letra natural

13ª. Edición

# Aromas, Sabores y Saberes de la Cocina de Nuestras Abuelas



letra natural

13ª. Edición

# Aromas, Sabores y Saberes de la Cocina de Nuestras Abuelas



FUNDACION PROPAGAS

# Aromas, Sabores y Saberes de la Cocina de Nuestras Abuelas


COLABORADORES
María Gálvez Vásquez
María Martina Díaz
Greicy Manzueta
Izaskun Uzcanga
Claudia Ramírez
Carlos Pérez Baquero
Carmen Jorán
Sonaly Elizabeth De La Rosa
Rosmery Castillo
María Reynoso
Alex Rivadeneira
Yanilda Ortiz
Eduardo Naranjo

PRESENTACIÓN
Dra. Rosa Margarita Bonetti de Santana

CUIDADO DE LA EDICIÓN
Tomiko E. Castro
Nelson Liriano P.

ILUSTRACIONES
PÁGINAS COMPLETAS / PORTADA
Yesier Peña

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Nodo

IMPRESIÓN
Amigo del Hogar



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, la reproducción (electrónica, química, mecánica, óptica, de grabación o de fotocopia), distribución, comunicación pública y transformación de cualquier parte de esta publicación -incluido el diseño de la cubierta- sin la previa autorización escrita de los titulares de la propiedad intelectual y de la editorial. La infracción de estos derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.



Impreso en República Dominicana, 2026

letra natural
13ª. Edición


## Contenido


5 Presentación
8 Panecicos de yuca rellenos de pollo
12 Berenjenas guisadas con coco al estilo campo
16 Desde el cielo: huevos guisados de doña Lidia
20 Merluza en salsa verde
24 Sancocho de habichuelas rojas
28 Quipe “Encendío”
34 Arenque al coco
38 Chambre sureño
42 Arroz con leche cremoso
46 Niños Envueltos
50 Sopa de arrancados (receta tradicional)
56 El Chacá de doña Olinda
60 Guasacaca de la suegra
62 Agrio de Naranja (El Truquito)
64 Sazón para carnes (El Bacano)








# Aromas, Sabores y Saberes de la Cocina de Nuestras Abuelas

El 2027 marca un año especialmente significativo para el Grupo Propagas. Celebramos diez años del legado culinario de Cocina de Autor con la publicación del libro ***Cocina de Autor Propagas 2017-2027. Una década de gastronomía***. En este contexto, el programa Letra Natural, en su decimotercera edición, presenta la agenda ***Aromas, Sabores y Saberes de la cocina de nuestras abuelas***, una obra que rinde homenaje a esas mujeres que, con amor, han preservado nuestra memoria gastronómica.

Más que una agenda, esta publicación es un reencuentro con nuestras raíces. Su creación es el resultado de un proceso colaborativo que reunió a empleados de distintas áreas de nuestras empresas. A través de charlas interactivas, los participantes abordaron el tema de las plantas medicinales y las hierbas aromáticas, que por mucho tiempo han condimentado la preparación de nuestros alimentos. Esto les permitió comprender que cocinar con ingredientes naturales es una forma de cuidarnos y de mantener el vínculo con lo que la tierra produce para nuestro bienestar.

**Dra. Rosa Margarita Bonetti de Santana**
Presidente Fundación Propagas

Cada receta de esta agenda es mucho más que una elaboración culinaria. Es una historia familiar, un recuerdo compartido alrededor de la mesa, un aroma que despierta la memoria y un sabor que tal vez nos remonta a la infancia. ***Aromas, Sabores y Saberes de la cocina de nuestras abuelas*** será, para el día a día de quienes la utilicen, un recurso útil, cercano y afectivo. Al mismo tiempo, es motivo de orgullo para los colaboradores participantes, que aportaron recetas familiares que ahora llegan a otras mesas para deleitar distintos paladares y mantener viva la tradición.

Para el programa Letra Natural, esta decimotercera edición es un logro muy especial: una obra construida desde la participación, el afecto y la memoria gastronómica de la comunidad Propagas. Por tal razón, la Fundación Propagas agradece a todos los que contribuyeron con este proyecto. Gracias por compartir generosamente sus historias y recetas, que llenan de sabores, aromas y recuerdos estas páginas.

Deseamos que cada una de estas recetas, al prepararse y compartirse en sus mesas, evoque recuerdos e inspire a las nuevas generaciones. Es nuestro anhelo mantener viva la tradición culinaria familiar.





¡Que disfruten, compartan
y atesoren este festín
de alimentos que deleitará
sus paladares!

