



**POSTRES
TÍPICOS DE
VENEZUELA**

Historia con sabor

POLVOROSAS

- Las polvorosas son unas galletitas de preparación sencilla y sabor delicioso, se deshacen en la boca y se hacen en estas tierras desde tiempos de la colonia. Son dulcitas y geniales para acompañar con cafecito o chocolate; se conocen en todo el país, pero las de Caracas y los Andes tienen su reconocimiento. No deje de probarlas, porque es su sencillez son un dulcito que lo atrapará con su sabor y consistencia. Esta receta, que proporcione a continuación es sencilla y les aseguro obtendrán unas polvorosas que endulzaran su paladar una y otra vez.



INGREDIENTES

- 1 Kg. de harina
- 1/2 Kg. de manteca vegetal
- 1/4 Kg. de azúcar
- Canela al gusto
- Azúcar Glass para decorar

PREPARACIÓN

- Primero pase la harina, la azúcar y la canela en polvo por un cedazo, luego agregue a esta mezcla la manteca suavizada y amase hasta obtener una masa suave. Hay dos formas de moldearlas, la primera extendiendo la masa con un rodillo hasta que tenga un espesor de un cm. y cortándolas con un vaso o cortador redondo, la segunda es haciendo pequeñas bolitas y aplastándolas con la mano dándole forma redondeada, como arepitas, colóquelas en una bandeja y llévelas al horno a 350 ° hasta que estén doradas, deje enfriar y espolvoree con azúcar Glass al servir.



QUESILLO



- El quesillo se dice, es una versión venezolana del flan, poco se diferencian uno del otro, salvo que el quesillo lleva huevos enteros y el flan la amarillas de huevo. El nombre "quesillo" se sabe enteramente venezolano. Es una delicia que siempre podrá endulzar las mesas.

INGREDIENTES PREPARACIÓN

- 1 $\frac{3}{4}$ Tazas de agua
- 3/4 Tazas de azúcar
- 6 Huevos
- 1 toque de ron
- 10 Cucharadas rebozadas de leche en polvo
- 1 Cucharadita vainilla
- 1 cucharada de mantequilla derretida
- Para el Caramelo:
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
- $\frac{1}{2}$ taza de agua
- Se prepara un caramelo con el azúcar y el agua en un molde con tapa para quesillo. Los demás ingredientes se colocan en la licuadora, menos los huevos, se bate, y se comienzan a agregar los huevos uno a uno. Se coloca la preparación en el molde acaramelado a "Baño de María" en horno a 350 grados, hasta que al introducir un palillo salga limpio. Se deja enfriar y se voltea en un hermoso plato. Se conserva en la nevera.

CATALINA

• Las catalinas son unas dulces galletas de contextura suave y sabor muy particular, es una preparación criolla de exquisito olor y sabor, que es resultado de la combinación de harina, papelón, almíbar y un toque de canela. Las catalinas o paledonias más famosas se preparan en los estados Zulia y Lara sin embargo en los andes se consiguen muy buenas catalinas y son famosas a nivel nacional, así que pueden encontrarse en cualquier ciudad venezolana. La receta es sencilla y acompañadas con café, chocolate o leche son una merienda perfecta.

INGREDIENTES PREPARACIÓN

- 1/2 taza de agua
- 1/4 de kilo de papelón en trocitos y 6 clavos de especia para hacer 1 taza menos 2 cucharadas de melado de papelón
- 2 tazas de harina
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/4 de cucharadita de clavo de especia molido
- 4 cucharadas de mantequilla con sal
- 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharada de aceite.

Con anticipación se prepara un melado de papelón poniendo en una olla grande, el agua, el papelón y los clavos. Se lleva a un hervor y se cocina por 1 a 2 minutos. Se obtiene 1 taza de melado. Se cuela y se precalienta el horno a 300 grados. En un envase se pone 1 taza y 2 cucharadas de melado, se le agregan la harina, el jengibre, la canela, el clavo, la mantequilla y el bicarbonato; todo se mezcla, sin amasar demasiado. Con aceite, se engrasa una bandeja de metal, para hornear. Se hacen bolitas de unos 3 a 4 centímetros de diámetro, se colocan sobre la bandeja y con un tenedor enharinado o con los dedos enharinados, se aplastan hasta tener forma circular y un espesor uniforme de 1/2 centímetro. Deben quedar bastante separadas, unos 3 centímetros, pues se extienden al hornearlas. Se hornearn por 30 minutos o hasta dorar. Y listo.

