regaló a Fray Jerónimo de Coreia, según la historia le dijo: "Te regaló mi reloj árabe de la Alhambra, Sevilla para que lo pongas en tu catedral cuando la construyas".

El reloj llega a Santa María de Comayagua como un regalo del Rey Felipe III en la época de la colonia.



# BO QUI TAS

Mini foccacia  
Sliders  
Corona de quesos  
Mini papas  
Quiche navideño

# MINI FOCACCIA





**Dificultad:**  
Media



10 Unidades



**Tiempo:**  
3 Horas

### Ingredientes para la masa de la focaccia:

- 1¾ taza de Agua SULA.
- 1 paquete de levadura instantánea.
- 1 cucharada de azúcar.
- 5 tazas de harina.
- 1 cucharada de sal gruesa.
- 1 taza de aceite de oliva.

### Ingredientes para el relleno:

- 2 cebollas rojas.
- 1½ taza de Queso Pecorino SULA.
- 1½ taza de Queso Edam SULA.
- 1 taza de aceitunas negras.
- 1 barra de Margarina SULA.
- 5 Ajos.

### Procedimiento:

- En un bol mezclar el Agua SULA tibia, levadura y azúcar por 15 minutos o hasta que este espumosa.

- En una batidora agregar harina, sal, ½ taza de aceite de oliva y la mezcla previamente reposada hasta conseguir una masa homogénea.
- En una superficie con harina amasar hasta que ya no esté pegajosa.
- Untar el bol de la batidora de aceite de oliva y cubrir con papel film por 1 hora.
- Cubrir con ½ taza de aceite de oliva el molde para hornear, estirar la masa en el molde hundiéndolo los dedos.
- Dejar reposar durante 1 hora, en un bol mezclar la Margarina SULA y ajo.
- Encima de la masa colocar la cebolla, el Queso Pecorino y el Queso Edam SULA, junto a las aceitunas negras.
- Pincelar con la mezcla.
- Precalentar el horno a 375°F y hornear de 25 a 30 Minutos.



# Sliders



**Dificultad:**  
Baja



**5 Porciones:**



**Tiempo:**  
25 Minutos

### Ingredientes:

- 10 lascas gruesas de jamón.
- ½ libra de Queso Mozzarella SULA.
- ½ libra de Queso Cheddar SULA.
- 3 pepinillos.
- 10 panes para mini hamburguesa.
- 10 palillos.

### Ingredientes para la salsa de cranberry:

- 2/3 taza de azúcar.
- ½ taza de Jugo de Naranja SULA.
- ½ taza de Agua SULA.
- ¼ cucharadita de canela molida.
- 1/8 cucharadita de sal.
- 1 bolsa de arándanos.

### Procedimiento para la salsa de cranberry:

- En una cacerola combinar la azúcar, el Agua y Jugo de Naranja SULA, canela molida, sal y arándanos.
- Cocinar hasta la consistencia deseada.

### Procedimiento:

- Untar ambos lados de los panes de hamburguesa con la salsa de cranberry, armar agregando el jamón, quesos y pepinillos.
- Colocar un palillo en el centro.



# CORONA DE QUESOS



**Dificultad:**  
Baja



10 Porciones



**Tiempo:**  
25 Minutos

## Ingredientes:

- 1 libra de Queso Gouda SULA.
- 1 libra de Queso Gouda SULA con comino.
- 1 libra de Queso Edam SULA.
- 1 libra de Queso Pecorino SULA.
- ½ libra de salami.
- ½ libra de jamón pavo.
- 1 taza de jamón ahumado.
- Uvas al gusto.

## Procedimiento:

- Cortar los Quesos SULA en cuadros pequeños, de igual manera el jamón ahumado, los slices de jamón de pavo enrollarlos en forma de taco y córtalos a la mitad.
- En un plato redondo grande colocar los quesos por separado, a las horillas del plato intercalándonos.
- Decorar con el salami, el jamón ahumado y las uvas.



# MINI PAPAS



Dificultad:  
Media



8 Porciones



Tiempo:  
1 Hora, 30 Minutos

## Ingredientes:

- 8 papas medianas.
- 2 cucharadas de aceite.
- 1 barra de Margarina SULA.
- 1 taza de Crema SULA.
- 1 taza de Queso Cheddar SULA.
- 7 tiras de bacon frito.
- 1/3 taza de Leche Entera SULA.
- 1/4 taza de chive picado.

## Procedimiento:

- Pre calentar el horno a 375°F, frotar cada papa con aceite en una bandeja de horno.
- Hornear por 45 minutos.
- Cortar cada papa y sacarle la pulpa.
- En un bol aparte combinar la pulpa de la papa, Margarina, Leche Entera, Crema y Queso Cheddar SULA, bacon y Chive.
- Mezclar y colocar en las cascaras de papa.
- Colocar en una bandeja de horno y hornear de 30 a 35 minutos.





# Quiche NAVIDEÑO



Dificultad:  
Media



6 Porciones



Tiempo:  
60 Minutos



## Ingredientes para la base:

- 1¼ taza de harina.
- ¼ cucharadita de sal.
- 1 barra de Margarina SULA.
- 3 cucharadas de Agua SULA.

## Ingredientes para el relleno:

- ½ taza de chicharrón de cerdo molido.
- 1 taza de Queso Mozzarella SULA.
- ¼ taza de ciruelas pasas.
- 4 huevos.
- 2 tazas de crema de leche.
- ¼ cucharadita de sal.
- ¼ cucharadita de pimienta.

## Procedimiento para la base:

- En un bol agregar harina, sal, Margarina SULA y el Agua SULA hasta obtener una masa homogénea.
- Refrigerar por 30 minutos, y luego con la ayuda de un rodillo en una mesa previamente enharinada estirar y colocar en un molde para hornear.
- Con un tenedor pinchar el fondo y los lados de la masa.
- Pre calentar el horno a 350°F y hornear por 10 minutos.

## Procedimiento para el relleno:

- En la masa previamente horneada agregar el chicharrón, Queso Mozzarella SULA, y las ciruelas pasas.
- En un bol batir los huevos, crema de leche, sal y pimienta.
- Agregar la mezcla a la base y hornear de 45 a 50 minutos.



# PLATOS

---

# FUERTES

**Lomo relleno**  
**Jamón de cerdo glaseado**  
**Pavo horneado**  
**Chimichurri chicken**  
**Salsas de temporada**

# Lomo Relleno



**Dificultad:**  
Alta



10 Porciones



**Tiempo:**  
1 Hora 30 Minutos

## Ingredientes para el lomo:

- ½ taza de vino tinto.
- 1 lomo de res.
- 1 taza de Queso Parmesano SULA.
- 1 barra de Mantequilla Amarilla SULA.
- 4 hojas de laurel.
- Sal y pimienta al gusto.
- Nylon.

## Ingredientes para el relleno:

- 1 libra de bacon.
- 1 libra de semillas de marañón.
- 2 tazas de blueberry.
- 1 barra de Mantequilla Amarilla SULA.

## Procedimiento:

- Mezclar la mantequilla Amarilla SULA con el Queso Parmesano SULA hasta formar una crema.
- Abrir el lomo en forma de libro y con una brocha poner la crema preparada anteriormente, luego salpimentar.
- Colocar el bacon de lado a lado del lomo formando una capa, luego colocar los blueberry en el extremo del que comenzaremos a enrollar una media vuelta, una vez hecho esto ponemos las semillas de marañón y seguimos enrollando dejando el otro extremo del lomo boca abajo para que no se abra.

- Envolver con el nylon primero de punta a punta para evitar que se salga el relleno, luego hacer amarres de lado a lado de manera que quede bien sujeto todo el lomo.
- Con la brocha barnizar bien el lomo por fuera, colocar las 4 hojas de laurel del largo del lomo.
- Llevar al horno a 350°F por 30 minutos, luego volver a barnizar con la crema de queso parmesano, esto dará un tono rostizado y evita que el lomo se seque por fuera y repetir cada 10 minutos hasta que esté cocido el lomo.



# JAMÓN DE CERDO GLASEADO



**Dificultad:**  
Media



10 Porciones



**Tiempo:**  
1 Hora

## Ingredientes para el jamón:

- 5 libras de jamón ahumado tipo bola.
- 1 taza de azúcar morena.
- ½ taza de miel.
- ½ taza de mostaza.
- ½ taza de Jugo de Naranja SULA.
- ½ taza de vino blanco.
- Clavos de olor al gusto.
- Sal y pimienta al gusto.

