

# KO'OTEN A TÚUNTEJ

## Ven a probar



Recetario de la Muestra Gastronómica

Yaxché, Valladolid, Yucatán

27 de agosto del 2022

D.R. 2022. *Ko'oten a Túuntej. Ven a probar*. Cada uno de los autores y autoras de las recetas, Lilia Emma Carrillo Sánchez, Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos, Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C., y Secretaría de la Cultura y las Artes de Yucatán.

Esta obra debe citarse de la siguiente forma:

Carrillo Sánchez, L. E., y Jiménez Bañuelos, M. C. (Eds.). (2022). *Ko'oten a Túuntej. Ven a probar*. Centro de Investigación Científica de Yucatán y Secretaría de la Cultura y las Artes de Yucatán.

En el caso de las recetas:

Apellidos, Inicial/es de Autor/es de la receta. (2022). Título de la receta. En Carrillo Sánchez, L. E., y Jiménez Bañuelos, M. C. (Eds.), *Ko'oten a Túuntej. Ven a probar* (pp. xx-xx). Centro de Investigación Científica de Yucatán y Secretaría de la Cultura y las Artes de Yucatán.

La reproducción o traducción de esta obra requiere el permiso escrito de la institución que lo edita. Pueden reproducirse sin autorización pequeños fragmentos del texto y figuras aisladas, siempre que se den los créditos correspondientes. Las recetas pueden cocinarse y degustarse cuantas veces se desee, dando el crédito al autor correspondiente. La incorporación de alguna receta de este libro a un menú comercial requiere el permiso escrito de su autor o autora, tramitado a través de la institución que edita el libro.

©Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C. (CICY)  
Calle 43 # 130 x 32 y 34, Col. Chuburná de Hidalgo.  
C.P. 97205. Mérida, Yucatán, México.  
Tel. (999) 942-8330

Centro Público de Investigación del Sistema Conacyt.

**Revisiones del texto:** Antrop. María Elisa Chavarrea Chim.  
**Corrección de estilo:** L. C. C. Miguel Gibrán Román Canto.  
**Diseño:** L. D. P. Norma Marmolejo Quintero.  
**Fotografía:** M. C. Isai Olalde Estrada.

Agradecimientos: Fátima del Rosario Tec Pool y Ángel Castillo Cimé.

Esta publicación forma parte del proyecto Conacyt 321358 «Fortalecimiento del papel etnobiológico del Jardín Botánico Regional "Roger Orellana": las selvas de la península de Yucatán, un recurso que debemos conservar, investigar y difundir».

Hecho en México.



# KO'OTEN A TÚUNTEJ

## Ven a probar

### Editoras

Biól. Lilia Emma Carrillo Sánchez

M. C. Margarita Clarisa Jiménez Bañuelos

Recetario de la Muestra Gastronómica  
Yaxché, Valladolid, Yucatán

27 de agosto del 2022



# PRESENTACIÓN

En nuestras cocinas se cuentan las historias de un pueblo que sigue vivo...

Y sí, son muchas las historias detrás de un plato, porque hasta en una hojita de cilantro que nos encontramos en el mercado, hubo alguien que se tuvo que levantar en la madrugada para tomarla de la tierra y llevarla hasta ese sitio.

Y si hablamos de historias, recuerdo hace algunos ayeres, cuando Papálo —mi abuelo paterno— decía «**Ko'oten a túuntej**» —*ven a probar*—, señalando una jícara llena de *sikil p'aak* con tortillas recalentadas directo en las brasas, que hasta teníamos que quitarles un poco de ceniza que se les pegaba. Así, entre mis primos y yo, enchilados de habanero degustábamos ese delicioso platillo. Historias de mi infancia en mi pueblo, Chumayel.

