



## **ANEXO II. Recetas de dulces.**

Las recetas que a continuación se muestran, pertenecen al convento de las carmelitas, estas recetas se han preparado a lo largo de cuatrocientos años y hoy en día se siguen preparando en la cocina de este monasterio.

### ***CONDUMBIO DE CACAHUATE***

**INGREDIENTES:** 1 kilo de cacahuete pelado y molido, ½ kilo de azúcar, 750 g de panela, ½ litro de leche

**PORCIONES:** 20 personas

**TIEMPO:** 45 a 60 minutos

**MODO DE HACERSE:** La panela se machaca y se pone a hervir en una olla con un poco de agua, ya que haya hervido un poquito, se cuele y se vierte sobre el azúcar que estará ya en el cazo, se pone a la lumbre hasta que tome punto de bola floja<sup>1</sup>. En la leche se deshace el cacahuete ya molido y se agrega la miel que ya está en punto, se deja hervir hasta que se le vea perfectamente el fondo del cazo, se saca del fuego, se empaniza<sup>2</sup>, dándole 6 vueltas, se vacía en el molde forrado con papel encerado. Se corta en porciones para servirse.

1) Bola Floja: cuando la miel está espesa, en una taza con agua fría se echa una cucharadita de la miel y si ya no se deshace la miel con el agua y se asienta es que está de punto.

2) Empalizar: cuando está engranujada la pasta.



### ***DULCE DE ALMENDRA***

INGREDIENTES: ½ litro de vino de Jerez, ½ kilo de almendra, 3 litros de leche, 3 cucharadas de maicena, 9 yemas de huevo, 750 g de azúcar.

PORCIONES: 15 a 18 personas

TIEMPO: 35 minutos

MODO DE HACERSE: La almendra se remoja y se limpia; antes de que se muele se le pone una clara, para refregar la almendra (esto es para que no suelte su aceite). La leche, el azúcar, las yemas se ponen al fuego para que hiervan. Cuando esté un poco espeso se le agrega la almendra molida. Para que se deshaga bien se sigue meneando hasta que tome punto de dulce de plátón<sup>3</sup>. Se le pone el vino, se deja hervir un poco, se retira del fuego y se vacía en un platón o platos individuales.

### ***CAJETA DE CALABAZA (O CALABAZA DE MUERTOS)***

INGREDIENTES: 1 calabaza de castilla grande, 3 kilos de panela, ½ litro de agua, 1 zapote negro, 10 guayabas molidas, 1 cucharadita de anís molido.

PORCIONES: 15 a 20 personas

TIEMPO: 30 minutos

MODO DE HACERSE: Con un cuchillo grande se pela la calabaza, se parte en pedazos pequeños, quitándole las pepitas y las tripas. Aparte se hace la miel en la siguiente forma: Se parte la panela y se disuelve en agua, se echa el anís molido, la guayaba con cáscara y

3) Punto de Platón: es cuando se empieza a ver el fondo del cazo



sin semilla y el zapote negro, todo bien molido, al último se echa la calabaza. Se pone al fuego sin dejar de mover hasta que se vea bien el fondo del cazo, se vacía en platonos hondos, se decora con las pepitas de la calabaza ya peladas y tostadas.

### ***COCADA***

**INGREDIENTES:** 1 kilo de coco rallado, 750 g de azúcar, 2 litros de leche, 5 yemas de huevo, 4 cucharadas de maicena, ½ piña molida.

**PORCIONES:** 8 a 10 personas

**TIEMPO:** 20 minutos

**MODO DE HACERSE:** La leche con el azúcar, maicena y yemas bien disueltas en un poco de leche y coladas se ponen al fuego y se menean continuamente. Cuando espesa un poco se le agrega el coco y la piña. Cuando seca se vacía en un platón refractario, se mete al horno hasta que dore.

### ***DULCE DE CAMOTE CON NUEZ***

**INGREDIENTES:** 2 kilos de camote blanco, 300 g de nuez, 1 litro de leche, 1 kilo de azúcar.

**PORCIONES:** 10 a 12 personas

**TIEMPO:** 25 minutos

**MODO DE HACERSE:** El camote se cuece, se limpia y se prensa caliente. La nuez se muele y se junta con el camote, el azúcar y la leche. Se revuelve todo bien y se pone en el fuego a que seque y tome punto de platón. Antes de sacarlo se pone una pizca de color vegetal rosa pálido y se vacía en el platón.