## Ingredientes para la salsa:

- 5 tazas de cerezas sin hueso.
- 1 cucharada de azúcar morena.
- 3 dientes de ajo.
- ½ taza de Jugo de Guavapiña SULA.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 2 cucharadas de cascara de limón.
- ¼ taza de vino tinto.
- ½ barra de Mantequilla Amarilla SULA.
- 3 cucharadas de harina.

## Procedimiento para el jamón:

- Limpiar el jamón y con un cuchillo cortar superficialmente formas de diamantes, hecho esto colocar los clavos de olor formando 7 filas de lado a lado del jamón.
- Salpimentar al gusto y dejar reservar en una bandeja para hornear.
- Mezclar los demás ingredientes en una olla y llevar a fuego medio hasta reducir la mitad.
- Con la mitad del glase, bañar el jamón y llevar al horno a 350°F por 15 minutos tapado con papel aluminio, pasados los 15 minutos bañar con la otra mitad del glase y llevar al horno por 15 minutos más, destapado.

- Sacar del horno y cortar en slices, acompañar cada slice con una cucharada de la salsa de cerezas.

## Procedimiento para la salsa:

- Picar las cerezas finamente, en una olla mezclar el Jugo de Guavapiña SULA, el jugo y la cascara de limón, la Mantequilla Amarilla SULA derretida, el vino tinto, azúcar morena y el ajo.
- Llevar a ebullición, agregar las cerezas picadas moviendo para que se integren.
- Agregar la harina mezclando energicamente hasta que espese.



# Pavo Horneado

## Ingredientes para el marinado:

- 1½ taza de sal gruesa.
- 7 Hojas de laurel.
- 2 cucharadas de pimienta.
- 2 cucharadas de semilla de cilantro.
- 1 cucharada de mostaza.
- ½ litro de Agua SULA.
- ½ litro de Jugo de Manzana SULA.
- 1 botella de vino blanco.
- 2 cebollas medianas.
- 6 dientes de ajo.
- 1 manojo de tomillo.

## Ingredientes para hornear:

- 1 Piña.
- 1 litro de Jugo de Piña SULA.



Dificultad:  
Alta



10 Porciones



Tiempo:  
6 Horas



- 1 botella de vino blanco seco.
- 3 zanahorias.
- 3 ramas de apio.
- 1 cebolla.
- Sal y pimienta al gusto.

#### Ingredientes para el relleno:

- ½ barra de Mantequilla Amarilla SULA.
- 1½ lb de carne molida.
- 2 tomates.
- 1 cebolla.
- 1 chile morrón.
- 1 taza de pasas.
- ½ taza de aceitunas.
- ½ taza de alcaparras.
- Sal y pimienta al gusto.
- Cilantro.

#### Ingredientes para gravy de manzana:

- 3 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA.
- ½ cebolla.
- 3 ajos.
- 1 cucharada de fécula de maíz.
- ½ taza de vino blanco.
- 1 taza de Jugo de Manzana SULA.
- 1 taza de fondo de pollo.
- 2 cucharadas de chive picado.

#### Procedimiento para el relleno:

- En un sartén calentar la Mantequilla Amarilla SULA, sofreír el chile, tomate, cebolla, carne molida, luego agregar el Jugo de Piña SULA.
- Cocinar por 10 minutos.
- Retirar del fuego y agregar las pasas, aceitunas, alcaparras y cilantro.

#### Procedimiento:

- Limpiar y marinar el pavo en una bolsa de hornear un día antes.
- En un bowl colocar las hojas de laurel, sal, pimienta, cilantro, mostaza, Agua SULA, Jugo de Manzana SULA, vino blanco, cebollas, ajo y tomillo.
- Marinar el pavo y refrigerar.
- Pre calentar el horno a 450°F.
- Rellenar el pavo y en un molde para hornear colocar el pavo junto a la piña, Jugo de Piña SULA, vino blanco, zanahorias, apio, cebolla, sal y pimienta.
- Hornear de 4 a 5 horas, revisar y rotar cada hora.

#### Procedimiento para el gravy de manzana:

- En un sartén a fuego lento agregar la Mantequilla Amarilla SULA, sofreír la cebolla, ajo, sal y pimienta.
- Espolvorear la fécula de maíz, cocinar durante 1 minuto, agregar el vino y el Jugo de Manzana SULA hasta hervir.
- Agregar el caldo de pollo hasta reducir.
- Agregar los chives.



# Chimichurri CHICKEN



Dificultad:  
Media



8 Porciones



Tiempo:  
90 Minutos



## Ingredientes para el pollo:

- 1 pollo entero y limpio.
- 1 barra de Mantequilla Amarilla SULA.
- 3 mazos de perejil.
- ½ taza de jugo de limón.
- 4 tazas de Jugo de Naranja SULA.
- 2 hojas de albahaca fresca.
- 3 cucharadas de vinagre blanco.
- 2 cucharadas de sazónador completo.
- Vino blanco al gusto.
- Sal y pimienta al gusto.

## Ingredientes para el relleno:

- 2 manzanas.
- 2 peras.
- 3 zanahorias.

- 6 huevos cocidos.
- 2 cucharadas de Jugo de Naranja SULA.
- 1 cucharaditas de jugo de limón.

## Procedimiento para el relleno:

- Cortar todos los ingredientes en cuadros pequeños, en un bowl mezclar el Jugo de Naranja SULA con el jugo de limón y agregar a los ingredientes ya cortados, luego mezclar bien.

## Procedimiento:

- Limpiar y luego condimentar el pollo con el sazónador completo y dejarlo reposar 30 minutos, comenzar a rellenarlo con la

mezcla previamente hecha, dejando un poco para cocinarlo con el pollo. Para sellar el pollo se costura.

- Luego inyectarlo con vino al gusto.
- Llevar al horno por 30 minutos tapado con papel aluminio, luego revisar y cocinar sin el papel aluminio, barnizando cada 10 minutos.





COMO DECORAR  
TU MESA

**La mesa en Navidad,  
se convierte en el detalle  
más importante de toda la casa.**

A la mesa hay que prestarle la atención que merece, hay que hacer que sea cálida, acogedora, en donde cada participante de la cena se sienta como en su propia casa, es el lugar donde se comparte año tras año el reencuentro con familiares que no se ven por diversos motivos, es el lugar ideal para recordar historias, aventuras y anécdotas.

Esto no quiere decir que la mesa tenga que tener una decoración de revista ni mucho menos, pero una mesa bien decorada de forma elegante y simple en el que cada elemento se vuelve un delicioso alimento para la vista, hará unas veladas inolvidables.

En Sazón SULA hemos preparado una hermosa colección de detalles para decorar la mesa con mucho gusto.



**TIP:  
UNA PEQUEÑA RAMA  
DE CIPRES, NOS PUEDE AYUDAR  
A CAMBIAR POR COMPLETO  
LA PRESENTACIÓN DE  
NUESTRAS SERVILLETAS.**



**TIP: DECORAR  
LA MESA  
EN TONS BIANCOS  
Y DORADOS  
CREAN UN BELLO  
CONTRASTE.**



**TIP:  
ELEMENTOS  
NATURALES COMO  
BELLOTAS Y RAMAS  
DE PINO, SIEMPRE  
SERÁN MUCHA UTILIDAD.**



Un hermoso mantel de bramante puede ser el inicio de la decoración, combinado con una tela de motivos navideños nos ayuda ha incorporar nuestra vajilla y servilletas individuales.

TIP:  
ESTE CENTRO DE MESA ESTÁ  
HECHO CON PINO, BELLOTAS  
Y BOJAS DE NAVIDAD.  
SOBRE LAS QUE SE UBICÓ  
UN CANDELABRO RESTAURADO  
CON PINTURA DORADA.



Además de los árboles de navidad y la mesa, las chimeneas son los elementos que mejor caracterizan la decoración navideña del hogar.

Por lo general suelen colocarse calcetines en las chimeneas con la esperanza de que Santa aparezca de noche para llenarlos de regalos.

En la decoración de la chimenea, es muy importante que tengamos una cosa siempre presente: Seguir el mismo estilo decorativo utilizado para el resto de la sala.

Con esto conseguiremos crear un ambiente mucho más agradable y personal.

Para conseguir esto, te recomendamos que no lo recargues mucho.

Además, si tienes pensado encender el fuego, es muy importante que tengas presente la seguridad.

No dejes colgando cosas que puedan prenderse fácilmente.

TIP:  
PODEMOS  
UTILIZAR PLANTAS  
TÍPICAS DE ESTA ÉPOCA,  
AL IGUAL QUE RAMAS SECAS  
Y PINO, LAS QUE SIEMPRE  
SON UNA BUENA OPCIÓN  
PARA CREAR NUESTRA  
DECORACIÓN.