# Panecicos de yuca rellenos de pollo

"El secreto de mi abuela
Virginia era ponerle amor
y paciencia a la cocina"

Abuela: Virginia Vásquez

María Gálvez Vásquez Servicios Generales





# Panecicos de yuca rellenos de pollo

Apetitosos como acompañamiento o entradita

## Ingredientes para la masa de yuca

- 3 libras de yuca
- 1 coco seco entero (para guayar)
- 1 cucharada de semillas de anís entero
- Sal al gusto



## Ingredientes para el relleno de pollo criollo

- 1.5 libras de pechuga de pollo (limpia y cortada en cubitos muy pequeños o desmenuzada)
- 1 cebolla roja pequeña, bien picadita
- 1/2 ají cubanela picadito
- 2 dientes de ajo majados con una pizca de sal y orégano seco
- 1 cucharadita de pasta de tomate (para dar color)
- 1/2 naranja agria o limón verde

## Preparación

**Cocina el relleno de pollo:** sazona la pechuga de pollo con ajo majado, orégano, cebolla, ají y el jugo de naranja agria. Déjala reposar por 10 minutos.

En una sartén a fuego medio con un chorrito mínimo de aceite, sofríe el pollo. Cocina por 12-15 minutos hasta que esté bien cocido, tierno y con la salsa bien reducida. Reserva y deja enfriar.

**Pela guaya y exprime la yuca:** pela 3 libras de yuca y pásalas por la parte fina del rallador (guayo).





Coloca la yuca guayada dentro de un paño limpio de cocina y exprímela fuertemente con las manos para sacarle una buena parte del almidón y su agua amarga. Debe quedar una textura de masa moldeable, no totalmente seca.

**Arma la masa con el coco:** coloca la yuca exprimida en un recipiente seco y masajéala un poco con las manos. Añade la cucharada de anís y sal al gusto.

Guaya el coco seco entero por la parte fina del rallador e incorpóralo por completo al recipiente. Mezcla todo muy bien con las manos hasta que el coco y la yuca estén perfectamente unidos en una sola masa homogénea.

**El relleno y formado de los panecicos:** divide la masa en 4 porciones iguales. Toma una porción y extiéndela sobre la palma de tu mano (o sobre un trozo de hoja de plátano.)

Coloca una porción generosa del pollo cocinado en el centro.

Cierra la masa envolviendo el pollo y dale la forma tradicional alargada (como un bollo o un plátano pequeño), asegurándote de que no queden grietas por donde pueda salirse el relleno. Repite con los otros tres.

**El fuego tradicional:** coloca los panecicos en el fondo de un caldero grueso (puede envolverlos en hojas de plátano para un sabor más rústico). Tapa herméticamente y cocina a fuego mínimo por 20 minutos por cada lado sobre carbón o leña hasta que doren y la yuca esté cocida.

Panecicos

# Berenjenas guisadas con coco al estilo campo

"El tiempo pasa, pero la magia
de la cocina de la abuela María
permanece intacta"

Abuela: María Álvarez

María Martina Díaz Recursos Humanos



# Berenjenas

## Berenjenas guisadas con coco al estilo campo

Para disfrutar este manjar al máximo, acompáñalo con un arroz blanco con ajo o unos guineítos verdes hervidos

### Ingredientes



- 3 berenjenas grandes y firmes
- 1 taza de leche de coco natural extraída de coco rallado o de lata sin azúcar (preferiblemente que sea del coco natural)
- 1 cebolla roja mediana picadita
- 1/2 ají cubanela o 2 ajíes gustosos picaditos
- 2 dientes de ajo majados con un punto de sal y orégano seco
- 1 cucharadita de pasta de tomate (para un toque de color)
- 1 atado de verduras (cilantro y cilantro ancho)
- 1 chorrito de aceite de oliva (opcional)

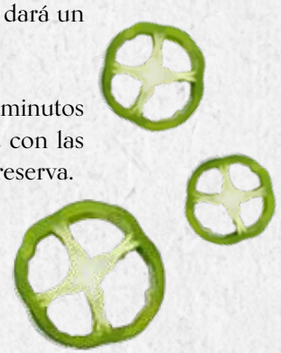
  El toque secreto: Un chorrito de jugo de naranja agria. (o limón) al final



### Preparación

**El asado (El secreto de la abuela):** coloca las berenjenas enteras directamente sobre la hornilla de la estufa a fuego medio (o al horno). Ve dándoles la vuelta hasta que la piel esté completamente negra, quemada y la berenjena se sienta bien suave por dentro. Esto le dará un toque ahumado espectacular.