### ***MUÉGANO POBLANO***

INGREDIENTES: 175 g de harina, 400 g de azúcar, 10 yemas de huevo, 1 vasito de vino de Jerez, ¼ de cucharadita de bicarbonato, ½ cucharadita de anís en polvo, lo que cojan tres dedos de sal, ½ pilón de panela, ¼ de taza de miel de abeja, 3 cucharadas de leche, 1 vasito de vino de Jerez, esté otro tanto es para la miel, ¼ kilo de manteca.

PORCIONES: 16 a 18 personas

TIEMPO: 25 minutos

MODO DE HACERSE: Las yemas se batan a punto de listón y se le agrega la harina cernida, el bicarbonato, el vino de Jerez, polvo de anís y la sal, se amasa golpeándola hasta que está muy suave, se hacen unos rollitos delgados, se cortan de un tamaño regular y se fríen en manteca no muy caliente. La miel se hace con el azúcar, el piloncillo y la miel de abeja, se cuele con un trapo húmedo o lienzo, se le agrega la leche y el vino de Jerez, se deja que tome punto de bola floja, se bate un poco para que empanice, se le agregan los rollitos fritos, queda como una masa que se vacía en el molde que tendrá papel encerado y rociado con vino. Se le pone encima el betún. Queda como un pastel que puede cortarse.

INGREDIENTES PARA EL BETÚN NATURAL: 1 litro de leche, ¼ kilo de azúcar, ½ taza de miel de abeja, 1 vasito de vino de Jerez.

MODO DE HACERSE: La leche se pone junto con el azúcar y con la miel al fuego. Cuando se le ve el fondo del cazo se retira del fuego. Se le bate un poco para que enfrié y cubra el mamón y encima se le pone el betún, tratando que quede parejo.



Las siguientes recetas se recopilaron del recetario mexiquense del s. XVIII, recopiladas por Dominga de Guzmán.

### ***MANJAR REAL DE SAN JUAN DEL RIO***

A un cuartillo de leche se le echa una libra de azúcar y ya que se desbarató el azúcar en la leche se cuela por una servilleta y se le echa una onza de almendras y una onza de arroz molido en polvo. Se lava el arroz muy bien lavado y se seca en el sol y después de bien seco se muele y se echa en la leche de almendra, se muele aparte el arroz rociándola para que no se aceite y también se echa sin colar, se pone a la lumbre y ya de punto se le echa agua de azahar para echarlo en los cascós.

### ***BIEN ME SABE***

A cada dos reales de leche, diez y seis yemas de huevo, una libra de azúcar y un real de almendras molidas, un real de almidón; este almidón se desbarata en la leche y se cuela y después se le echan las almendras muy remolidas, pero al tiempo de remoler la almendra se rocía con la clara de huevo batida con agua para que no se aceite y se pone a cocer y se le da punto de manjar blanco.

### ***SUSPIROS***

Para tres huevos regulares, dos libras y nueve onzas de azúcar molida y cernida en cedazo de flor; se revuelven aparte las yemas para que salgan amarillos unos y aparte las claras sin batir, se les revuelve el azúcar, que se haga masa manuable, si uno quiere colorado, se les revuelve carmín en polvo, sin azules añil. Se hacen en la mano bolitas y en papeles se



meten al horno. Ya que coció el bizcocho, si uno los quiere rellenos se hacen dos tortillitas, se les echa el relleno de mazapán u otra pasta y se pone en medio de dos tortillas y se pegan muy bien alrededor porque no se abran.

### *ALFEÑIQUE*

Se clarifica el azúcar muy blanca y maciza de la que al partirla queda como harinita en la orilla del pedazo, éste se clarifica un día antes y ya que quedó el almíbar de punto de hebra se vacía en una ollita de Jocotitlán que no tenga el pescuezo recogido y se deja asentar. Hasta otro día se le quita el asiento y se pone a la lumbre en la dicha olla y ya que echa vejigas grandes al hervir, se le echa el zumo de medio limón grande a dos libras de azúcar, advirtiéndole que esto mientras menos se menea mejor, porque en meneándolo se empaliza. El punto se le da metiendo el dedo en agua fría y luego se mete en el almíbar y se vuelve a meter en agua fría y en sacando un dedal que al partirlo truena ya esta de punto. Se vacía en una penca de maguey húmeda y extendida, la que se ha de cortar antes que el sol salga o en una tortera de barro que no esté vidriada y también húmeda; ya que cuajó se levanta y se estira entre dos que quede ancho y se va andando con la mano por encima al estirarlo para que amerece y se tiende sobre una servilleta y de allí se va cogiendo pedacitos calentando con la mano hasta que está manuable y en la lumbre y estirándose tantito y haciéndose las figuras que quisieren, advirtiéndole que a falta de ollita suplirá un cacito recogidito y que la segunda ocasión que se pone a la lumbre ha de ser de carbón.



