

## RECETAS DULCES DE MAÍZ PARA COMPARTIR

Escrito por: Sacnicté Ortega  
12/02/2022

Te compartimos cuatro recetas que endulzarán tu paladar y el de tus seres queridos.



A lo largo del país existen diferentes recetas elaboradas a base de maíz; en este caso recopilamos algunas cuyo factor en común es que, a diferencia de guisados y antojitos, se elaboran con técnicas e ingredientes que las hacen dulces.

Demostrando la versatilidad de este cereal como ingrediente, te presentamos estos ricos y fáciles platillos los cuales puedes preparar para compartir con tu familia y amigos, ideales para cualquier ocasión.

### **Ponteduros de palomita**

#### **Ingredientes:**

12 tazas de palomitas de maíz naturales

2 conos grandes de piloncillo

50 mililitros de agua

1 limón amarillo

#### **Preparación:**

Cortar el piloncillo en trozos o rallarlo. En una olla, calentar los trozos de piloncillo con el agua hasta que se fundan y mantener en el fuego hasta obtener un caramelo a punto de bola. Exprimir el jugo de un limón, mezclar y retirar del fuego.

En una batea, colocar las palomitas y agregar el jarabe caliente en forma de hilo e ir mezclando con un movimiento envolvente.

Humedecer las manos ligeramente y tomar una porción de palomitas. Comprimir las palomitas con las manos hasta

formar una bola mediana y dejar enfriar.

\*El jarabe caliente debe manejarse con mucha precaución para evitar quemaduras.

Te recomendamos conocer más sobre una variante de este postre [aquí](#).



Fotografía: Celia Marin Chiunti



### **Galletas de maíz cacahuacintle**

#### **Ingredientes:**

1/2 taza de manteca de cerdo

1/2 taza de azúcar

1 huevo

2 tazas de harina de maíz cacahuacintle

1 taza de harina de trigo

Una pizca de sal

Una pizca de bicarbonato

1/4 de taza de leche

#### **Preparación:**

Batir la manteca hasta acremarla. Agregar azúcar y continuar batiendo.

Agregar huevo y seguir batiendo hasta homogeneizar la mezcla. Precalentar el horno a 200°C.

Mezclar el harina de maíz, el harina de trigo, la sal y el bicarbonato. Incorporar esta mezcla con los ingredientes batidos.

En caso de quedar muy seca la mezcla, agregar un poco de leche.

Dejar reposar la masa por un par de minutos.

Preparar la charola para hornear las galletas.

Tomar una porción de masa, formar bolitas y colocarlas sobre la charola.

Meter la charola al horno y cocer por 15 minutos o hasta que estén bien cocidas las galletas.

Si quieres conocer más sobre la repostería a base de maíz encuentra [información aquí](#).

## **Nicuatole**

### **Ingredientes:**

1 1/2 litros de agua

500 gramos de maíz blanco

2 ramas de canela

250 gramos de azúcar

50 gramos de grana cochinilla

### **Preparación:**

Colocar una olla con agua al fuego, agregar el maíz blanco y dejar en fuego hasta que se cueza.

En un metate o molino de mano, moler el maíz cocido hasta formar una masa. Desleír la masa la masa de maíz en agua.

Colar la masa diluida con un paño de tela, colocándola en una olla.

Colocar la olla al fuego, agregar canela y remover constantemente.

Añadir azúcar y continuar removiendo hasta que la masa logre una consistencia espesa.

Servir la masa caliente en recipientes más pequeños, dejar reposar hasta cuajar.

**Para teñir azúcar:** Disolver grana cochinilla en agua, agregar 1/2 taza de azúcar y remover.

Agregar azúcar teñida sobre el nicuatole cuajado. Dejar reposar por 20 minutos y servir.

Es importante mencionar que este postre es tradicional de Oaxaca. Te invitamos a conocer más sobre su preparación y consumo [aquí](#).



## **Gorditas de horno**

### **Ingredientes:**

250 gramos de requesón

250 gramos de cuajada

750 gramos de masa de maíz nixtamalizado

1/2 litro de jocoque

1/2 cucharada de polvo de hornear

Azúcar al gusto

Hojas de plátano

### **Preparación:**

En un metate o molino de mano, moler el requesón y la cuajada para evitar grumos.

Mezclar los ingredientes molidos con la masa de maíz, deshaciendo los grumos que se puedan presentar.

Amasar la mezcla hasta que esté uniforme, agregar el jocoque y batir.

Incorporar el polvo para hornear, el azúcar y continuar batiendo hasta obtener una masa homogénea y dejar reposar por unos minutos

Preparar las hojas de plátano, limpiándolas perfectamente por ambos lados y cortándolas en cuadros de 15 x 15cm.

Colocar una porción de la masa en el centro de cada hoja.

Hornear las gorditas de 12 a 15 minutos hasta que estén completamente cocidas

Conoce más sobre las [gorditas de horno tradicionales de Jalisco.](#)



Fotografía: Gilberto Hernández