**Limpia la pulpa:** coloca las berenjenas en un envase tapado por 5 minutos para que suden y la piel despegue fácil. Retira la piel quemada con las manos o una cuchara. Pica la pulpa rústicamente en una tabla y reserva.



**El sofrito base:** en un caldero, calienta una cucharadita de aceite de oliva (o un chorrito de la misma leche de coco). Agrega el ajo majado, la cebolla, el ají, la pasta de tomate y el orégano. Sofríe a fuego medio por 3 minutos hasta que los vegetales estén tiernos.

**La salsa de coco:** vierte la taza de leche de coco natural en el sofrito y añade las hojas de cilantro ancho. Deja que hierva a fuego medio durante 3 a 5 minutos para que la salsa empiece a espesar y tome todo el gusto del sazón.

**Incorpora la berenjena:** agrega la pulpa de la berenjena asada al caldero con la salsa de coco. Mezcla bien con una cuchara de madera para que la berenjena absorba el coco.

**Cocción lenta:** baja el fuego al mínimo, tapa el caldero y deja que se cocine todo junto por 10 minutos. La mezcla debe quedar cremosa, no caldosa.

**El punto final:** justo antes de apagar el fuego, añade un chorrito de jugo de naranja agria o limón. Esto corta el dulzor natural del coco y realza todos los sabores. Mueve una última vez y retira del fuego.





# Desde el cielo: huevos guisados de doña Lidia

"El secreto de doña Lidia era
cocinar con calma y sin prisa,
porque el amor no se apura"

Abuela: Lidia Cabrera (doña Lidia)

Greicy Manzueta Finanzas



# Desde el cielo: huevos guisados de doña Lidia

Receta con alma y cariño

## Ingredientes

- 4 huevos blancos o criollos, según preferencia
- 2 tomaticos bien maduros
- 1 ají cubanela
- 1 cebolla mediana
- 1/4 taza de crema de leche (opcional, para el toque especial)
- 1/4 de sopita de pollo (opcional)
- Sal, pimienta y orégano al gusto
- 1/2 cucharada de aceite de su preferencia









## Preparación

1. Hierve los huevos al gusto de la casa. Déjalos reposar, pélalos y pártelos a la mitad. Reserva.

2. **El sofrito:** en una sartén, calienta el aceite y sofríe la cebolla, el ají y los tomaticos picaditos hasta que estén blanditos y suelten su jugo.

3. **La sazón:** agrega sal, pimienta, orégano y la sopita si decides usarla. Deja que todo se abrace.

4. **El toque de doña Lidia:** vierte la crema de leche y mezcla suave hasta que la salsa quede cremosita.

5. **Desde el cielo al plato:** incorpora los huevos partidos, báñalos en la salsa y déjalos cocinar dos minutos para que absorban todo el sabor.

### Para servir

Acompaña con lo que dicte el corazón: arrocito blanco, víveres o pan para no dejar nada en el plato.

Huevos

# Merluza en salsa verde

"Allí, entre montañas,
sembradíos y largas mesas
familiares, la cocina era el
corazón de la casa y la Tía Ali
era su guardiana"

Abuela: Alejandra Meave (Tía Ali)

Izaskun Uzcanga Fundación Propagas



# Merluza en salsa verde

Un plato humilde, lleno de amor, recuerdos y mucho perejil



La merluza en salsa verde es un plato tradicional de la cocina vasca.

Normalmente lleva almejas y harina para espesar la salsa.



## Ingredientes



- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla no muy grande
- 1 manojo de perejil
- 2 dientes de ajo
- 1 patata o papa
- Sal
- 4 rodajas de merluza más bien gruesas
- 1/2 litro de caldo de pescado
- 1/2 vaso de vino

## Preparación

Sofríe el ajo en una sartén con aceite de oliva virgen extra, añade la cebolla y cuando esté pochada agrega una cucharada de harina.

Rehoga, añade el vino y deja que se evapore el alcohol. Luego, incorpora un vaso de caldo de pescado, las papas troceadas y un buen manojo de perejil picado.

Añade sal, integra la salsa y coloca los lomos o rodajas de merluza. Tapa y cocina de 3 a 4 minutos a fuego medio (según el grosor del pescado).







## Instrucciones

**Paso 1:** en una olla amplia, calienta el aceite y añade la cebolla picada fina y el ajo picado. Pocha a fuego suave hasta que estén dorados. Mientras tanto, corta las papas en rodajas de medio centímetro de grosor, pero no las sumerjas en agua, ya que se necesita conservar el almidón para espesar la salsa.