Las siguientes recetas se recopilaron del recetario novohispano del s. XVIII, con autor anónimo.

### ***ALFAJORES***

A una libra de azúcar, un cuartillo de miel virgen, se pone a hervir, se clarifica y se cuela, se vuelve a poner a la lumbre hasta que está de punto; se pone en los dedos y así que hace hebrita o se echa en agua, y así que hace bolita ya está, se aparta de la lumbre, se compone el almíbar con canela, clavo, ajonjolí, nueces tostadas, avellanas, pasas y piñones, ya que está sazonada la almíbar se le echa bizcocho duro molido, esto se regula conforme las libras y no más.

Las siguientes recetas se recopilaron del Manual de Cocina de Puebla del año 1911, por la Srita. Maria Isla.

### ***GALLETAS DE NARANJA***

Se pone en la tabla media libra de harina, siete onzas de azúcar y la raspadura de una naranja; bien revuelto todo se hace un hueco en medio en el cual se echan siete yemas, se revuelve de nuevo sin amasar a incorporarlo bien; una vez mezclado se le añade media libra de mantequilla aumentándole harina a medida que la vaya necesitando; pero procurando que quede la pasta suelta; se extiende después con el palote untando de harina y se deja del grueso de un cigarro, se van cortando las galletas con un molde a propósito; entretanto se desbarata una yema con un poco de vinagre, se les unta a las galletas con un pincel poniéndoles en seguida un poco de azúcar, martajada en el metate y pasada por una



coladera gruesa para que queden en ella los granitos que son los que se le ponen; se cuecen en el horno y se sirven.

### ***GAZNATES Y SU RELLENO***

En un metate grande se muele un poquito de anís; allí mismo se añade media libra de harina, nueve yemas de huevo y una cucharadita de manteca; todo aquello se incorpora y se amasa muy bien añadiéndole una copita de aguardiente catalán; después se golpea mucho hasta que se rasga; luego se palotea y se corta en tiras del ancho que se quiera; y en unos carricitos se envuelven pedacitos de estas tiras, las cuales se van friendo sucesivamente en manteca muy caliente; ya fritos se sacan del fuego y se dejan enfriar un poco para sacarlos del carrizo: para servirlos se rellenan con lo siguiente: se hace almíbar, ya que está de medio punto se le revuelve camote que ya se tendrá cocido, molido y pasado por un ayate fino para que no le queden hebras; juntamente y al gusto, se le añade piña molida: generalmente para una libra de camote y dos de azúcar se pone media piña; se le da punto de cajeta y así queda muy bien para rellenar los gaznates. También se pueden rellenar con turrón y quedan muy buenos.

### ***MUÉGANOS DE VINO***

Se pone media libra de harina en una tabla, haciéndole un hueco en medio; ahí se mezclan quince yemas de huevo, un poco de agua de anís con sal, tantita agua de tequezquite asentada; una cucharada sopera de manteca y otra igual de vino catalán; se amasa todo perfectamente sobre un metate hasta que se despegar y tenga correa la masa; en seguida se hacen de ella unos bolillitos como macarrones delgados y de una cuarta de largo; se fríen en





fuego suave teniendo cuidado de cambiar la manteca cuando se ponga prieta; ya que están dorados y de un bonito color se escurren y se sacan. Se hace la miel clarificando una libra de azúcar y media panela blanca con una onza o dos de miel virgen; se le da punto de bola, batiéndose luego un poco a que empanice; se baja y se le da una batida de lado violentamente; se echan los bizcochitos fritos y se revuelven aprisa con la cuchara a que se incorpore todo bien y se vacía con medio cuartillo de vino de Jerez. Se humedece una tabla y ahí se vacía la pasta; con cuatro tablitas se le da el alto y largo que se quiera para formar el pan; se le pone encima una servilleta húmeda y se le dan unos manazos para que empareje y saque lustre; se deja enfriar bien, y se corta del tamaño y figura que se quieran.

### ***CAMOTITOS DE SANTA CLARA***

Después de cocidos y limpios los camotes blancos se ponen enteros en un trasto grande; se cubren con agua y se les exprimen unos limones para darles transparencia; se tienen en esta infusión uno o dos días. Para tres libras de camote pasado por cedazo, dos libras cuatro y onzas de azúcar y el jugo de media piña. Se clarifica la miel y se le da punto de bola; se le incorpora la pasta y en fuego violento se le deja tomar punto más alto que de cajeta. Ya que está fría la pasta se hacen los camotitos iguales con una servilleta húmeda y se van poniendo en una tabla para asolearlos; así que están secos se les da betún con almíbar de punto alto.