**Ven a probar**, ese es el nombre que llevó este evento; **Ko'oten a túuntej**, algo tan común de escuchar en nuestras comunidades, de las cuales, Yaxché no es la excepción. No conocía esa parte de Yucatán; creo que nunca terminamos de conocer el lugar de donde somos, pero una vez más la cocina y las manos de quienes hacen grande a nuestra cultura, fueron las estrellas.

Probamos tuza, *sikil p'aak*, *ek* (larvas de avispa) y otros platillos más, mientras los postres espera-

ban su turno y las abejas hacían lo suyo por la miel que los cubría.

Escuchar las anécdotas de cómo cada familia cocinó durante horas, sobre cómo (de último momento) cazaron una tuza, de recetas que venían de sus abuelitas o abuelitos, y de técnicas que solo ellas y ellos dominan.

Esa es la cocina de nuestra comunidad, la que nos recuerda que siempre tenemos ese compromiso de buscar un crecimiento colectivo. Nuestras raíces siempre deberán ser motivo de orgullo. Uno para trabajar en conjunto.

**Ven a probar** es una frase que invita a unirse, aprender y creer, pero, sobre todo, a ser parte de un conjunto. Una frase tan sencilla, pero con un poderoso mensaje: «ven a conocer nuestra historia de sabores yucatecos».

La gastronomía de nuestro estado nunca dejará de maravillarnos al mundo y es por eso que, en esta compilación, se muestra el trabajo de una comunidad como Yaxché, integrado por más de 20 recetas, que van de platillos salados a dulces e incluso bebidas.

Esperamos que disfrutes de este trabajo comunitario y puedas realizar algunas de las preparaciones, pero, sobre todo, recuerdes que **la cocina es una responsabilidad que tenemos que compartir**.

**Chef Elio Xicum Cobá**

# INTRODUCCIÓN

Las recetas de Yaxché, comisaría de Valladolid, que se presentan en esta publicación, son un pequeño bosquejo de la riqueza que ofrece la tierra de Yucatán. En esta población queda de manifiesto cómo el pueblo maya ha sabido convivir y sacarle frutos a un territorio aparentemente difícil de cultivar.

La Muestra Gastronómica, a partir del cual se genera este recetario, surgió como una iniciativa del Museo Comunitario *Xpeten Aak'* para promover sus actividades dentro y fuera de la comunidad. El ambiente festivo que se generó fue un aliciente para todas las personas involucradas. En primer lugar, las y los habitantes de la comisaría, las autoridades locales, pero también de las y los gestores de museos comunitarios de la Secretaría de la Cultura y las Artes de Yucatán (Sedeculta), del entusiasta equipo de biólogos y biólogas del Centro de Investigación Científica de Yucatán (CICY) que atestiguaron el proceso, y de las y los visitantes que degustaron los platos. Fue tan exitoso el evento que, en tres horas, la comida se terminó. Entre las y los comensales se daban consejos sobre los platillos a probar, se presumían que ya habían comprado tortillas y, ante todo, se veían los rostros festivos y satisfechos.

El resultado de esa Muestra, es este recetario que queda como

una memoria de las posibilidades de lo que se puede lograr en la gestión cultural comunitaria cuando se alinean instituciones públicas y científicas en la promoción de eso que llamamos **diálogo de saberes**, que se puede transformar en un proceso de compartir conocimientos. Y cuando se comparten conocimientos entre iguales, una de las mejores maneras es hacer de ello una fiesta.

En este recetario, las y los habitantes de Yaxché nos comparten sus modos de «estar de fiesta» con la cochinita pibil, el relleno negro, los joroques, el *xuux*, los dulces de nance. También se puede constatar la estrecha relación de los mayas con su territorio, que es resultado de una larga transmisión y adquisición de saberes y de prácticas. Muchas de ellas se van transformando, algunas se van perdiendo y hay otras que se han recuperado del olvido.

La constante de esos cambios es la relación del ser humano, la milpa y el monte, que ha sustentado civilizaciones en este territorio kárstico por lo menos durante 30 siglos. Hoy llamamos a ese conjunto de saberes **patrimonio biocultural**, pero en realidad deberíamos nombrarle **identidad y vida**.