# Salsas de temporada navideña

## 1. Salsa de naranja y mandarina:

- 1½ taza de Jugo de Naranja y Mandarina SULA.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 1 cucharada de fécula de maíz.
- 2 cucharadas de Agua SULA.
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA.
- ½ cucharada de sal.
- 2 mandarinas.

### Procedimiento:

- En una olla a fuego medio, agregar el Jugo de Naranja y Mandarina SULA, jugo de limón y sal.
- Retirar del fuego, agregar la Mantequilla Amarilla SULA y mezclar.
- En un bol mezclar la fécula de maíz junto al Agua SULA, agregar a la olla y volver al fuego hasta obtener una salsa.
- Agregar las mandarinas en gajos.

**Ideal para acompañar una pasta o una de nuestras ensaladas.**

## 2. Salsa de zanahoria

- 2 tazas de Jugo de Naranja y Zanahoria SULA.
- 4 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA.
- 1 cucharada de canela molida.
- 1 cucharadita de sal.
- ½ cucharadita de pimienta.
- 1 cucharada de chive.

### Procedimiento:

- En una olla a fuego medio agregar el Jugo de Naranja y Zanahoria SULA, Mantequilla Amarilla SULA, canela molida, sal y pimienta, hasta obtener una salsa.
- Agregar el chive antes de servir.

**Ideal para acompañar nuestra ensalada de Calabaza, lomo de cerdo.**

## 3. Salsa de pera al vino tinto

- 3½ tazas de vino tinto.
- 2¼ tazas de azúcar.
- 1 taza de Agua SULA.
- 1 taza de Néctar de Pera SULA.
- ½ taza de Jugo de Naranja SULA.
- 2 cucharadas de ralladura de naranja.
- 1 raja de canela.
- 4 peras maduras.
- ¼ taza de jugo de limón.

### Procedimiento:

- En una olla a fuego medio agregar vino tinto, azúcar, Agua SULA, Néctar de Pera SULA, Jugo de Naranja SULA, ralladura de naranja, canela, jugo de limón y peras, hasta obtener una salsa homogénea.

**Ideal para acompañar nuestro lomo de res o unas pechugas de pollo horneado.**

## 4. Salsa de jengibre y tamarindo:

- 2½ tazas de Jugo de Tamarindo SULA.
- ½ taza de Agua SULA.
- 1½ cucharada de jengibre rallado.
- 3 ajos.
- ½ taza de azúcar.
- ½ taza de tamarindos.
- 1 cucharada de salsa soya.
- 2 cucharadas de fécula de maíz.

### Procedimiento:

- En una olla a fuego medio agregar el Jugo de Tamarindo y Agua SULA, jengibre, ajos, azúcar morena, tamarindo, salsa soya y fécula de maíz, hasta obtener una salsa.

**Ideal para acompañar carnes; como un lomo de cerdo o resulta perfecta para glasear un lechón.**



# Acompañantes

Frijolitos verdes  
Calabaza al horno  
Ensalada de remolacha  
Espinaca caramelizada  
Stuffing

# Frijolitos VERDES



**Dificultad:**  
Media



**8 Porciones**



**Tiempo:**  
60 Minutos

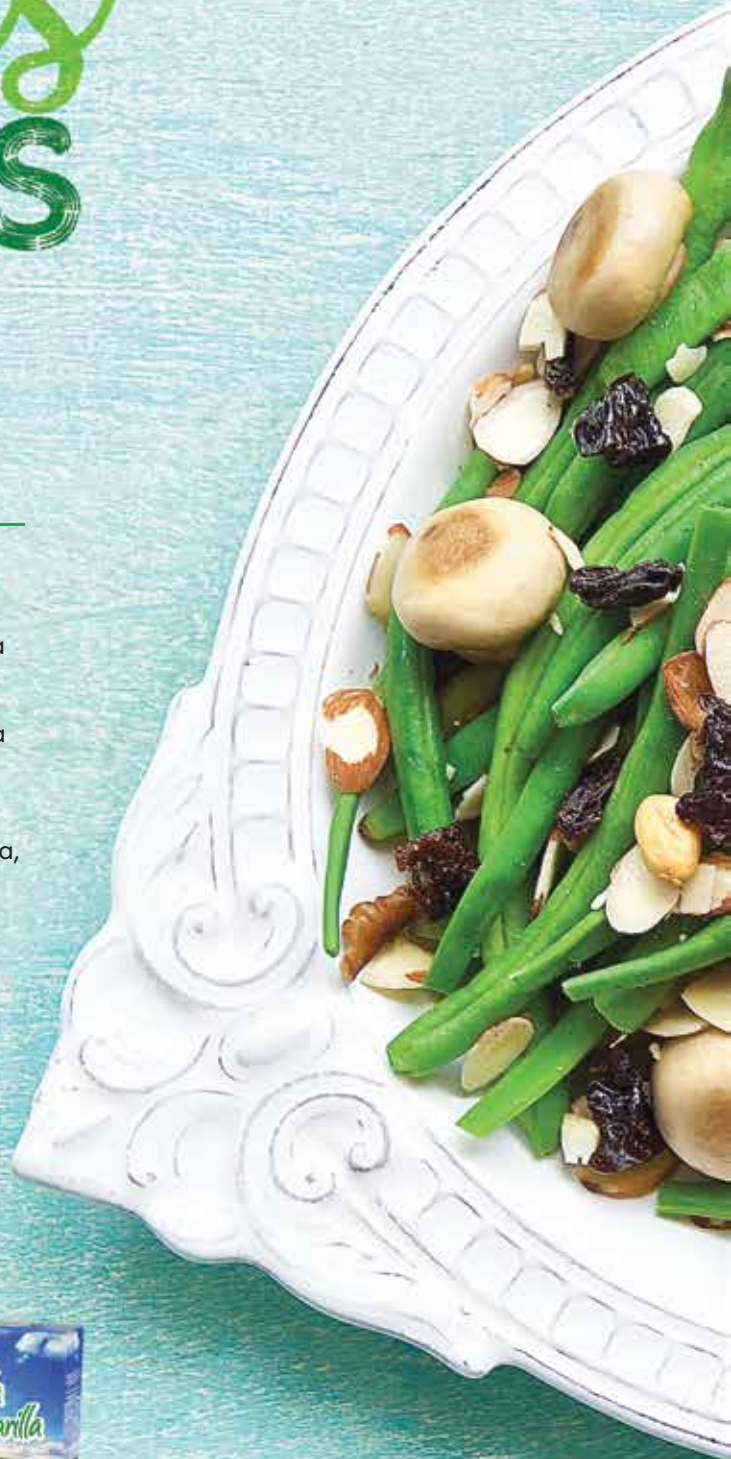
## Ingredientes:

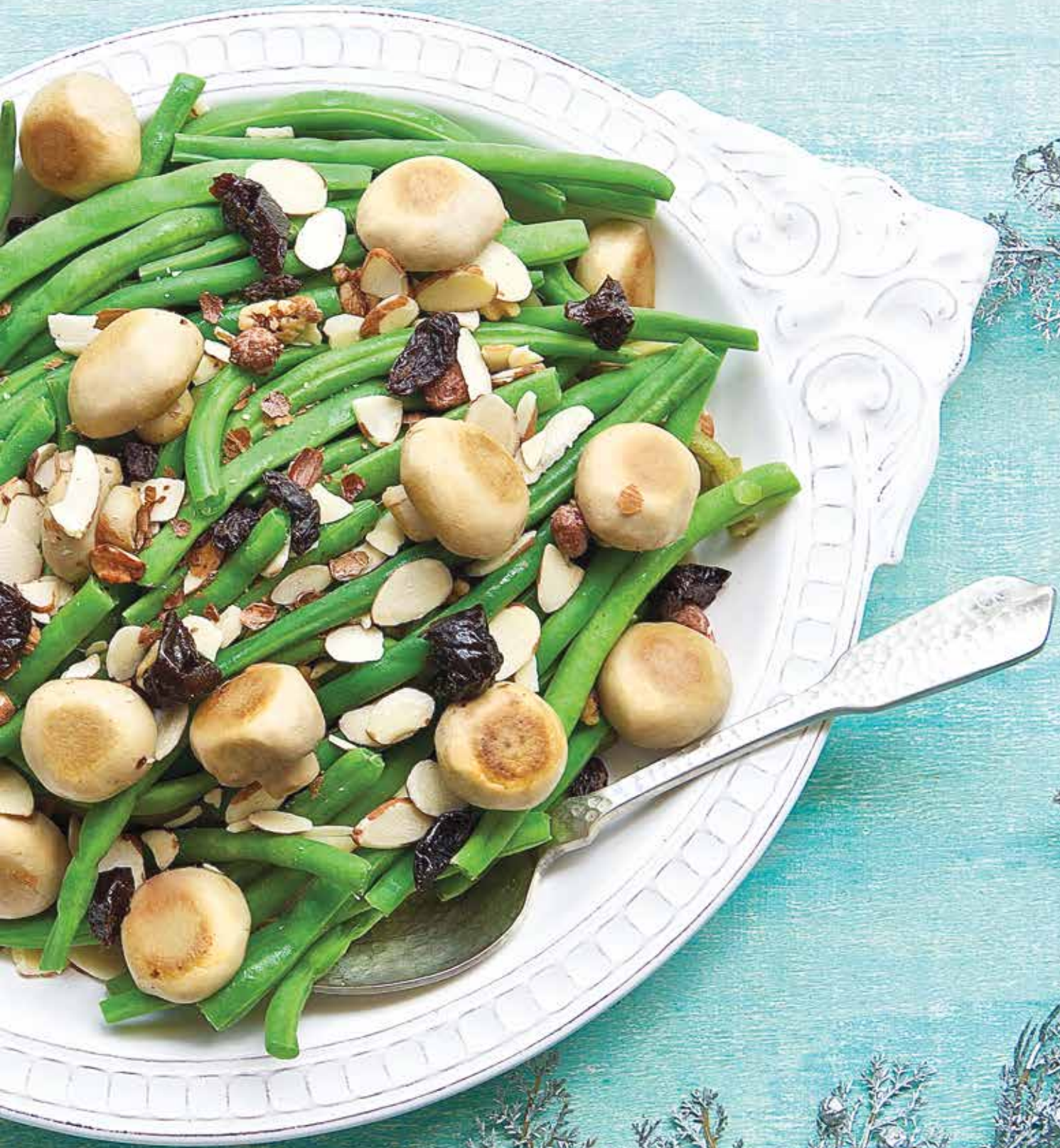
- 3½ tazas de frijoles verdes.
- 4 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA.
- 1½ taza de hongos.
- 1 cebolla morada.
- 2 ajos.
- 1 taza de Leche Entera SULA.
- 1 taza de leche de coco.
- ½ cucharada de pasta de achiote.
- 1 cucharada de fécula de maíz.
- 1 cucharada de Agua SULA.
- Sal gruesa.
- 1 cucharadita de pimienta.
- ¾ taza de almendras.
- ½ taza de pasas.

## Procedimiento:

- Precalentar el horno a 350°F.
- En una olla con agua hirviendo con sal, agregar los frijoles verdes.
- Cocinar por 5 minutos y retirar del fuego, escurrir en papel toalla.
- En una cacerola derretir 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA y sofreír los hongos.

- Retirar y colocar en un plato.
- En la misma cacerola derretir las 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA restantes y sofreír la cebolla hasta que tome color.
- Agregar el ajo, la Leche Entera SULA, leche de coco, achiote y la fécula de maíz mezclada con el Agua SULA.
- Condimentar con sal y pimienta, luego retirar del fuego.
- En un molde de cerámica para horno colocar los frijoles verdes con los hongos y sobre ellos rociar la salsa.
- Hornear por 15 minutos.
- Servir con pasas y almendras.





# Calabaza AL HORNO



**Dificultad:**  
Media



**8 Porciones**



**Tiempo:**  
90 Minutos

## Ingredientes:

- 1 lechuga mixta.
- 1 taza de repollo morado.
- 3 cucharadas de Margarina SULA.
- ½ barra de Mantequilla Amarilla SULA.
- 1 calabaza.
- 1 aguacate.
- 1 taza de pasas.
- 1 taza de Jugo de Naranja y Mandarina SULA.
- ½ taza de pecanas.
- 1 Manzana.

## Ingredientes para la vinagreta de manzana:

- 1 taza de Jugo de Manzana SULA.
- 3 cucharadas de azúcar.
- ¼ taza de aceite de oliva.

## Procedimiento para la vinagreta de manzana:

- En un bol mezclar con un globo el Jugo de Manzana SULA, azúcar y el aceite de oliva hasta integrar. Luego servir.

## Procedimiento:

- En un bol condimentar la calabaza con el Jugo de Naranja y Mandarina SULA.
- Rostizar en una cacerola con Mantequilla Amarilla SULA.
- En una cacerola sofreír el repollo morado en la Margarina SULA.
- Colocar en un plato la lechuga mixta y sobre ella la calabaza, aguacate, pasas, pecanas y el repollo Morado.



# Ensalada DE REMOLACHA



Dificultad:  
Baja



3 Porciones



Tiempo:  
15 Minutos

## Ingredientes:

- 1 maso de espinacas.
- 3 remolachas cocidas.
- 1 zanahoria rostizada.
- Pecanas y nueces.
- 1 pera.
- ½ libra de Queso Crema SULA.

## Ingredientes para la vinagreta de pera:

- 1 taza de Néctar de Pera SULA.
- 3 cucharadas de azúcar.
- ¼ taza de aceite de oliva.

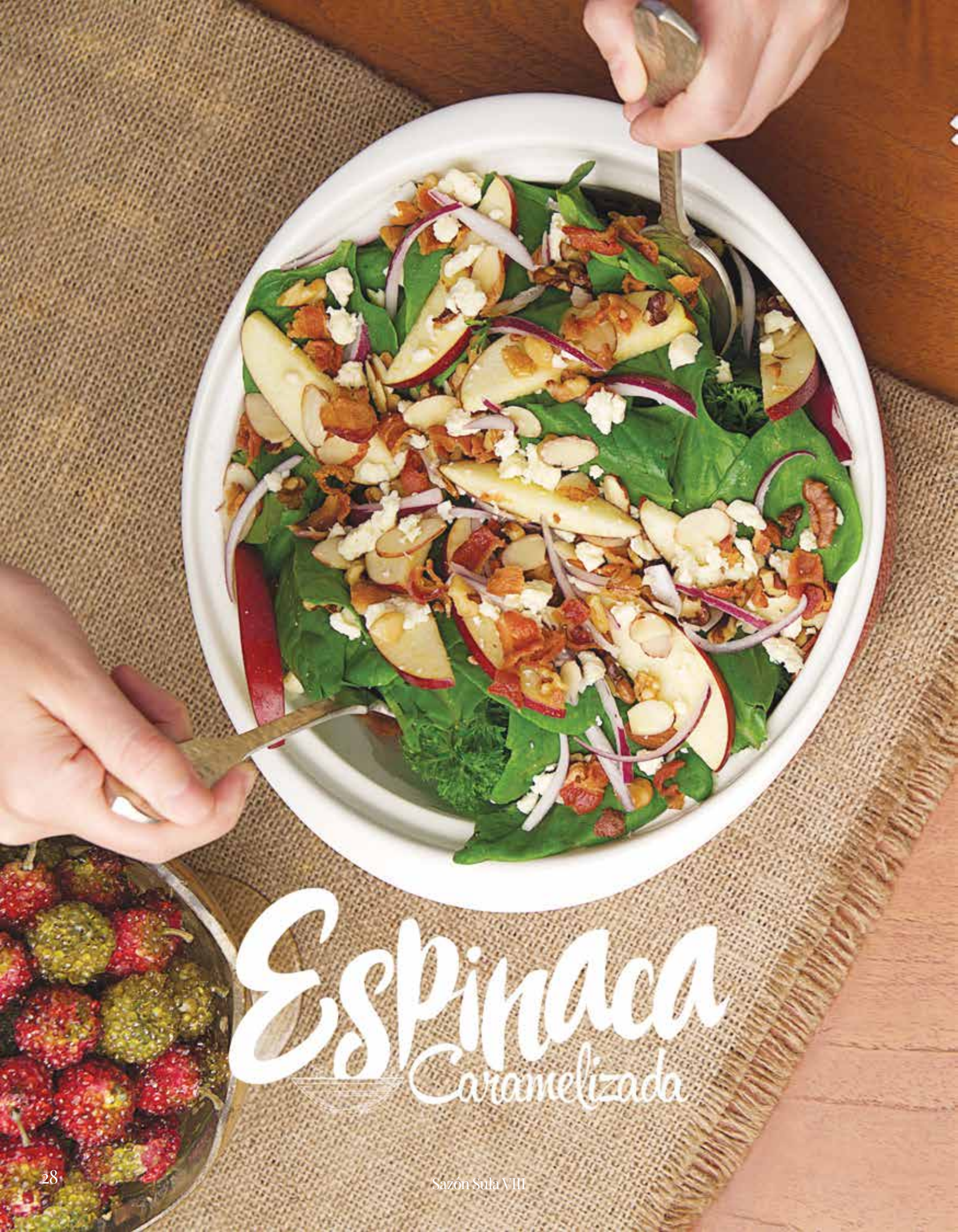
## Procedimiento para la vinagreta de pera:

- En un bol agregar el Néctar de Pera SULA, azúcar y aceite de oliva.
- Mezclar con la ayuda de un globo.