### ***MANJAR DEL CIELO***

Se clarifican dos libras y media de azúcar; luego se incorpora un coco rallado y se deja al fuego hasta que despegue del cazo; se baja y ya que está frío se le mezclan las yemas de



huevo necesarias para que tome color; se pone de nuevo al fuego y se le va echando leche hasta que suelte un poco; se le da punto de pasta y se vacía en un platón; para servirse se dora por encima con pala ardiendo o con lumbre puesta en un comal.

Las siguientes recetas se recopilaron del libro *Delicias de Antaño. Historia y Recetas de los conventos mexicanos*, por Teresa Castelló Yturbide y María Josefa Martínez del Río de Redo, 2000.

### ***ALELUYAS***

Se cortan veinte rueditas de obleas de 5 cm de diámetro para bases y se remojan 250 g de almendras en agua hirviendo; limpias de cáscaras, se pican menudo y se muelen fino en metate o en un molinito para café; se muelen fino en metate 240 g de azúcar granulada (no se use azúcar glass) y se diluyen en cuatro onzas de agua junto con una pizca de crémor tártaro y dos cucharadas de miel de colmena, bien revuelto todo, se pone a hervir, sin moverse, hasta que el almíbar llega al punto de hebra, espesita, y se aparta del fuego. Se agrega la almendra molida, desbaratándola bien hasta que desaparezcan los grumos y se vuelve a la lumbre sin dejar de moverla, hasta que se le vea el fondo al cazo y la pasta se desprende de las orillas. Se quita del fuego y se bate mucho a que entibie; se vacía sobre una tabla húmeda y estando la pasta manuable, se bolean unas dieciocho pelotitas de alrededor de 25 g cada una y se van colocando en las ruedas de obleas. Después, con el molde de madera húmedo, que tendrá algún dibujo, se van grabando cuidando de no rebasar la oblea al oprimirlo. Si no se consiguen moldes adecuados, pueden grabarse con platitos de vidrio prensado que tienen dibujos debajo, o con el fondo de un vaso que también lo tenga. Las



panochas deben quedar como de 2 cm de espesor. Se guardan lejos del aire, que las endurece. También, pueden hacerse de nuez o piñón.

### ***DURAZNOS PRENSADOS DE LAS CLARISAS***

Para un ciento de duraznos de carne amarilla, tres kilos de azúcar, y para cada kilo de azúcar  $\frac{3}{4}$  de litro de agua. Para suavizar la cáscara de los duraznos se utiliza el tequesquite o 300 g de cal viva que se cubre y apaga con agua suficiente. Se deja reposar y serenar de un día para otro; después, se recoge el agua de la superficie; sin que se rebote, y se pone a hervir en un cazo, se añaden los duraznos a que hiervan unos cinco minutos, no más. Se escurren y frotan con un ayate a que suelten la pelusa, y los que no se hayan floreado se van poniendo en agua fría para que se pasmen. Mientras, se prepara el almíbar resolviendo el azúcar en el agua; cuando suelta el hervor, se van poniendo los duraznos escurridos y picados con una espina de maguey para que puedan embeber el dulce y queden bien calados, cubriéndolos con un plato pesado o una tapadera para que no floten, pues si se dejan flotar en la superficie se ponen prietos. Se dejan cinco minutos a buen hervor, se retiran de la lumbre y se dejan en reposo veinticuatro horas. Esto se repite tres días seguidos.

Después, se escurren en un cedazo y se deshuesan con cuidado y se extienden sobre una tabla para que se enjuten en el sol; deben quedar güeritos por afuera y mielones por dentro. Se pueden rellenar de mazapán de almendra, de jamoncillo de leche o dejarse solos. Se envuelven cada uno por separado en papel parafinado.