¡Qué viva el intercambio de saberes y de sabores!

**Mtro. Abraham Guerrero Escobar**



## CONTENIDO

4	PRESENTACIÓN	26	Gorditas de chicharrón (pimitos de chicharrón)
5	INTRODUCCIÓN	28	Panuchos
6	CONTENIDO	30	Mechado
7	RECETAS	32	Relleno negro
	<b>PLATILLO</b>	34	Cochinita pibil
8	Salpicón de tuza		<b>BEBIDA</b>
10	<i>Xuux</i>	36	Agua de balché
12	Sancocho de chaya		<b>POSTRE</b>
14	<i>P'aakil sikil</i>	38	Dulce de pepita <i>xmejen sikil</i>
16	Huevo con chaya	40	Dulce de ajonjolí
18	<i>U jooroch'il u yich ka'</i>	42	Dulce de pepita <i>xtóop'</i>
20	<i>Kaaxil sikil</i>	44	Dulce de ciruela
22	Tamales colados	46	Dulce de nance
24	<i>Chaayil waaj</i>		

## RECETAS



# Salpicón de tuza

**Autora:** María Natividad Balam Chimal



## Ingredientes

- 1 tuza.
- Sal al gusto.
- Limón al gusto.
- Chile *ya'ax iik*.
- 1 retoño de *makal*.
- Hojas de plátano (las necesarias).

## Preparación

Se lava la tuza, se tuesta y se raspa para quitarle los pelitos.

Después de limpiada y raspada, se le abre la panza y se rellena con la sal, el chile *ya'ax iik* y el retoño de *makal*.

Se envuelve con hoja de plátano y se entierra en ceniza caliente. Dependiendo de la temperatura de la ceniza y la edad de la tuza, el tiempo de cocción puede variar de 30 a 60 minutos.



# Xuux

**Autora:** Felipa Tuz Ku'



## Ingredientes

- 1 xuux (panal).
- Chile al gusto (*xmaax*, habanero molido).
- Limón al gusto.
- Sal al gusto.

## Procedimiento

Se tuesta el xuux en el comal y cuando esté cocido, se saca de su «casita» quitándole la sábana blanca que tiene, se sacude en un traste y se tamula un poco.

Para tener un mejor sabor, se le agrega chile, limón y sal.



# Sancocho de chaya

**Autora:** Felipa Tuz Ku'



## Ingredientes

- Chaya al gusto.
- Sal.
- Limón al gusto.

## Chile habanero al gusto.

- Pepita molida al gusto.

## Procedimiento

Se cortan las hojas de chaya, de preferencia temprano por la mañana, cuidando de escoger las que estén completas y con el color verde oscuro parejo en toda la hoja. Se lavan y se ponen a cocer con un poco de agua, se les agrega sal al gusto y al momento de servir las se les agrega el limón, el chile y junto, la pepita molida.

**NOTA:** la chaya es una planta que puede ser urticante en mayor o menor grado, según la sensibilidad de cada persona, por lo que se recomienda usar guantes al manejarla.



# P'aakil sikil

**Autora:** Aracely Hoil Balam



## Ingredientes

- 8 tomates.
- 200 gr de pepita molida.
- 100 gr de cebollina.
- Sal al gusto.
- 1 chile habanero.

## Procedimiento

Se pone a cocer el tomate y, cuando se haya cocido, se saca para que se enfríe un poco; después se le quita la cáscara y se tamula. Al resultado se le agrega la cebollina, la pepita y sal al gusto. Se mezcla muy bien y se le añade el chile para que esté un poco picoso, se mueve otra vez y se prueba para saber si está bien de sal. El caldito debe estar de color café por la pepita.

Se sirve con tortillas hechas a mano o tostadas.