TORTA DE PAN



- Las tortas de pan son una receta clásica de nuestra cocina, son famosas y se hacen de incontables formas, muchas personas hacen torta de pan sin medirse por una receta sino con los ingredientes que dispone, desde que las panaderías se instalaron en Caracas, las tortas de pan se hicieron famosas, ahora son parte de nuestros hogares.

INGREDIENTES PREPARACIÓN

- 1½ kg de pan de trigo
 - 1 pote de leche evaporada.
 - 1 taza de leche
 - ½ taza de queso blanco duro rallado.
 - 5 huevos.
 - ¾ barra de mantequilla.
 - 1¼ taza de pasitas sin semillas
 - 1 cucharada de esencia de vainilla.
 - 1 taza (ras) de azúcar morena (o papelón rallado)
 - 8 cucharadas de azúcar
 - 10 cucharadas de agua.
- Remoje el pan en agua suficiente hasta que se ablande .
En una tortera con tapa, o una(s) lata(s) de galletas vacía(s), coloque las 8 cucharadas de azúcar y las 10 cucharadas de agua (por cada lata), lleve el fuego hasta formar el caramelo y mueva el recipiente hasta que el caramelo lo cubra todo; deje reposar a temperatura ambiente.
Exprima bien el pan con las manos y colóquelo en la licuadora. Una con la vainilla con la leche evaporada.
Agregue alternando la leche, los huevos, el queso y el papelón, hasta lograr una mezcla suave; póngala en un tazón y añada la mantequilla.
Enharine y agregue las pasas a la preparación.
Ponga todo en el recipiente y tápelo. Lleve al horno en baño de maría a 350 °F por 1¼ horas aproximada mente.

SUSPIRO



- No se podría dejar por fuera a los pequeños suspiros, siempre gustan a los pequeños y son maravillosos hacerlos pequeñitos y servirlos al lado de una taza de café.

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ de taza de claras de huevo
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de polvo de hornear
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- grajeas para decorar



PREPARACIÓN

- Batir las claras hasta que estén firmes, a punto de nieve, agregar el polvo de hornear, luego el azúcar y continuar batiendo hasta que el azúcar se haya diluido lo suficiente. Agregar la vainilla. Colocar en una bandeja con la ayuda de dos cucharas ó con una manga pastelera, hornear a 250 grados, hasta que el suspiro desprenda del papel, unos 35 minutos mas o menos. Esta receta da para unos 50 suspiritos.

BOCADILLOS DE GUAYABA

- Para los venezolanos, la palabra bocadillo no es sinónimo de abreboca o pasapalo. En criollo se refiere a una “pasta hecha de pulpa de frutas, especialmente de guayaba y azúcar, cortada en trozos rectangulares que se envuelve en hojas secas de cambur o plátano”.
- Al bocadillo también se le asocia con los estados andinos, aunque los maracuchos han desarrollado su versión con plátano maduro. Lo cierto es que en los territorios fronterizos con Colombia, donde las relaciones desconocen líneas divisorias, no es casual que sea tan popular. Si se leen con atención los datos contenidos en las etiquetas de las cajas de esta especialidad, de la llamada granjería criolla, encontrarán que muestran una salvedad: “tipo veleño”. Gran parte del que se fabrica y vende en los Andes venezolanos, envuelto en una hoja seca de bijao, pero que la gente confunde con la de plátano, tiene una clara influencia del dulce que es producido en Vélez, una población ubicada en la región colombiana de Santander, famosa por este manjar.

INGREDIENTES PREPARACIÓN

- 1/2 Kg. de pulpa de guayabas
- 1 Kg. de Azúcar
- 1 taza de Jugo de naranja dulce o un poco de zumo de limón

Se prepara con 1/2 kilo de guayaba peladas y sin semillas, hervidas en una olla con agua hasta que queden disueltas. Luego se agrega 1 kilo de azúcar y se cocina a fuego alto, removiendo

constantemente con una paleta durante 1 hora. Al estar pastosa la cocción se apaga el fuego y se vierte en una tabla o bandeja de aluminio. Se extiende con una cuchara mojada con agua y se espera hasta el siguiente día para cortarlo en trozos pequeños.



JALEA DE MANGO



- El mango es uno de los elementos fundamentales de las gastronomías tailandesa, camboyana e hindú, y también de nuestra hermosa Venezuela. Donde los mangos abundan, los árboles son grandes y frondosos, dan una sombra espléndida y frutos por cantidad, sus hojas y corteza se utilizan para controlar la hipertensión. La Jalea de Mango, se hace con mangos pintones y azúcar, el resultado es una jalea firme o manjar con un acidito sabroso y de sabor en general delicioso.