### ***JAMONCILLO DE PEPITA DE CALABAZA***

Descascaradas las pepitas de calabaza, se hierven en agua con ceniza y se dejan en reposo durante toda la noche. Al día siguiente, se tallan con los dedos para quitarles el hollejo verduzco y dejarlas blancas; se muelen hasta tener 460 g de pepita molida. Se hace almíbar con un kilo de azúcar desleído en ½ litro de agua, se pone al fuego sin moverse para que no se empanice, hasta tener punto de hebra (que se estira entre el dedo pulgar y el índice). Se le agrega la pepita molida disuelta en ¼ de litro de agua y se deja sobre la lumbre suave, sin dejar de moverlo, para que no se quemé, y cuando se le empieza a ver el fondo al cazo, se aparta del fuego y se le pone una cucharadita de canela molida. Se divide en dos porciones, una se deja con su color natural y la otra se tiñe de solferino con grana de cochinilla molida disuelta en jugo de limón. Se extiende cada porción por separado de 2 cm de alto sobre una tabla espolvoreada de azúcar pulverizada, para que no se pegue. En un cajoncito de madera sin fondo, de 15 cm de largo por cuatro de ancho y cinco de alto, forrado de papel encerado, se corta al tamaño la porción de color, se pone abajo y encima la blanca. Se deja enfriar, después se desmolda y envuelve en su mismo papel.

### ***ROMPOPE DE SANTA CLARA***

Se pone al fuego litro y medio de leche cruda con 30 clavos de olor, un trozo de canela y un cuarto de nuez moscada que esté rayada. Al primer hervor, se aparta y se añaden 700 g de azúcar; no se mueve, sino hasta que se haya enfriado un poco. Mientras, se batan 20 yemas de huevo hasta que queden espesas y se añaden a la leche. Bien mezcladas, se cuela todo por un trapo limpio y se le añaden poco a poco taza y media de alcohol de 96°,



revolviéndolo bien. Después se envasa en botellas bien limpias enjuagadas por dentro con alcohol y escurridas. Bien tapadas, quedan dispuestas para su consumo.

### ***SUSPIROS DE MONJA***

Se baten bien nueve yemas; ya que estén muy espesas, se les añaden poco a poco 400 g de azúcar blanca seca, molida y cernida, después la ralladura fina de un limón y se mezclan bien. Se colocan papeles de envoltura en charolas de horno, y con una cucharita se van formando suspiros del tamaño de un peso de plata. Se hornean en calor muy suave, donde se cocerán y se reventarán muy en breve. Fríos se desprenden del papel.

### ***TORTA DEL CIELO***

Se pulverizan 500 g de azúcar granulada. Aparte, se remojan en agua hirviendo 500 g de almendras, se pelan, se secan, se pican y se revuelven con el azúcar para que les absorba el aceite; se muelen juntas muy fino en el metate o en un molinito de café. Se baten cinco claras hasta que suban, sin llegar al punto de turrón, y se les va añadiendo las yemas una a una, luego se le va echando poco a poco la almendra molida con el azúcar a que se disuelvan bien (empleando las manos si es necesario), y se espolvorean dos cucharadas de harina cernida y se bate hasta que todo quede bien mezclado. En un molde del número 30, engrasado y con un círculo de papel encerado al fondo, se vierte la mezcla. Se enciende el horno a 150 ° C y el molde se pone a baño María en un traste con agua que se coloca en la parte de abajo del horno y tarda como una hora. Se prueba si está cocida metiéndole en el centro un cuchillo a que salga limpio. Antes de que se enfrié, se despega con un cuchillo



por los lados y se voltea en una fuente redonda, desprendiéndole antes el papel. Se polvea de azúcar molida, con un colador pequeño.

Las siguientes recetas se recopilaron del libro, La Cocinera Poblana y el libro de las familias. Tomo 1, año 1901.

### ***MUÉGANOS POBLANOS***

Se echa en una cazuela 1 libra de harina y 30 yemas de huevo, lo que se coje con tres dedos de anís en polvo, medio pocillo de agua de tequezquite asentada y tres cucharadas de aguardiente, se amasa y si queda suelta se le agrega harina hasta que no se pegue en la mano; se golpea mucho en un metate y se van haciendo unos cerillos largos que se enredan en la mano y se fríen en manteca (los cerillos se hacen en una mesa). Se hace almíbar con 3 libras de azúcar y libra y media de pancha. Se le da punto de espejo alto y se basta hasta que empanice, se rocían los cerillos con vino de Jerez, se echa en la miel empanizada, se ponen en cajones menudos y se aprietan poniéndoles una servilleta húmeda encima para alisarlos y se cortan en cuarteroncitos antes que se endurezcan, sin sacarlos del cajón.

Las siguientes recetas se recopilaron del Recetario de Dulces Mexicanos, año 1988.