# Huevo con chaya

**Autora:** Dora María Hoil Euán



## Procedimiento

### Ingredientes

- $\frac{1}{4}$  de cebolla.
- 15 hojas de chaya.
- 10 huevos.
- 2 cucharadas de manteca.
- $\frac{1}{4}$  de cucharada de sal o al gusto.
- 2 piezas de chile de árbol.

Cortar la cebolla y acitronarla en manteca. Las hojas de chaya se lavan y se ponen a cocer en poca agua por 5 minutos. Cuando estén listas, se sacan, escurren y exprimen, y se agregan a la cebolla acitronada, junto con los huevos, la sal y el chile de árbol. Se mezcla bien todo mientras se fríe y se sirve caliente.



# U jooroch'il u yich ka'

**Autora:** Felipa Tuz Ku'



## Ingredientes

- Masa (la que se necesita).
- Calabaza *xka'* al gusto.
- Flores de calabaza.
- Manteca.
- Sal al gusto.
- Agua.

## Procedimiento

Se lava la calabaza *xka'* junto con las flores y se cortan en cuadritos.

En una olla se pone a cocer con agua, la calabaza cortada en cubos. Una vez que esté hirviendo, se le agrega la masa revuelta con sal, en forma de *jooroch'*. Al mismo tiempo se le añaden la manteca y sal (al gusto). Durante el cocimiento, se le integran también las flores. El *k'óol* debe quedar espeso.

Para los *jooroch'es*: con un poco de masa con sal, se forman bolitas del tamaño de un limón grande y, usando el dedo pulgar, se hace un hueco y se le da forma de un pocito.

El *jooroch'* se acompaña con cebolla frita (en aceite con sal) y un poco de jugo de limón.



# Kaaxil sikil

**Autora:** María Matilde Hoil Balam



## Ingredientes

- 1 kg de pepita menuda.
- 1 bolita grande de recado rojo.
- 1 bolita mediana de recado blanco.
- 1 atado de hojas de yerbabuena.
- 1 bolsa grande de hojas de chaya.
- 1 ½ cucharadas de sal.
- Agua.

## Preparación

La pepita se limpia, se tuesta en comal y se muele.

Una vez molida, se pone a remojar como masa y se exprime hasta sacarle el aceite, formando una especie de pasta. Con esta, se forman bolitas como si fueran albóndigas.

En una olla, se pone agua a calentar y, cuando esté hirviendo, se le agregan las hojas de yerbabuena y las de la chaya, y se deja hervir por unos 20 minutos. Cuando estén bien cocidas, se le añaden las bolitas de pepita y un poco de la pepita molida y sal.



# Tamales colados

**Autora:** Dulce Olivia Hoil Hau



## Procedimiento

Poner a cocer la carne de cerdo y pollo en la misma olla, con agua apenas cubriéndola. Esperar un rato para quitar la espuma. Agregar los recados ya disueltos y el achiote. Quitar del fuego cuando la carne esté cocida.

Aparte, se cuecen los huevos con suficiente agua. Una vez bien cocidos, se sacan se pelan y se cortan a la mitad.

Los tomates se lavan y se cortan en tiras gruesas.

El epazote se pone a desinfectar.

Para el *k'óol* blanco: el maíz se cubre con agua, se deja hervir por diez minutos y se saca. Se lava una vez y se muele en molino. Una vez hecha la masa, se diluye en agua y se cuela. Aparte, se ponen 500 ml de manteca en una olla y se le agrega la masa diluida y un puño y medio de epazote. Mover constantemente. Quitar del fuego cuando la masa espese.

## Ingredientes

- 2 kg de masa de maíz sancochado.
- 3 kg de masa de maíz nixtamalizado.
- 800 ml de manteca.
- 15 gr de recado blanco.
- 10 gr de achiote molido.
- 3 puños de epazote.
- 3 kg de tomate.
- 20 huevos.
- 500 gr de carne de cerdo.
- 1 ½ kg de carne de pollo.
- Hojas de plátano (las necesarias).