INGREDIENTES PREPARACIÓN

- 12 mangos un poco verdes
- Una cantidad de azúcar equivalente al peso de la fruta cocida.



Pelar los mangos, colocar junto con un poco de agua en una olla y cocinar tapados hasta que estén blandos. Dejar enfriar y separar la pulpa de los mangos de las semillas. Colar la pulpa, pesar y añadir una cantidad de azúcar equivalente al peso de ésta. Llevar al fuego y cuando hierva, remover constantemente con una cuchara de madera. Cocinar hasta que se despegue del fondo del caldero. Vierta la jalea en un recipiente rectangular y dejar enfriar.

BUÑUELOS



- Uno de los postres característicos y reconocido en nuestro país son los buñuelos de yuca, estas suaves y crujientes bolitas de yuca bañadas con jarabe de papelón, han sido reconocidas desde tiempos lejanos, ya sean presentados como el cierre majestuoso a una comida venezolana, o como la merienda maravillosa que ofrece con amor una abuela. Los buñuelos son sencillos en su preparación y de sabor incomparable, prepárelos y sívalos calientes, disfrutará de una sencilla delicia con sabor a Venezuela.

INGREDIENTES PREPARACIÓN

- 1 Kg. de Yuca Sancochada
 - 50 gr. de azúcar
 - 1/2 cdta de sal
 - Aceite
- Retire la vena de la yuca y triture hasta obtener una masa suave, agregue la sal y azúcar y amase bien, forme bolitas uniformes y en abundante aceite bien caliente fríalos hasta dorar, colóquelos en una bandeja, espolvoréelos con azúcar y báñelos con jarabe de papelón. El jarabe de papelón se obtiene derritiendo la panela en un poquito de agua a fuego medio hasta hacer un jarabe ligero. Puede aromatizarse el jarabe de papelón con clavos de olor, canela, guayabita o con hojas de naranja que le darán un sabor especial.



TORTA TRES LECHES

- La “torta tres leches” es uno de los postres más famosos de la cocina venezolana y nicaragüense, entre otras; aunque bajo la denominación de “tres leches” existen diferentes acabados, sabores y texturas de torta.
- Se dice que esta torta proviene del bizcocho andaluz.



INGREDIENTES

- 2 latas de leche condensada de 397 grs. c/u
- 1 lata de leche evaporada de 354 grs.
- 1 lata de Crema espesa de 295 grs. 3 cdas. de ron.
- 1 cda. vainilla



PREPARACIÓN

- Se licúan todos los ingredientes. El bizcocho se deja en el mismo molde, aún caliente se pincha con un tenedor y se va bañando con la mezcla anterior hasta que se absorba toda la crema. Si se desea se hace un merengue y se decora con melocotones y guindas. Otra opción es espolvorear con canela. Se lleva al refrigerador hasta el día siguiente.

Chicha andina



- La chicha Andina fue la bebida ritual de los pobladores indígenas de la América precolombina. Durante siglos, la receta de esta espumosa bebida a base de maíz, que resulta altamente nutritiva, fue transmitida de indios a indios y luego a españoles y criollos.
- Esta chicha de receta antigua es conocida hoy en día como chicha andina. Su preparación presenta algunas variantes según la zona donde se prepare, pero fundamentalmente consiste en moler el grano de maíz, añadir guarapo de piña y luego dejarlo fermentar.

INGREDIENTES PREPARACIÓN

- 1 taza de harina de maíz
 - 1 taza de crema de arroz
 - 6 tazas de jugo de piña fermentado
 - 5 tazas de papelón rallado
 - 5 tazas de agua
 - Clavos de especias al gusto
 - Pimienta guayabita al gusto
 - Canela al gusto
- Coloque en un recipiente las 6 tazas de jugo de piña fermentado, agregue lentamente la harina de maíz Juana y la crema de arroz, revolviendo hasta que se disuelvan, lleve al fuego revolviendo la preparación hasta que hierva, retire y deje enfriar. Aparte agregue a las 5 tazas de agua el papelón rallado, los clavos y la pimienta guayabita, llévelos al fuego y deje hervir durante 10 minutos, deje enfriar. Luego añada esta mezcla a la preparación de harina Juana y revuelva hasta que este homogénea. Cuele en un lienzo o licue la preparación. Sirva fría.