## Procedimiento:

- Colocar en un plato las espinacas, la remolacha cortada en cuadritos, zanahoria, la pera, pecanas, nueces y sobre ello colocar el Queso Crema SULA en cuadros pequeños.





# Espinaca Caramelizada



 **Dificultad:**  
Baja

 **10 Porciones**

 **Tiempo:**  
15 Minutos

**Ingredientes para el aderezo de melocotón:**

- 1 taza de Néctar de Melocotón SULA.
- ¼ taza de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de azúcar.
- 1 Melocotón.
- 1 Cucharada de Mantequilla Amarilla SULA.

**Procedimiento para las nueces caramelizadas:**

- En una cacerola a fuego medio derretir la Mantequilla Amarilla SULA.
- Agregar el Néctar de Melocotón SULA y el azúcar, luego mezclar e incorporar las nueces.

**Procedimiento para el aderezo de melocotón:**

- En una cacerola a fuego medio saltear el melocotón en la Mantequilla Amarilla SULA.
- Retirar del fuego y licuar junto al Néctar de Melocotón SULA, aceite de oliva y azúcar.

**Procedimiento:**

- Lavar las espinacas con agua fría y escurrir en un colador.
- Colocar en un plato hondo, agregar la cebolla, la manzana, bacon, el Queso Crema SULA, nueces caramelizadas y almendras.
- Agregar el aderezo de melocotón.

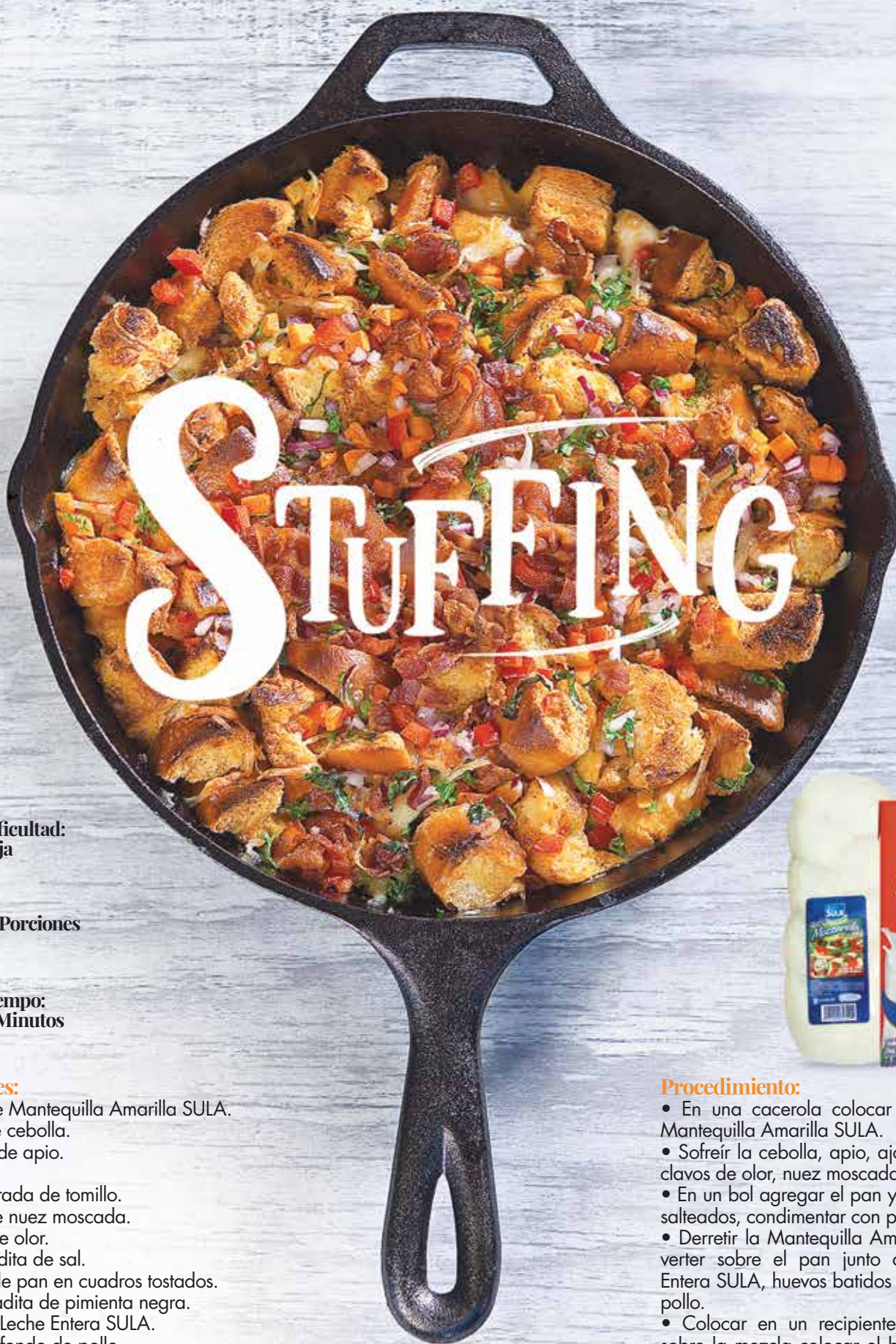
**Ingredientes:**

- 2 mazos de espinaca.
- 3 manzanas rojas.
- 4 tiras de bacon fritas y cortadas.
- ½ libra de Queso Crema SULA.
- ½ cebolla morada.
- ½ taza de almendras.

**Ingredientes para las nueces caramelizadas:**

- ½ taza de nueces.
- 1 cucharada de Néctar de Melocotón SULA.
- ½ barra de Mantequilla Amarilla SULA.
- ¼ taza de azúcar.





**Dificultad:**  
Baja



**10 Porciones**



**Tiempo:**  
15 Minutos

### Ingredientes:

- 1 barra de Mantequilla Amarilla SULA.
- 3 tazas de cebolla.
- 2½ tazas de apio.
- 1 ajo.
- 1½ cucharada de tomillo.
- 1 pizca de nuez moscada.
- 2 clavos de olor.
- 1 cucharadita de sal.
- 12 tazas de pan en cuadros tostados.
- ½ cucharadita de pimienta negra.
- 1 taza de Leche Entera SULA.
- 1 taza de fondo de pollo.
- 3 cucharadas de cilantro.
- 1 zanahoria.
- 2 huevos.
- 1 taza de bacon frito.
- ½ taza de Queso Mozzarella SULA.

### Procedimiento:

- En una cacerola colocar ½ barra de Mantequilla Amarilla SULA.
- Sofreír la cebolla, apio, ajo, tomillo, sal, clavos de olor, nuez moscada, zanahoria.
- En un bol agregar el pan y los vegetales salteados, condimentar con pimienta.
- Derretir la Mantequilla Amarilla SULA y verter sobre el pan junto con la Leche Entera SULA, huevos batidos y el fondo de pollo.
- Colocar en un recipiente de horno y sobre la mezcla colocar el bacon, Queso Mozzarella SULA y el cilantro picado, cubrir con papel aluminio.
- Pre calentar el horno a 375°F y Hornear durante 45 minutos. Destapar y hornear por 15 minutos más.





# NAVIDAD LATINOAMERICANA

Arroz apastelado  
Gallo en chicha  
Macuá  
Ponche guatemalteco  
Buñuelos

# Arroz apastelado



**Dificultad:**  
Media



4 Porciones



**Tiempo:**  
2 Horas, 30 minutos

## Ingredientes:

- 1 libra de carne de cerdo.
- ½ taza de salsa de aliños.
- 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA.
- 1 cebolla roja pequeña.
- ½ taza de cebolla blanca.
- 1 tomate.
- 5 dientes de ajo.
- ½ cucharadita de curry.
- 2 tazas de arroz blanco.
- 4½ tazas de agua.
- 1 cucharada de pasta de tomate.
- ½ cucharada de vinagre blanco.
- ½ taza de habichuelas.
- ½ taza de zanahorias.
- ½ taza de maíz.
- ¼ taza de aceitunas verdes.
- ¼ de cucharadita de comino molido.
- Sal y pimienta al gusto.