Para el *k'ool* rojo: diluir la masa nixtamalizada, colar y agregar en el caldo de cocción de la carne de cerdo y del pollo. Agregar 300 ml de manteca y mover constantemente para que no se formen grumos. Quitar del fuego cuando espese.

Sobre las hojas de plátano, poner cuatro cucharadas sope-  
ras del *k'ool* blanco, dos cucha-

radas de *k'ool* rojo, agregar un huevo cocido partido a la mitad, añadir un poco de carne, una hoja de epazote y una tira de tomate cruda.

Envolver en las hojas y amar-  
rar con hilo o bejuco. Acomodar los tamales en una vaporera y agregar agua cubriendo todos los tamales. Dejar cocer por tres horas a fuego medio.

# Chaayil waaj

**Autora:** Martha Angélica Tuz Dzul



## Ingredientes

- 1 ½ kg de masa.
- 200 gr de hoja de chaya.
- 5 piezas de hoja de plátano asadas.
- ¾ de tomate.
- 40 gr de cebolla.
- 1 chile habanero.
- ¼ kg de manteca de cerdo.
- Sal al gusto.

## Procedimiento

Se pican las hojas de chaya finamente y se revuelven con la masa. Se agrega la manteca de cerdo y sal al gusto, y todo se mezcla perfectamente hasta que esté bien integrado. Es importante que la mezcla no esté ni muy dura ni tan aguada. Una vez lista, la mezcla se parte en trocitos y se va formando el *chaayil waaj* (tipo tortilla) y los vamos a ir acomodando sobre un pedazo de hoja de plátano; después lo vamos envolviendo con la misma hoja de plátano para poder acomodarlos en una olla vaporera para su cocción.

Se acompaña con una salsa de tomate que se prepara con cebolla, tomate, sal y chile habanero.



# *Gorditas de chicharrón*

(pimitos de chicharrón)

**Autora:** Martha Angélica Tuz Dzul



## **Ingredientes**

- 1 ½ kg de masa.
- ½ kg chicharrón.
- ½ kg de tomate.
- 10 piezas de chile seco.
- Sal al gusto.

## **Preparación**

Primero se desmenuza o tritura el chicharrón. Seguidamente se mezcla con la masa, para luego formar los pimitos o gorditas. Se ponen al comal y se cuecen.

Para la salsa de tomate: se asan los chiles secos y el tomate, se tamulan y se le agrega sal al gusto.



# Panuchos

**Autora:** Yolanda Uitzil Ku



## Preparación

Con los ajos, las pimientos, sal al gusto y un  $\frac{1}{4}$  de cebolla, se pone a cocer el pollo en agua. Una vez cocido, se desmenuza y se coloca en un traste aparte.

En un bol se prepara la masa con agua y sal, y se hacen las tortillas en el comal (la masa debe ser buena para que se inflen bonito).

Donde se levanta el hollejo de las tortillas, se les hace un huequito y se rellenan con el frijol colado. Se fríen en aceite, dorándolas al gusto, se sacan y escurren, y se decoran con el pollo y los curtidos.

Para el frijol colado: en un sartén se fríe cebolla finamente picada, con una rama de epazote. Cuando cambie de color la cebolla, se le agrega el frijol molido y se deja hervir.

Para el curtido: se pica la cebolla en juliana, se le agrega agua caliente por unos segundos, se escurre y se enjuaga. Se añade naranja agria y sal.

## Ingredientes

- 1 kg de masa.
- Sal al gusto.
- Agua.
- 1 kg de frijol colado.
- $\frac{1}{2}$  kg de pollo.
- 1 kg de cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 2 pimientos de Tabasco.
- Aceite para freír.



# Mechado

**Autora:** Clara Itzá Mazún



- Pimienta de Tabasco al gusto.
- Ajo molido al gusto.