**Paso 2:** una vez dorados la cebolla y el ajo, añade las rodajas de papa, es preferible utilizar una olla amplia para que no se amontonen, al estilo de las papas a lo pobre. Incorpora el vino y deja que se evapore el alcohol. Luego, vierte el caldo hasta cubrir las papas e integra el perejil picado.

**Paso 3:** cocina las papas a fuego lento durante unos 15 a 20 minutos. Poco antes de que estén listas, agita la olla con un movimiento suave de vaivén; esto ayudará a liberar el almidón de las papas para que la salsa espese. Si notas que le falta líquido, añade un poco más de caldo.

**Paso 4:** por último, coloca las rodajas de merluza, cúbrelas con la salsa y cocina a fuego lento durante unos 5 minutos. Tapa la olla para lograr una cocción pareja. Es fundamental no exceder el tiempo de cocción para que el pescado conserve su jugosidad.

Merluza

## Sancocho de habichuelas rojas

"La cocina de abuelita Blanca olía a hogar y abundancia. Su sancocho de habichuelas era la cita obligatoria de los domingos por la tarde. Allá en esa época mi familia se alimentaba de su risa y de su luz"

Abuela: Blanca Pérez (Abuelita Blanca)

Claudia Ramírez Seguridad Industrial y Medioambiente



# Sancocho de habichuelas rojas

El sabroso encuentro de generaciones

## Ingredientes



- 1 libra de habichuelas rojas hervidas (en su agua de cocción)
- 1 libra de chuleta ahumada rebanada
- 1 libra de longaniza rebanada
- 1/2 libra de costillita ahumada
- 2 plátanos verdes pelados y rebanados
- 1/2 libra de yautía blanca o amarilla pelada y picada en cuadritos
- 1/2 libra de auyama pelada y picada en cuadritos
- 2 ajíes cubanela medianos partidos a la mitad
- 1 cebolla roja mediana, partida a la mitad
- 4 dientes de ajo finamente picados o machacados
- 1 cucharada pequeña de orégano molido
- 4 ramas de tomillo
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharada de aceite de coco
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de agrio de naranja recién exprimido





## Preparación

1. Coloca la cucharada de aceite en un caldero grande y cuando esté caliente, echa en este orden las carnes: longaniza, costillita, chuleta. Sofríe hasta que doren.

2. Agrega los ajíes y la cebolla y sofríe brevemente; luego, añade el ajo, el orégano, el tomillo y la pasta de tomate.

3. Añade las habichuelas blanditas y su agua de cocción en el caldero con mucho cuidado de no salpicar. Incorpora los plátanos y la yautía. Agrega los trozos de auyama en la superficie.

4. Añade sal y pimienta al gusto. Deja hervir a fuego medio por aproximadamente 30 a 40 minutos, revolviendo ocasionalmente para que los víveres liberen su almidón y el caldo tome cuerpo.

5. A mitad de cocción (unos 15 o 20 minutos), retira los trozos de auyama que ya estarán blandos, lícualos con un poco del mismo caldo e incorpora esa crema de nuevo al caldero para darle color y el espesor.

6. Justo antes de apagar el fuego, añade el agrio de naranja, rectifica la sal y deja reposar 5 minutos antes de servir.





Habichuelas

# Quipe “Encendío”

“Este es el más delicioso quipe de
trigo relleno de carnes de res y cerdo,
preparado por La Viejuca
con su sazón especial”

Abuela: Carmen Baquero (La Viejuca)

Carlos Pérez Baquero Operaciones Tecnología



## Quipe “Encendío”

Delicioso quipe de trigo relleno de carne de res y cerdo



Listo para comerse frito.
Cantidad a preparar: 64 unidades grandes.

### Ingredientes para el trigo





- 2 libras trigo №1 o №2
- 1 paquete de verdura o cilantro
- 1 paquete cilantro ancho
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de sal
- 1 ají cubanela
- 1/3 ají morrón rojo
- 1/3 ají morrón amarillo o naranja
- 2 ajíes gustosos
- 1 cucharada de malagueta molida
- 2 cucharadas de orégano molido
- 1 cabeza de ajo
- picante al gusto
- 1 paquete yerbabuena
- 1 naranja agria o agrio naranja sazonado
- 1 cuchara grande aceite vegetal