## Ingredientes para la salsa de aliños:

- ½ chile verde mediano
- ½ chile rojo mediano.
- ½ cebolla mediana.
- 4 cebollas largas.
- ½ cucharadita de comino molido.
- 3 dientes de ajo.
- 1 taza de Agua SULA.
- ½ cucharada de consomé.



## Procedimiento para la salsa de aliños:

- Colocar todos los ingredientes en un procesador de alimentos y procesar hasta obtener una pasta.
- Guardar en un frasco de vidrio.

## Procedimiento para los buñuelos:

- Colocar en un bol el cerdo en la salsa de aliños, pimienta y sal.
- Marinar de 2 a 3 horas.
- Colocar la Mantequilla Amarilla SULA en una olla mediana y agregar la cebollas roja y blanca, tomate, ajo y curry.
- Cocinar a fuego medio durante unos 7 minutos o hasta que las verduras estén suaves.
- Agregar la carne de cerdo y saltear a fuego alto durante 6 minutos.

- Agregar el arroz, el Agua SULA, la pasta de tomate, vinagre y sal al gusto.
- Llevar a hervir y una vez que el arroz esté hirviendo agregar las habichuelas, zanahorias, aceitunas, maíz y comino molido.
- Revolver bien, luego reducir el fuego a bajo. Tapar y cocinar a fuego lento durante unos 25 minutos o hasta que el arroz esté cocido.

**Origen:**

En esta época navideña, los latinos nos unimos en grandes celebraciones familiares. Todos esperamos con ansias que llegue la Navidad, en Puerto Rico comienza a finales de Noviembre y termina en Enero.

Una especialidad boricua para estos días es el arroz apastelado; parecido al típico arroz con gandules pero se le añaden carne de cerdo, habichuelas (frijoles) y garbanzos.

Para darle un toque de sabor a pastel a esta exquisitez, se ralla un plátano y se le añade, este arroz queda un poco "amogollao", pero es delicioso.





# Gallo EN CHICHA



**Dificultad:**  
Media



**4 Porciones**



**Tiempo:**  
30 Minutos

## Ingredientes para el pollo:

- 4 piernas de pollo.
- 1 cucharadita de sal.
- ½ cucharadita de pimienta.
- 1 taza de Jugo de Piña SULA.
- ½ taza de caldo de pollo.
- 2 cucharadas de cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de pasas.
- 2 papas.
- ½ raja de canela.
- 1 taza de puré de tomate.
- 1 clavo de olor.
- 1 pimiento rojo.
- 1 taza de chicha.

## Ingredientes para la chicha:

- Cascara de una piña.
- 2 tazas de Agua SULA.
- 2 tazas de Jugo de Piña SULA.
- ½ taza de dulce de rapadura.
- Clavos de olor.

## Procedimiento para la chicha:

- Poner todos los ingredientes en una olla a fuego lento por 1 hora.
- Dejar fermentar en la refrigeradora por unos días.

## Procedimiento para el pollo:

- Condimentar el pollo un día antes con sal, pimienta, cebolla, ajo picado, Jugo de Piña SULA, puré de tomate y clavos de olor.
- Al día siguiente, poner el pollo a cocer en el marinado junto con el caldo de pollo y la chicha.
- Agregar pasas, canela y pimiento rojo.
- Cocinar a fuego medio por 30 minutos.

## Origen:

El gallo en chicha es plato salvadoreño tradicional, aunque se cocina a nivel regional de Centroamérica, así como sugiere el nombre, se hace de gallo, chicha salvadoreña y panela.

Así como muchas de las recetas salvadoreñas, esta es una mezcla exótica de influencias europeas e ingredientes y tradiciones, dando como resultado un buen plato.





# Macuía



Dificultad:  
Fácil



2 Vasos



Tiempo:  
10 Minutos



## Ingredientes:

- 6 cucharadas de ron.
- 4 cucharadas de Jugo de Guavapiña SULA.
- 4 cucharadas de Jugo de Naranja SULA.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 1 cucharada de sirope.
- 1 rodaja de naranja.
- 1 cereza.
- Hielo.

## Procedimiento:

- En una coctelera agregar hielo, ron, Jugo de GuavaPiña y Jugo de Naranja SULA, jugo de limón, sirope.
- Mezclar y servir con una rodaja de naranja y cereza.

## Origen:

El Macuá es una exquisita mezcla de sabores tradicionales de Nicaragua, como la naranja, la guayaba, el limón, sirope simple y ron extra lite.

Su receta representa la identidad nacional, las bellezas naturales del país, rodeado de lagos y volcanes que hacen de Nicaragua un destino único en el mundo y una experiencia inolvidable llena de aventura, alegría y excelente gastronomía.



# Ponche Guatemalteco



Dificultad:  
Baja



8 Vasos



Tiempo:  
30 Minutos

## Ingredientes:

- 1 piña.
- 1 taza de uvas.
- 4 manzanas rojas.
- 1 taza de coco en cuadros.
- 1 taza de pasas.
- 4 clavos de olor.
- 3 tazas de Jugo de Naranja SULA.
- 3 tazas de Jugo de Piña SULA.
- 2 tazas de Ponche de Frutas SULA.
- 2 rajas de canela.
- Azúcar al gusto.

## Procedimiento:

- Lavar y cortar todas las frutas en cuadros pequeños.
- En una olla agregar el Jugo de Naranja, Jugo de Piña y el Ponche de Frutas SULA, canela, clavos de olor, uvas, pasas, pina, manzanas, coco y azúcar.
- Hervir y luego retirar del fuego.

## Origen:

Bebida muy típica de Guatemala que no falta en la mesa de navidad de la familia Guatemalteca. Se toma caliente típicamente aunque algunos la prefieren fría.



# Buñuelos



Dificultad:  
Fácil



10 Porciones



Tiempo:  
20 minutos

## Ingredientes:

- 2 tazas de harina.
- ½ taza de azúcar.
- 2 cucharaditas de polvo de hornear.
- ½ cucharadita de sal.
- 2 huevos batidos.
- ½ taza de Jugo de Naranja SULA.
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA.
- 1 cucharada de ralladura de naranja.
- Aceite para freír.

## Ingredientes para la salsa de maracuyá:

- 1 taza de Agua SULA.
- 1 taza de azúcar.
- ½ taza de pulpa de maracuyá.

## Procedimiento para la salsa de maracuyá:

- En una olla a fuego medio combinar todos los ingredientes hasta obtener una salsa.

## Procedimiento:

- En un bol mezclar la harina, azúcar, polvo de hornear, huevos, Jugo de Naranja y Mantequilla Amarilla SULA y ralladura de naranja.
- Mezclar hasta obtener una masa y con la ayuda de una cuchara armar los buñuelos, luego freír en abundante aceite.

## Origen:

En algunos países americanos, como Colombia y México, los buñuelos se sirven en Navidad; en Colombia es habitual prepararlos con una mezcla de huevos, queso molido, harina de maíz y azúcar; en México es muy común encontrarlos en todas las ferias populares.





Por: **Hermann Ruiz Kattan**

Santa Rosa de Copán es la cuna de una de las tradiciones más grandes que tiene Honduras. Las famosas Chanchitas horneadas, su fama es evidente y son deliciosas. Hablamos con Doña Doris E. Alvarado. Está a cargo del negocio familiar después de la pérdida irreparable de Doña Olimpia, quien fue la fundadora de los lechones horneados.

**¿Cuándo, en qué año y quien inicia con la tradición de las chanchitas?**

Inician en 1947. Doña Olimpia Alvarado tenía solo 18 años cuando decidió crear este platillo muy original y distintivo.

Fue en unas ferias de agosto cuando decidieron junto con Doña Josefa la suegra de mi abuela hacer este experimento. Antes horneaban pan.

**¿Quién construyó los hornos artesanales?**

Doña Josefa y Doña Olimpia, eran hornos artesanales.

**¿Qué legado dejó Doña Olimpia para Honduras?**

Imagínese que este negocio es desde 1947, permitió que 10 hijos de mi abuela salieran adelante, porque mi abuelo murió muy joven y le quedó toda la carga a mi abuela Olimpia.

Trabajo honesto y honrado si me tocara mencionar su legado.

**¿Cuánto tiempo lleva preparar una chanchita?**

Unas seis horas más o menos. El proceso de horneado se inicia a las 6 de la mañana y dura más o menos 4 horas, más el tiempo que se preparó la chanchita.

**¿Se puede saber la receta?**

No es ningún secreto. Todo está en los hornos que tienen más de 70 años de antigüedad. Aunque si hay condimentos que solo nosotros conocemos.