## Preparación

Se fríen la carne y el pollo. Ya fritos y en la misma olla, se le agrega agua hasta tapparlos. Cuando suelte el hervor, se le agregan todos los demás ingredientes y los dos chiles *xcatik* enteros. Se añade sal y se deja en el fuego hasta que se cueza, aproximadamente por una hora.

## Ingredientes

- 1 kg de carne de puerco.
- 1 pollo entero (de 2 ½ kg).
- ½ kg de garbanzo.
- 10 aceitunas.
- 10 alcaparras.
- 15 pasitas.
- Recado blanco al gusto.
- 1 cabeza de ajo tostada y molida.
- 1 cebolla tostada al carbón.
- 1 sobrecito de azafrán.
- 2 chiles *xcatik*.
- Aceite para freír.
- Orégano al gusto.

Se puede agregar, al gusto, una cantidad mayor de alcaparras, aceitunas y pasitas.

Para el recado blanco: se muelen en molino de mano la pimienta, el orégano y el ajo molido.

**NOTA:** para preparar en pib (enterrado), se pone todo en una vaporera, se entierra, se tapa con hojas de plátano y se deja toda la noche.



# Relleno negro

**Autora:** María Santos Mazún



## Ingredientes

- ½ kg de chile seco rojo *chak iik*.
- Pimienta de Tabasco molida.
- 8 kg de carne de puerco.
- 1 pollo.
- 1 cucharada de achiote.
- 2 ramos de epazote.
- 2 piezas de tomate rojo.
- 1 cebolla.
- ½ cabeza de ajo.
- Un puño de orégano.
- ½ cucharadita de canela molida.
- 4 clavos de olor.
- ½ cucharadita de comino.

## Procedimiento

Se queman los chiles. Se sancochan (remojan) con pimienta de Tabasco molida y sal por ocho días, cambiándoles diariamente el agua preparada hasta que salga blanca (es para quitar el sabor a humo). Una vez listos, se muelen con el recado hasta formar una pasta.

En una olla se pone manteca y, una vez líquida, se agrega la pasta de chiles quemado y se fríe con el achiote, el epazote y el tomate rojo.

Para preparar en pib, a la mezcla anterior se le agrega masa y la carne de puerco y pollo hasta que se espese y se cuela. Se mueve hasta que hierva y se tapa con hojas de plátano, antes de enterrarlo se le agrega epazote y tomate.



# Cochinita pibil

**Autora:** Dora María Hoil Euán



## Ingredientes

- 6 kg de carne de cerdo.
- El jugo de 10 naranjas agrias.
- 250 gr de recado rojo (achiote).
- 250 gr de recado blanco.
- 200 gr de sal.
- 1 kg de cebolla.
- 2 piezas de chile habanero.
- 2 hojas de plátano.
- 5 ramas de cilantro.

## Procedimiento

Remojar el recado rojo y blanco con el jugo de naranja. La mezcla debe quedar bien espesa. Se le añaden 150 gr de sal.

Se forra una olla con las hojas de plátano.

Se corta la carne y se pone en la olla. Se vierte la mezcla de recados con un poco de agua y se tapa con las hojas de plátano. Se entierra (se pone en *píib*). También puede cocinarse en un horno de leña o gas.

Para elaborar el salpicón de cebolla, esta se pica en cuadritos y se remoja con el jugo de una naranja agria, agregándole chile habanero y cilantro al gusto.



# Agua de balché

**Autor:** José Idelfonso Hoil Mazun



## Ingredientes

- Corteza de árbol de balché.
- Agua.
- Miel.

## Procedimiento

Se desprende un pedazo de 10 x 10 cm de la corteza del árbol de balché y se pone a asar por cinco minutos al carbón prendido. Se lava y se pone a secar a la sombra, por mínimo tres días.

En un litro de agua se pone la corteza de 12 a 15 horas. Pasado este tiempo, se endulza con miel y azúcar al gusto. Se puede consumir frío o al tiempo.