# Quipe

### Ingredientes para el relleno

- 1 cucharada grande de aceite vegetal
- 2 cucharadas de sal
- 4 libras res, filete o bola de cadera
- 4 libras de pierna de cerdo
- 2 ajíes morrones (pueden combinar colores)
- 1 ají cubanela (grande)
- 2 cebollas medianas
- 2 tomates Barceló
- 6 aceitunas
- 1 cucharada de alcaparra
- 4 naranjas agrias
- 1 cabeza de ajo
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de pimienta negra molida
- 1 naranja agria o agrio naranja sazonado
- Picante al gusto
- Salsa de tomate al gusto







## Preparación

1. Utiliza una vasija grande para que el trigo crezca.

2. Moja el trigo con suficiente agua y escúrrelo.

3. Deja el trigo mojado tapado por una noche (6 horas). Si lo haces durante el día revisa constantemente para ir rociándole un poco de agua y crezca lo más posible. No mucha, ya que al mezclar con los vegetales se humedece bastante.

4. Añade una cucharada de sal (para dos libras, una cuchara de comer entera).

5. Si el trigo es número 3 o es mucha cantidad, hay que asegurar quede todo bien húmedo.

6. Si al apretarse con los dedos se pega, es indicativo de que está listo.

7. Procesa todos los vegetales y verduras con el orégano, malagueta, agrio naranja y aceite,

8. Mezcla el trigo con el sazón. Amasar bien con las manos, para lograr una masa uniforme.

9. Deja reposar al menos una hora, antes de armar los quipes.



# Arenque al coco

"El sazón de abuela María
hacía que las cosas quedaran
tan buenas que nos
hacía decir: *dame más*"

Abuela: María Consuelo Hernández

Carmen Jorán Servicios Generales



## Arenque al coco

¡El sazón de mi abuela se llama “Dame Más”!



### Ingredientes

- 1 libra de arenque
- 1 coco seco grande
- 1 cucharada completa de semillas de bija
- 1 cucharadita de aceite de freir
- 1 cucharadita de orégano majado
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla roja
- 1 ají cubanela
- 1 taza de tomates cherry
- 3/4 ramitas de cilantro









# Arenque





### Preparación

**Paso 1**: desala el arenque: Hierve el arenque por 5 minutos. Escurre el agua, quítale la piel y las espinas, y desmenúzalo en trozos medianos.

**Paso** 2: en una sartén, calienta la cucharadita de aceite con las semillas de bija a fuego bajo. Cuando el aceite se ponga rojo brillante, retira las semillas.

**Paso** 3: en ese mismo aceite rojo, sofríe el ajo, la cebolla, el ají, los tomates, el orégano y la mitad del cilantro a fuego medio por 3 minutos hasta que todo se ablande y huela bien.

**Paso** 4: agrega el arenque al sofrito y mezcla. Vierte toda leche de coco y deja hervir destapado a fuego medio-bajo por 10 minutos hasta que la salsa espese a tu gusto.

**Paso** 5: toque final: Esparce el resto del cilantro fresco por encima justo antes de apagar la estufa.





# Chambre sureño

“Esta receta es muy familiar y aunque no lo parezca nació de la necesidad de cuando el conuco solo daba guandules y víveres. Al final de la tarde, los hombres llegaban a la casa con porciones de carnes para comer. Así que mientras mi abuela sazonaba, nos metíamos al conuco a cosechar. Este chambre sigue manteniendo ese gran sabor que me llena de recuerdos”

Abuela: Enriqueta De La Rosa

Sonaly Elizabeth De La Rosa Comercial Next



# Chambre sureño

¡Acompañar con arroz blanco, concón, aguacate y muchos amigos!

## Ingredientes



- 5 libras de guandules sin cáscara
- 1 libra de carne de res (pecho)
- 1 libra de carne de cerdo
- 1 libra de pollo (pico y pala)
- 1 paquete de 4 salchichas italianas
- 1 libra de costilla ahumada
- 1 auyama mediana
- 1 plátano verde
- 2 plátanos maduros (pintos)
- 1 papa grande
- 1 zanahoria grande
- 1 ramo de apio
- 1 ramo de verdura
- 1 cucharada de perejil seco molido
- 5 naranjas agrias
- 3 cabezas de ajo medianas
- 2 cebollas rojas
- 2 cabezas de ajo
- 1 ají verde
- 4 cucharadas de orégano fresco (tostado y molido)
- 2 cucharadas de aceite verde
- 5 sopitas
- Sal y pimienta







Sureño



## Preparación

Limpia y pica en trozos medianos las carnes de res, cerdo y pollo. Lávalas bien con el jugo de las 3 naranjas agrias y escúrrelas.