**¿Quién inventó la receta?**

Doña Olimpia Alvarado.

**¿Cuántas chanchitas venden cada año?**

Aproximadamente unas 800 al año. Y los clientes son de Honduras, Guatemala, El Salvador y México.

**¿Considera las chanchitas parte del folclore catracho?**

Sin duda alguna es una tradición en el país. Las chanchitas se compran a diferentes proveedores, ellos prefieren los "chanchitos indios" porque tienen menos grasa que los criados en una granja.

Doña Doris cuenta que mantener la tradición es un compromiso familiar y que ella se ha tomado muy en serio.

Se ha creado un restaurante para que los visitantes puedan probar esta delicia y se ubica en el Barrio Santa Teresa a dos cuadras del Mercado Santa Teresa y si desean comunicarse para probar esta verdadera tradición pueden hacerlo a los Teléfonos: 2662-4886 y 9519-5474.



# SAZÓN DE LA CALLE

## LA FERIA DEL AGRICULTOR

Por: Óscar Ardón

Estamos en diciembre, y con esta fecha ya se siente el aroma de la cocina tradicional hondureña, ¿Qué sería de la Navidad sin ese olor a tamales, torrijas o a cerdo horneado?

Sabemos que los sabores son parte imprescindible de esta época y que todos estamos haciendo los preparativos para el menú de noche buena y año nuevo, pero te has preguntado ¿Cuál es el mejor lugar en Tegucigalpa para hacer tus compras? ¿Dónde vas a encontrar los mejores ingredientes para todos estos memorables platillos tradicionales?



En esta ocasión te invitamos a acompañarnos a una exquisita visita, un lugar donde no solo vas a encontrar los mejores ingredientes, te vas a encontrar con la calidez y amabilidad del hondureño, te invitamos a Feria del Agricultor y del Artesano de Tegucigalpa. También conocida como el mayoreo.

La feria del agricultor es una de las tradiciones de Tegucigalpa, que ha ganado su fama a través de los años por ser uno de los lugares donde se encuentran los ingredientes más frescos. Esta tradición ha pasado de generación en generación, donde familias enteras se preparan lo viernes por la tarde o los sábados a primera hora para realizar sus compras.

En nuestra visita, comenzamos el recorrido por los limpios pasillos de este lugar, donde se respira un aroma a tranquilidad y seguridad, los locatarios muy amables nos dan la bienvenida, haciéndonos sentir como en un pueblito del interior, lleno de calor humano.

Nuestra primera parada fue la Carnicería Andino's en el pasillo de carnes, donde nos encontramos carnes de primera, frescas y con cortes especiales, ideales para preparar el plato principal de nuestra cena de noche buena.



Seguimos el recorrido, y cada vez entrando en mayor confianza, al ver la seguridad que hay en este lugar, resguardado por inspectores que cuidan el servicio al cliente, la buena atención, y la calidad en el producto que se comercializa, ya que para ellos es importante que sus clientes regresen una y otra vez.

### Los mejores ingredientes, para los mejores platillos, en el mejor lugar.

La receta de las torrijas es una receta que pasa de generación en generación, pero no es un secreto cuáles son sus principales ingredientes bolillo y dulce de rapadura, ambos los encuentras en esta feria. Llegamos a la Repostería Cristina donde doña María nos ofrece una sonrisa, seguida de ese aroma a pan recién hecho. Mientras esperamos por nuestro bolillo colores brillantes resaltan de la mesa, espumias, dulce de leche y pirulines con sabor a nostalgia se van en nuestra bolsa de compras.



## El sabor del campo, a tu cocina.

No olvidemos que la especialidad de este lugar es la frescura de sus vegetales, aquí los vas a encontrar oliendo todavía a naturaleza viva, de colores brillantes y vendidos por las manos que los cultivaron.

No solo te llevas la frescura de lo mejor, te llevas el producto del esfuerzo de hondureños que dedican su vida a esta actividad.



## Pongámosle Sazón.

Qué sería de una receta sin los condimentos indicados, en la feria nos encontramos a La Casa de las Especies especializada en todo tipo, elaboradas artesanalmente por manos experimentadas.

## Navidad sin tamales, no es Navidad.

Por eso es imprescindible la presencia de locales especializados en sus ingredientes, desde la hoja hasta el recado, pero si lo tuyo no es preparar los tamales, aquí los encuentras ya listos para disfrutar, nosotros



no resistimos la tentación y tuvimos que disfrutar de uno.

Para finalizar nuestro inolvidable recorrido, no podía faltar la parada a tomar un heladito posol, acompañado con una agradable conversación.

## La Feria del Agricultor, lugar de tradición, sabor y frescura.

Un lugar donde estamos seguros vas a regresar después que conozcas.





# Bebidas

**Coquito**  
**Martini de rompopo**  
**Rusia blanca**  
**Paloma tequilera**  
**Moscow mule navideño**

# coquito



Dificultad:  
Fácil



5 Vasos



Tiempo:  
10 Minutos

## Ingredientes:

- 1 taza de Leche Entera SULA.
- 1 taza de leche condensada.
- 1 taza de crema de coco.
- 1 taza de Malteada de VainiSULA.
- 1 taza de ron blanco.
- ½ cucharada de canela molida.
- 2 rajas de canela.
- ½ cucharada de esencia de vainilla.
- Hielo al gusto.

## Procedimiento:

- En una licuadora agregar la Leche Entera SULA, leche condensada, crema de coco, Malteada de VainiSULA, ron blanco, canela molida y esencia de vainilla.
- Licuar hasta integrar.
- Agregar las rajas de canela y refrigerar por 2 horas y servir frío.





# Martini DE ROMPOPO



**Dificultad:**  
Fácil



**3 Vasos**



**Tiempo:**  
5 Minutos

## Ingredientes:

- 2 tazas de Rompopo SULA.
- ½ taza de Leche Descremada SULA.
- 4 cucharadas de ron.
- Nuez moscada en polvo.
- Hielo.

## Procedimiento:

- Mezclar la Leche Descremada y el Rompopo SULA con el ron y el Hielo.
- Espolvorear la nuez moscada.



# Rusia BLANCA



**Dificultad:**  
Fácil



2 Vasos



**Tiempo:**  
20 Minutos

## Ingredientes:

- 1 shot de vodka.
- 4 cucharadas de kahlúa.
- 2 tazas de Malteada VainiSULA.
- 1 taza de Leche Entera SULA.
- Hielo.

## Ingredientes para el sirope de chocolate:

- ¼ taza de Malteada ChocoSULA.
- ½ taza de azúcar.

## Procedimiento para el sirope de chocolate:

- En una cacerola a fuego medio agregar la Malteada ChocoSULA y el azúcar hasta obtener un sirope de chocolate.

## Procedimiento:

- En un vaso agregar el sirope de chocolate luego agregar hielo, vodka, kahlúa, la Leche Entera SULA y la Malteada VainiSULA.



# Paloma

## TEQUILERA



Dificultad:  
Baja



2 Vasos



Tiempo:  
5 Minutos

### Ingredientes:

- 2 tazas de Néctar de Melocotón SULA.
- 2 tazas de Jugo de Naranja SULA.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 2 cucharadas de sirope.
- 4 cucharadas de soda.
- 1 shot de tequila.
- 1 Toronja.
- Hielo.

### Ingredientes para el sirope:

- $\frac{1}{4}$  taza de Agua SULA.
- $\frac{1}{4}$  taza de miel.

### Procedimiento para el sirope:

- En una cacerola a fuego medio agregar la miel y el Agua SULA.
- Mezclar hasta disolver el azúcar.

### Procedimiento:

- En un vaso de coctel agregar hielo hasta la mitad, luego agregar el Néctar de Melocotón SULA, jugo de limón, Jugo de Naranja SULA, sirope, soda y tequila.
- Decorar con la toronja en gajos.





# Moscou mule

— NAVIDEÑO —



**Dificultad:**  
Fácil



3 Vasos



**Tiempo:**  
5 Minutos

### Ingredientes:

- 1 shot de gin.
- 1 taza de ginger-ale.
- ½ taza de Ponche de Frutas SULA.
- ¼ taza de jugo de limón.
- ½ taza de Jugo de Naranja SULA.
- Hielo.

### Procedimiento:

- En un mixer agregar el shot de gin, ginger-ale, Ponche de Frutas y Jugo de Naranja SULA, jugo de limón y luego servir con hielo.