# Dulce de pepita *xmejen sikil*

**Autora:** Irma María Hoil Balam



## Ingredientes

- 1 taza de pepita chica *xmejen sikil* de calabaza.
- ½ litro de miel.
- Hojas de plátano.

## Preparación

En un comal se tuesta la pepita *xmejen sikil* hasta que cambie de color, de blanca a amarilla.

En un recipiente se pone a hervir la miel y cuando esté líquida, se le agrega la pepita tostada revolviendo constantemente hasta que la miel cambie de color.

Ya caliente, se echa un poco de la mezcla y se esparce en una hoja de plátano, y cuando se entibie, se torteo para darle forma.

La consistencia de la mezcla debe ser muy espesa, así que, de ser necesario, se le agrega más pepita o más miel.



# Dulce de ajonjolí

**Autora:** Irma María Hoil Balam



## Ingredientes

- Ajonjolí al gusto.
- Azúcar.
- Hoja de plátano.
- Agua.

## Preparación

Se tuesta el ajonjolí en el comal.

Aparte, en un recipiente hondo, se calienta el azúcar hasta que se vuelva líquida. Para que no se pegue o queme, se le agrega un poco de agua.

Cuando el azúcar ya esté líquida, se le agrega el ajonjolí y se mezcla hasta que queden bien integrados. Cuando se espese la mezcla, se vierte un poco sobre una hoja de plátano, se extiende y se deja enfriar. Una vez tibia, se le da la forma deseada.



# Dulce de pepita *xtóop'*

**Autor:** Teodoro Hoil Balam



## Ingredientes

- 1 kg de pepita.
- 1 kg de azúcar.

## Preparación

A las pepitas se les retira la cáscara y se tuestan en el comal.

Se coloca en el fuego una olla con azúcar y un poco de agua. Se mueve hasta que espese. Para probar el punto exacto, se saca un poco y se deja enfriar. Si se endurece, está lista.



# Dulce de ciruela

**Autora:** María Santos Mazún



## Ingredientes

- 1 kg de ciruela tuxpera.
- Agua.
- ¼ litro de miel.
- ½ kg de azúcar.

## Procedimiento

Las ciruelas se secan al sol (secas, se pueden guardar hasta un año). Se lavan perfectamente.

En una olla se pone a hervir el agua con el azúcar. Luego se le agrega la miel y las ciruelas limpias y desinfectadas. Se hierven hasta que estén cocidas y se forme un almíbar espeso.



# Dulce de nance

**Autora:** Dulce Olivia Hoil Hau



## Procedimiento

Los nances se lavan y se desinfectan. Aparte, en una olla, se ponen a hervir 2 litros de agua y cuando suelte el hervor, se quita del fuego y se echan los nances. Se dejan remojando por cinco minutos, se escurren bien y se ponen en un traste plano en el que se sacan al sol para que se sequen. Deben moverse constantemente. Se retirarán hasta que los nances se arruguen (este proceso puede durar de 2 a 3 días).

## Ingredientes

- 1 kg de nance.
- 1 litro de miel.
- 4 litros de agua.

Ya teniendo listos los naces, se ponen en una olla, se les agrega la miel y se hierven a fuego bajo. Cuando inicie el hervor y empiece a subir y sacar espuma, se retiran del fuego y se le adicionan 2 litros de agua y se regresa al fuego, se tapa y se deja cocer a fuego bajo por cuatro horas o hasta que el caldito se reduzca.



*KO'OTEN A TÚUNTEJ*

**Ven a probar**

se terminó de imprimir  
en el mes de noviembre de 2022 en:

Grupo Impresor Unicornio, S.A. de C.V.  
Calle 41 #506 por 60 y 62, Centro  
C. P. 97000, Mérida, Yucatán, México.  
Tel. (999) 923-0389 y 928-6852

La edición constó de 200 ejemplares  
impresos en offset sobre papel couché mate de 135 g,  
con cubierta de cartulina sulfatada de 16 pts.