Sazón para la carne: integra el orégano, el perejil, la sal, la pimienta, las 2 sopitas, las 2 cabezas de ajo majadas, la cebolla picada, la verdura, el resto del apio y el jugo de la naranja agria. Añade la mezcla a la carne, remueve bien y deja reposar.

Limpia los guandules y lávalos varias veces con suficiente agua y sal; luego, escúrrelos. En una olla a fuego medio, vierte 1 litro de agua e incorpora los 2 dientes de ajo y el ramo de apio.

Coloca un caldero al fuego, vierte el aceite y deja calentar. Añade los guandules, remueve bien y tapa para que suden.

Añade un poco de agua, mueve cada vez que se sequen y vuelve a tapar (repetir hasta que estén blanditos).

Coloca en el fuego la olla donde harás la preparación con un litro de agua. Añade la carne, tapa bien y deja hervir hasta que ablande. Luego, incorpora la costilla junto con todos los víveres pelados y picados en trozos pequeños, y mantén la olla tapada hasta que todo esté cocido.

Añade los guandules, las salchichas, las 3 sopitas y el jugo de la naranja agria. Remueve bien e incorpora un poco más de agua; finalmente, ajusta la sal y la pimienta al gusto y deja cocinar por 5 minutos o hasta obtener la consistencia deseada.





# Arroz con leche cremoso

"Una receta popular que endulza nuestro paladar con un delicioso sabor y el toque único de Mamá Mela"

Abuela: Mélida Antonia Marte (Mamá Mela)

Rosmery Castillo Oficina Administrativa de Santiago



# Arroz con leche cremoso

La receta especial de Mamá Mela

## Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua
- 3 tazas de leche de vaca ordeñada o comercial
- Azúcar morena al gusto
- 1 rama de canela
- Clavos dulces al gusto
- 1 pizca de anís dulce
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de mantequilla hecha en casa o sin sal









## Preparación

Lava el arroz y ponlo a hervir con las 2 tazas de agua, la canela en rama, los clavos dulces, el anís y la pizca de sal. Cocina hasta que el arroz esté blandito y haya absorbido casi toda el agua.

Agrega la leche poco a poco, moviendo constantemente para que no se pegue, sigue moviendo a fuego bajito. Aquí está el secreto de abuela: paciencia y cuchara en mano. Cuando empiece a espesar, añade la mantequilla y la vainilla. Cocina hasta que quede cremoso (ni muy seco ni muy líquido).

Toque de abuela: La abuela siempre decía: “No lo dejes solo, que se agarra”. Y al final, lo dejaba reposar tapadito para que tomara más cuerpo.

El secreto más dulce es al servirlo espolvorear con el azúcar morena al gusto, para que se derrita con el calor, y ese es el toque más maravilloso, la conexión con Mamá Mela.



Cremoso

# Niños Envueltos

"Receta hecha con amor y
sabores que abrazan el corazón.
Tradición que envuelve, afecto
que se comparte"

Abuela: Ana María Reynoso (Mami Nancy)

María Reynoso Comercial Next





# Niños Envueltos

Con los truquitos únicos de Mami Nancy

## Ingredientes



- 1 libra de carne molida
- 1/2 libra de arroz
- 1 repollo entero
- 1 ají cubanela
- 1 cebolla
- Tomates pequeños
- 1 zanahoria
- Sazón licuado
- Sazón en polvo
- Sal
- Pimienta al gusto
- Orégano al gusto
- Sal al gusto
- Aceite (un poquito)
- 1 sopita



## Para la salsa

- Vegetales al gusto
- Salsa
- Sal
- Orégano
- 1 sopita









## Preparación

Toma el repollo, retira el centro (donde están las raíces) y ponlo a marear en agua caliente (sin hervir) hasta que las hojas se suelten un poco. Retira del agua y deshoja cuidadosamente. Reserva las hojas grandes e intactas.

En una sartén, cocina la carne molida con sazón licuado y en polvo. Agrega el aji cubanela, la cebolla, los tomates pequeños y la zanahoria picada en cuadritos. Sazona con pimienta, orégano y sal al gusto. Incorpora los vegetales cuando la carne ya esté casi lista. Añade salsa, sopita, un poco de agua y un chorrito de aceite.

Agrega el arroz crudo y mezcla bien. Cocina hasta que el arroz absorba los sabores (la carne debe quedar jugosa).

Toma cada hoja de repollo, coloca una porción de la mezcla en el centro y envuelve cuidadosamente. Amarra con palillos o con hilo para que no se desarmen.

En una olla grande, prepara la salsa con vegetales, salsa, sopita, sal y orégano. Coloca los niños envueltos, cúbrelos con la salsa y cocina a fuego bajo hasta que estén bien cocidos.