# Pastres

**Pavlova navideña  
Pastel de rompopo  
Tronco navideño  
Xmas cookies  
Torrejas de pinol**

# Pavlova NAVIDENA



Dificultad:  
Fácil



12 Porciones



Tiempo:  
1 Hora, 40 Minutos

## Ingredientes para la pavlova:

- 3 claras de huevo.
- 1 pizca de sal.
- 1 taza de azúcar.
- 1 cucharada de Jugo de Naranja SULA.
- 1 cucharada de crémor tártaro.

## Ingredientes para el sirope:

- 1 taza de Ponche de Frutas SULA.
- 1 taza de azúcar granulada.

## Ingredientes para el topping:

- 1 taza de fresas.
- ½ taza de frambuesas.
- ½ taza de arándanos.

## Procedimiento para el sirope:

- En una olla colocar el Ponche de Frutas SULA y el azúcar a fuego medio hasta formar una miel.

## Procedimiento para la Pavlova:

- Precalentar el horno a 300°F y cubrir una bandeja de horno con papel manteca.
- Batir las claras de huevo a punto de nieve luego agregar de forma gradual  $\frac{3}{4}$  taza de azúcar, mezclar el crémor tártaro junto al azúcar restante y agregar a las claras.
- Agregar el Jugo de Naranja SULA y con una espátula, esparcir el merengue dentro de la bandeja de horno formando un pastel.
- Hornear por 1 hora y luego apagar el horno, dejar dentro del horno por 30 minutos más. Sacar del horno y dejar enfriar, luego decorar con las frutas y el sirope.



**Dificultad:**  
Media



**12 Porciones**



**Tiempo:**  
1 Hora, 10 Minutos

#### Ingredientes para el pastel:

- ½ taza de Mantequilla amarilla SULA.
- ¼ taza de azúcar.
- 3 huevos.
- ½ cucharadita de extracto de vainilla.
- ½ cucharadita de extracto de ron.
- 2 tazas de harina.
- 2 cucharaditas de polvo de hornear.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 taza de Rompopo SULA.

#### Ingredientes para el betún de rompopo:

- ¼ taza de harina.
- ¼ cucharadita de sal.
- 1½ taza de Rompopo SULA.
- 2 barras de Mantequilla Amarilla SULA.
- 1½ taza de azúcar glas.
- 1½ cucharadita de extracto de vainilla.



# Pastel de Rompopo

#### Procedimiento para el pastel:

- En una batidora cremar la Mantequilla Amarilla SULA y el azúcar.
- Agregar los huevos uno a uno y luego los extractos.
- Combinar harina, polvo de hornear y sal, agregar a la mezcla alternando con el rompopo.
- Colocar en un molde para hornear previamente engrasado y enharinado.
- Hornear a 350°F por 25 a 30 minutos, dejar enfriar por 10 minutos.

#### Procedimiento para el betún:

- En una olla colocar la harina y la sal.
- Agregar el Rompopo SULA.
- Hervir a fuego medio y dejar enfriar a temperatura ambiente.
- En una batidora cremar la Mantequilla Amarilla SULA y el azúcar.
- Agregar la mezcla del rompopo.
- Rellenar y cubrir el pastel.t

# TRONCO navideño



**Dificultad:**  
Media



**10 Porciones**



**Tiempo:**  
30 Minutos

## Ingredientes para el relleno de crema de rompopo:

- 1/3 taza de fécula de maíz.
- 1/2 taza de Leche Entera SULA.
- 2 yemas de huevo.
- 1 1/2 taza de Rompopo SULA.
- 3/4 taza de azúcar granulada.
- 1/4 cucharadita de sal.
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón.
- 1 raja de canela.

## Ingredientes para el bizcocho:

- 1/2 taza de azúcar glas.
- 1 taza de harina.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 3 huevos.
- 1/2 taza de azúcar granulada.
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón.
- 1 barra de Mantequilla Amarilla SULA.

## Ingredientes para el ganache de chocolate:

- 1 taza de chocolate.
- 1 taza de crema dulce.

## Ingredientes para la decoración:

- Cerezas y menta al gusto.

## Procedimiento para el relleno:

- En una olla colocar la Leche Entera SULA y disolver la fécula de maíz, agregar las yemas de huevo, Rompopo SULA, azúcar, sal, ralladura de limón y canela.
- Cocinar a fuego medio revolviendo constantemente.



## Procedimiento para el ganache:

- En un bol a baño maría agregar el chocolate y la crema dulce.
- Mezclar hasta formar un ganache.

## Procedimiento para el bizcocho:

- Pre calentar el horno a 375°F, engrasar una placa para hornear y forrar con papel manteca.
- En una batidora agregar los huevos y batir hasta punto de nieve, agregar poco a poco azúcar y la ralladura de limón.
- Incorporar la harina, sal y la Mantequilla Amarilla SULA.
- Esparcir de forma pareja en la bandeja de horno y hornear por 10 minutos.
- Espolvorear un colador con azúcar glas el bizcocho por ambos lados.
- Colocar de nuevo en el papel manteca y untar la crema de rompopo sobre el bizcocho.
- Enrollar y cubrir con el ganache de chocolate.
- Decorar con las mentas y cerezas.



**Dificultad:**  
Media



**Porciones:**  
50 galletas



**Tiempo:**  
45 Minutos

# Xmas COOKIES

## Galletas de jengibre.

### Ingredientes:

- 1 cucharada de jengibre.
- 1¼ cucharaditas de canela en polvo.
- ¼ cucharadita de nuez moscada.
- ½ taza de miel.
- Base de galletas.

### Procedimiento:

- Hacer la base de las galletas y agregar jengibre, canela y nuez moscada.
- Batir hasta incorporar y agregar la miel, envolver la masa en papel film y dejar reposar por 2 horas en el refrigerador.
- Precalentar el horno a 325°F, con la ayuda de un rodillo estirar la masa y cortar con la figura deseada.
- Hornear en una bandeja de horno previamente engrasada por 16 a 18 minutos.

## Galletas de chocolate.

### Ingredientes:

- ¾ taza de cocoa.
- 2 cucharadas de Malteada ChocoSULA.
- Bases para galletas.

### Procedimiento:

- Hacer la base de las galletas, agregar la cocoa y la Malteada ChocoSULA.
- Batir hasta incorporar bien.
- Precalentar el horno a 325°F y con la ayuda de un rodillo estirar la masa y cortar con la figura deseada.
- Hornear en una bandeja de horno previamente engrasada por 16 a 18 minutos.

## Galletas de vainilla.

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de vainilla.
- 2 cucharadas de Malteada VainiSULA.
- Bases para galletas.

### Procedimiento:

- Hacer la base de las galletas y agregar la vainilla mezclada con la Malteada VainiSULA.
- Precalentar el horno a 325°F y con la ayuda de un rodillo estirar la masa y cortar con la figura deseada.
- Hornear en una bandeja de horno previamente engrasada por 16 a 18 minutos.



# Torrejas de pinol



Dificultad:  
Fácil



Porciones:  
12 Unidades



Tiempo:  
30 Minutos

## Ingredientes:

- 1 Pan de torreja.
- 5 cucharadas de pinol.
- ½ litro de Leche Deslactosada SULA.
- ½ litro de Rompopo SULA.
- 1 raja de canela.
- 1 cucharadita de ralladura de limón.
- 5 huevos.
- ¼ taza de azúcar granulada.
- Manteca para freír.

## Procedimiento:

- En una olla, colocar la Leche Deslactosada y el Rompopo SULA, azúcar, ralladura de limón y la canela a hervir.
- Cortar en rodajas el pan de torreja.
- Batir las claras a punto de nieve, agregar las yemas, batir hasta incorporar y luego agregar el pinol.
- En un sartén colocar la manteca a calentar.
- Pasar el pan de torreja por la mezcla de huevos y pinol, freír por ambos lados.
- Agregar a la leche.





# MARKET

Nuestra primera tienda de productos SULA  
con un nuevo concepto para estar más cerca de ti.

Tienda de lácteos, derivados, jugos, helados, yogurt y mucho más.

- Ventas al por mayor y al detalle
- Autoservicio
- Accesible

Horario de atención

Lunes-viernes: 7:00 A.M. - 6:00 P.M.

Sábado: 8:00 A.M. - 5:00 P.M.

Teléfono: 2202-4060 ext. 5212

Anillo Periférico junto a la Planta Lacthosa

Busca más en



Sulahn



Sulahn



Sulahonduras



AHORA CON  
NUEVO EMPAQUE

EL VERDADERO  
SABOR DE LA

NAVIDAD



DISFRUTA DE  
NUESTRAS FIESTAS  
NAVIDEÑAS CON  
ROMPOPO  
SULA