### ***ATE DE MEMBRILLO***

INGREDIENTES: 1 ¼ kilo de membrillo, 600 g a 1 kilo de azúcar, 1 limón mediano, 1 ¼ litro de agua



**MODO DE HACERSE:** Quítele la pelusa a los membrillos, tallándolos con los dedos. No les quite la cáscara ni los corazones. Lávelos y córtelos en mitades o cuarterones. Póngalos a cocer en la olla de peltre, sin que se reblandezcan mucho; a este paso se le llama precocción. Retírelos del fuego, déjelos enfriar un poco y sáquelos. No tire el agua en que coció los membrillos, con ella se hace la jalea, apártela. Quíteles el corazón y la cáscara y machaque los membrillos para hacerlos papilla. Colóquelos a fuego lento en su cazo de cobre, sin dejar de mover. Cuando empieza a hervir, agréguele el azúcar poco a poco y el jugo de limón, sin dejar de mover. Al terminar de agregar los 600 g de azúcar, deje que el ate hierva un poco y que desaparezca el líquido producido por el azúcar, entonces Pruébalo y si a su gusto le falta dulce vaya agregándole más azúcar. Tenga cuidado al probarlo pues el ate guarda mucho calor. Déjelo cocer hasta que no salga vapor y se vea el fondo del cazo al trazar una línea con la pala de madera. Déjelo enfriar un poco y después vacíelo al molde o a la caja de zapatos nueva, forrada por dentro con el papel encerado. Emparéjelo con el cuchillo para darle una superficie pareja y sin bordos. Después de un día puede sacarlo del molde y comerlo.

### ***CAMOTES CRISTALIZADOS***

**INGREDIENTES:** 1 kilo de camotes, de 750 a 1 kilo de azúcar, 1 cucharada sopera de cal, 3 ½ litros de agua

**MODO DE HACERSE:** Lave bien los camotes para quitarles la tierra. En dos litros de agua disuelva la cal y deje que se asiente; el agua cristalina pásela a otro recipiente sin permitir que pasen los residuos de cal; coloque en esa agua los camotes, durante 24 horas. Recuerde que a esto se le llama desflemado. Enjuague con suficiente agua los camotes, para que no



les quede cal. Ponga a hervir litro y medio de agua con el azúcar; si le gustan los alimentos muy dulces agregue todo el kilo de azúcar, sin o es así, solo los 750 g. Deje que se forme una miel ligera. Cuando obtenga la miel, disminuya el fuego lo más que se pueda y agregue los camotes, dejándolos hervir.

### ***MACARRÓN***

**INGREDIENTES:** 4 litros de leche, 800 g de azúcar, 1 pizca de bicarbonato.

**MODO DE HACERSE:** Ponga a hervir la leche a fuego lento, cuidando que no se derrame y moviendo de vez en cuando para que no se forme nata. En cuanto empiece a hervir la leche, vaya agregando poco a poco el azúcar y finalmente la pizca de bicarbonato. Mueva constantemente hasta que se forme una pasta y se vea el fondo del cazo. Apague el fuego, saque el cazo y siga moviendo el dulce con la pala de madera, pero no lo mueva en círculos sino en una sola línea recta, como se observa en la ilustración, hasta que expulse todo el vapor y quede una masa suave y uniforme. Elabore sus macarrones pasando la masa a través de la duya y vaya cortándolos según el largo que a usted le guste. Si desea envinarlos: Cuando se haya consumido la mitad de la leche, agregue una cucharada grande de alcohol, de caña de 96° o licor.

### ***HIGOS CRISTALIZADOS***

**INGREDIENTES:** 2 kilos de higos verdes, 3 kilos de azúcar, 6 litros de agua, 1 cucharada grande de cal (al ras).

**MODO DE HACERSE:** Lave los higos. En dos litros de agua disuelva la cal y desfleme con esa agua los higos durante 24 horas. Enjuague muy bien los higos con agua limpia.





Ponga a hervir 4 litros de agua con el azúcar para formar una miel. Haga un corte en cruz en la parte carnosa de cada higo. Póngalos a hervir en la miel, a fuego muy bajo durante una hora. Sáquelos y póngalos a escurrir durante un día en el escurridor. La miel en que se hirvieron los higos y aquella que se recoge en la charola del escurridor se usara al día siguiente. Una vez que han escurrido durante un día, póngalos nuevamente a hervir en la miel del día anterior, ahora durante 2 horas a fuego muy bajo. Póngalos a escurrir un día más. Nuevamente, en la miel que quedo y aquella que se junte en la charola, vuelva a hervir los higos a fuego bajo hasta que se consuma toda la miel. Saque los higos, déjelos escurrir un poco y una vez fríos ya están listos.