## Guarnición

Ensalada rusa con aguacate:
Prepara una ensalada rusa tradicional y sirvela con rodajas o cubitos de aguacate fresco por encima.

Envueltos

# Sopa de arrancados (receta tradicional)

"Al sentarnos a la mesa y probar este plato, la abuela Etelvina vuelve a estar aquí. Su amor no se fue, se quedó guardado en el sazón de sus manos, en el crujir de la col, en la calidez del caldo y en esa bendita costumbre de reunirnos a través de su comida"

Abuela: Etelvina Caicedo

Alex Rivadeneira Seguridad Industrial y Riesgos



## Sopa de arrancados (receta tradicional)

Sirve la sopa bien caliente, acompañada de un trozo de aguacate, ají casero y pan fresco. ¡Es simplemente reconfortante!

### Ingredientes para el caldo y la sopa

500 gramos de costilla de cerdo (cortada en trozos pequeños)
1 cebolla larga (cebollín) o cebolla roja, finamente picada
2 dientes de ajo machacados
1 cucharadita de comino molido (opcional, pero le da un toque criollo increíble)
2 papas grandes (peladas y picadas en cubos)
2 tazas de col (repollo) picada en tiras finas
Sal y pimienta al gusto
Cilantro fresco picado (para el final)



### Ingredientes para los “Arrancados” (la masa)

1 taza de harina de trigo (integral o blanca)
1 huevo
1 cucharadita de manteca de cerdo o mantequilla derretida
3 a 4 cucharadas de agua tibia o del mismo caldo de la sopa (solo si es necesario para suavizar)
1 pizca de sal











# Sopa

### Preparación

**1. El Caldo Base**

En una olla grande, sella las costillas de cerdo a fuego medio hasta que suelten un poco de su propia grasa y se doren ligeramente.

Agrega la cebolla, el ajo, el comino, la sal y la pimienta. Sofríe por 3 minutos hasta que la cebolla esté transparente.

Vierte suficiente agua (aproximadamente 6 tazas) y cocina a fuego medio-bajo hasta que la carne de la costilla esté suave (unos 30-40 minutos).

**2. Los Vegetales**

Una vez que la carne esté tierna, incorpora la papa en cubos y la col picada. Deja cocinar por unos 10 a 12 minutos, hasta que las papas empiecen a ablandarse.

**3. La Masa de los “Arrancados”**

Mientras se cocinan las papas, coloca la harina en un bol en forma de corona. En el centro, agrega el huevo, la manteca (o mantequilla) y la pizca de sal.





Mezcla con las manos. Si notas que la masa está muy seca o quebradiza, añade una o dos cucharaditas de agua tibia o caldo.

Amasa durante unos 3 a 5 minutos hasta obtener una consistencia suave, elástica y que no se pegue en las manos.

Estira la masa con las manos formando tiras largas y delgadas (como cilindros o "cordones").

**4. El Toque Final**

Con la sopa hirviendo a fuego medio-alto, ve arrancando con los dedos trocitos de masa de unos 2 centímetros y añadiéndolos al caldo.

*Tip*: aplástalos ligeramente con el pulgar al arrancarlos para que queden delgados y se cocinen de forma pareja.

Mueve la sopa suavemente para que no se peguen entre sí. Déjalos cocinar en el caldo hirviendo durante unos 5 a 7 minutos.

Apaga el fuego, espolvorea el cilantro fresco picado y deja reposar un minuto antes de servir.

Servir y Disfrutar.



# El Chacá de doña Olinda

"Toda esta preparación mamá la hacía en un fogón de tierra, usando solo los utensilios de la época. No había nada mejor que la comida del fogón con el sazón de Mamá Olinda"

Abuela: Olinda Abreu

Yanilda Ortiz Comercial



# El Chacá de doña Olinda

Del fogón de la abuela salieron los sabores
que guardamos en el corazón



## Ingredientes

- 1 libra de maíz para chacá
- 1/2 libra de habichuelas rojas
- 1 libra de carne de cerdo (o su carne de preferencia)
- 1/2 media cebolla roja
- 1/2 ají cubanela verde
- 4 dientes de ajo
- Orégano seco entero
- Cilantro o verdura
- Naranja agria
- 3 caldos de gallina
- Sal al gusto









## Preparación

1. Coloca el maíz y las habichuelas en agua, de manera separada, un dia antes de la preparación, para disminuir el tiempo de cocción.