### ***PERAS CRISTALIZADAS***

**INGREDIENTES:** 1 kilo de peras chicas, 1 ½ litros de agua, 1 kilo de azúcar, 1 cucharada de cal, 2 litros de agua para la cal

**MODO DE HACERSE:** Lave perfectamente las peras y desflémelas durante un día en dos litros de agua con cal. Enjuáguelas con suficiente agua. Hágales unos cortes a las peras para que penetre la miel. Prepare una miel espesa con el agua y el azúcar a fuego bajo. Añada a esa miel las peras para que hiervan en ellas durante 45 minutos. Sáquelas y póngalas a escurrir durante 24 horas. Ponga a hervir nuevamente las peras en la miel que usó el día anterior junto con la que se recogió en la charola del escurridor. Deje que hiervan hasta que se consuma la miel. Sáquelas, deje que enfríen y ya puede saborearlas.



### ***NARANJAS CRISTALIZADAS***

INGREDIENTES: 4 kilos de naranjas de cáscara gruesa, 6 litros de agua, 3 kilos de azúcar, 1 cucharada grande de cal (al ras)

MODO DE HACERSE: Lave las naranjas y tállelas ligeramente con la piedra pómez para quitarles el zumo y evitar que amarguen. Córtelas por la mitad y quíteles toda la pulpa para que queden solo las cáscaras. Desflémelas durante 24 horas en 2 litros de agua con cal. Enjuáguelas muy bien con agua limpia. En los 4 litros de agua, agregue el azúcar y póngalos a hervir a fuego bajo, para formar una miel ligera. Agregue las cáscaras y déjelas hervir durante 1 hora. Sáquelas y póngalas a escurrir durante un día. Al segundo día vuélvalas a hervir durante 2 horas, a fuego bajo, en la miel que quedó del día anterior junto con la que se recogió en la charola del escurridor. Deje escurrir las cáscaras nuevamente un día. Póngalas a hervir de nuevo en la miel, ahora hasta que ésta se consuma totalmente. Escúrralas un poco y déjelas enfriar. Utilizando este mismo procedimiento se pueden hacer limones cristalizados.

Las siguientes recetas se recopilaron del libro Puebla de los Ángeles, por Patricia Quintana y Fabregas, año 1992.

### ***ROMPOPE***

INGREDIENTES: 3 litros de leche,  $\frac{3}{4}$  cucharadita de bicarbonato, 4 rajas de canela de 12 cm de largo, 4  $\frac{3}{4}$  tazas de azúcar, 16 yemas, 1  $\frac{1}{2}$  taza de alcohol de 96 ° o aguardiente.

MODO DE HACERSE: En una cacerola honda de peltre, vierta la leche y tome de ésta una taza para disolver el bicarbonato, luego incorpórelo. Ahora agregue la canela y ponga a



hervir el líquido a fuego mediano. Deje que dé tres hervores y retire de la estufa. Una vez fría la leche, disuelva en ella el azúcar con una cuchara de madera (esto ayuda a que no se corte). En otro recipiente bata las yemas y añada un poco de leche; luego, pase por un chino las yemas batidas para que no se formen grumos. Viértalas a la leche fría.

Ponga en la estufa la cacerola ya preparada con el líquido y las yemas y cocine a fuego mediano; muévalo con una pala o cuchara de madera. Se tendrá que mover constantemente en una sola dirección para que no se corte ni se pegue; cuando este líquido cubra la cuchara la cuchara de forma que quede una ligera capa de leche en ella y con el dedo se puede dividir en 2, es que ya está (no espese demasiado, recuerde que es un licor). Retire del fuego y enfrié. Incorpore el alcohol, muévalo constantemente y vacié en tres botellas esterilizadas.

La siguiente receta fue recopilada de la revista Explorar, 2005 de Dulces Típicos Poblanos.

### ***TORTITAS DE SANTA CLARA***

#### **INGREDIENTES: DE 20 A 30 PIEZAS**

½ taza de agua

125 gramos de azúcar glass

1/8 de cucharadita de bicarbonato

3 yemas chicas

380 gramos de manteca de cerdo



750 gramos de harina

5 pliegos de papel estraza

Harina para enharinar

#### PARA EL RELLENO

500 gramos de pepita de calabaza

1 cucharada de ceniza cernida o en su defecto tequesquite

500 gramos de azúcar

½ taza de agua

¼ de leche

#### PREPARACIÓN

En un tazón con la ½ taza de agua se disuelve el azúcar y el bicarbonato, se añade la manteca y se bate con una cuchara de palo hasta que esté bien cremada, luego se incorpora la harina y se mezcla muy bien con las manos hasta formar una pasta. Se enharina un pliego de papel de estraza y sobre él se coloca un poco de pasta, se cubre con otro pliego de papel enharinado y se palotea con mucho cuidado, dejándola de un grueso de ½ centímetro. Posteriormente, se retira el papel de encima, se corta la pasta con un cortador redondo de 6 centímetros de diámetro y se desprende con mucho cuidado, para colocarla luego en latas de horno forradas de papel de estraza; en la orilla de cada tortilla se pone una tirita de la misma masa para formar un borde, con un tenedor se marca todo alrededor haciendo un diseño de piquitos, se deja orear (reposar) durante 24 horas y se colocan en un horno



precalentado a 200° C de 12 a 15 minutos hasta que estén bien cocidas, se dejan enfriar y se rellenan.

#### RELLENO

La pepita se pone a remojar desde la víspera en ½ litro de agua mezclada con la ceniza; al día siguiente se lava muy bien y sobre un metate o una piedra se tallan para quitarles el pellejito verde, se vuelve a lavar perfectamente, se seca con un lienzo y se muele. El azúcar se pone a cocer en la ½ taza de agua hasta que tome punto de bola dura, que se conoce cuando al poner un poco de miel en un vaso de agua fría se forma una bolita de consistencia dura; luego se le añade la pepita molida, se deja hervir un poco, se retira de la lumbre y se bate; cuando ya haya enfriado un poquito se le agrega la leche, se sigue batiendo hasta que enfrié y entonces se rellenan las tortitas.

Las siguientes recetas fueron recopiladas del Recetario de la Típica Cocina Poblana y los guisos de sus religiosas, por Salazar Monroy del año de 1945.

#### ***MONJAS SANTA ROSA***

#### ***COCADA***

Para un coco es lo siguiente: tres y medio litros de leche un kilo de azúcar, uno de arroz, cincuenta gramos de almendra y ocho yemas de huevo. Para hacerla se toma un cuarto de kilo de azúcar de la mencionada y se clarifica, se limpia el coco y se ralla, y estando la miel



ya clarificada se hace la pasta. La demás leche se endulza con los tres cuartos de kilo que quedo de azúcar, se le echan las yemas bien desbaratadas, y ya que esta hirviendo se le echa el arroz remojado, molido y colado, la almendra remojada y molida, pero no colada ya que esta hirviendo unido se le echa la pasta del coco a que tome punto de cajeta y se echa en el platón y se dora.

### ***LECHE DE MAMEY***

Para tres litros y medio de leche, un kilo de azúcar, después de endulzada la leche se cuele, luego se le agregan cien gramos de almendra molida, se pone a la lumbre a que de un hervor fuerte, se saca y se le incorporan dos mameyes grandes cernidos, cuando esté tibia, se vuelve a la lumbre para que tome punto, y se vacía en el platón.

### ***MONJAS DE SANTA MÓNICA***

### ***YEMAS REALES***

Se baten las yemas que se quieran, muy bien batidas y se ponen en una lata al horno: en caso que no hubiese horno se hace al baño María: cuando están doradas se cortan a pedazos y se echan en almíbar caliente hasta que se hinchan, se sacan y se les echa un poco de almíbar por encima. Se sirven frías.



### ***MECHITAS DE ÁNGEL***

Cocer en agua las hebras interiores del chilacayote. Dejar después que enfríen y eliminar las pepitas. Pónganse después las hebras a fuego manso durante más de cuatro horas con el azúcar correspondiente. Cuando el almíbar esté a punto, apártese de la lumbre y pásese a una dulcera.

### ***MONJAS DE SANTA TERESA***

### ***ALFAJORES DE LUZ***

Se endulzan dos litros de leche con 750 gramos de azúcar refinada, se pone al fuego dejando que dé unos hervores, luego se cuela y se vuelve a la lumbre poniéndole una raja de canela o vainilla, hasta que se le ve el fondo al cazo. Se aparta y se bate mezclándole algunas almendras bien molidas, se vuelve a poner al fuego un rato, hasta que se puede voltear sobre una tabla, se deja enfriar un poco y con el palote se extiende a dejarla del grueso de un cigarro o poco más, con un cuchillo se van cortando cocolitos o se sacan con moldes. Si se quiere, se les pone coco exprimido para que saquen este sabor, o el jugo de la fruta que se quiera.



### ***DULCE DEL CIELO***

En un litro de agua se clarifica un kilo de azúcar blanca y se cuele. Se baten treinta y seis yemas de huevo como para torrijas y se mezclan con el almíbar. Se sigue batiendo por algún rato y luego se vacía en un molde o en varios pequeños y se cuece a baño maría, con una lata encima con muy poco fuego. No se saca del molde hasta que está bien frío para servirlo.