2. Hierve el maíz, en una olla de presión, preferiblemente, por alrededor de 2 horas, hasta que se ablande.

3. En otra olla, hierve las habichuelas por lo menos 1 hora y 30 minutos, hasta que se ablanden.

4. Lava la carne de cerdo con la naranja agria. Una vez limpia, sazónala con la cebolla picada, el ajo majado, el orégano, un poco de sal, el cilantro picado y el ají cubanela. Pueden usar cualquier otro condimento a su gusto. Lleva la carne al fuego hasta que esté casi bien cocida y resérvala.

5. Usa cualquier otro condimento al gusto. Lleva la carne al fuego hasta cocinar casi completamente y reserva.

6. Cuando el maíz y las habichuelas estén blandos, unifica todo en una olla grande: el maíz, las habichuelas y la carne con toda el agua de cocción.

7. Mezcla bien y agrega un poco más de cilantro. Añade un poco del sazón utilizado para la carne. Deja hervir por alrededor de 15 minutos a fuego lento, prueba y sirve.



Chacá

# Guasacaca de la suegra

Esta guasacaca es ideal para acompañar empanadas, yuca, plátanos fritos, arepas, carnes a la parrilla con un toque fresco y lleno de sabor.



Abuela: Sobeira Ramírez (Sobe)

Eduardo Naranjo Coordinador Operaciones TI





## Ingredientes

- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo (o un paquete) de cilantro
- Un chorrito de aceite
- Un chorrito de vinagre
- Sal al gusto



## Preparación

Lava bien el cilantro y retira los tallos más gruesos si lo prefieres. Corta la media cebolla en trozos y colócala en la licuadora junto con el cilantro, los dos dientes de ajo, un chorrito de aceite, un toque de vinagre y sal al gusto. Licúa hasta obtener una salsa homogénea; si queda muy espesa, añade una o dos cucharadas de agua hasta alcanzar la consistencia deseada. Finalmente, prueba y ajusta el punto de sal, vinagre o aceite según tu gusto.

# Agrio de Naranja (El Truquito)

Agrio de naranja especial para condimentar recetas variadas.
Recomendado para sancochos, sopas, patimongo...



Carmen Baquero (La Viejuca)

Carlos Pérez Baquero Operaciones Tecnología





## Ingredientes (para medio galón)

- 2 litros de naranja agria
- 1 cabeza de ajo
- 1/4 de libra de cebollín
- 1 tallo con todas sus hojas (de 5 a 6) de orégano poleo
  4 a 5 ramitas de orégano verde
- 1/4 de libra (preferiblemente de forma ovalada) de ají gustoso (maduro)
- 1 tallo de romero verde
- 1/2 ají morrón (rojo)



## Preparación

Lava bien todos los ingredientes y escúrrelos. Machaca ligeramente cada diente de ajo (solo lo suficiente para que libere su sabor), corta el cebollín en trocitos, raja los ajíes gustosos y corta el ají morrón en tiras. Incorpora todos los ingredientes en un frasco de cristal.

Se puede utilizar de inmediato. Para conservarlo, déjalo un día en la nevera con la tapa ligeramente floja y, a partir del segundo día, ajústala bien.

# Sazón para carnes (El Bacano)

El más espectacular sazón de “La Viejuca” que garantiza buen sabor a carnes de res, cerdo y pollo para guisar o llevar al horno.



Carmen Baquero (La Viejuca)

Carlos Pérez Baquero Operaciones Tecnología





Rendimiento: 1 frasco de 15 fl oz (equivalente a un frasco de mayonesa mediano).

## Ingredientes

- 8 cabezas de ajo
- 1 cucharada de orégano seco
- 1/2 cucharada de pimienta negra molida
- 1 cucharada de sal
- 1/4 de taza de aceite vegetal



## Preparación

Limpia y muele el orégano. En un procesador de alimentos, procesa los dientes de ajo junto con la sal y el aceite. Pasa la mezcla a un recipiente aparte y agrégale el orégano molido y la pimienta negra, mezclando bien hasta integrar todos los ingredientes. Guárdalo bien tapado en la nevera; se puede utilizar de inmediato.



# letra natural

13ª. Edición



FUNDACION PROPAGAS

**Fundación Propagas**
Av. Jacobo Majluta Km 5 1/2, Santo Domingo, República Dominicana
Tel. 809-364-1000, Ext. 2295 Web: www.fundpropagas.com
E-mail: info@fundacionpropagas.do
Todos los derechos reservados, 2026

"Sin educación,
no hay política
ambiental posible".

**Dra. Rosa margarita Bonetti de Santana**

