



Recetas

con impacto social

Emprendimiento gastronómico

de Monagas

Presidente de Trabajo y Persona:
Alejandro Marius

Coordinador del Proyecto:
Ana Beatriz Rodríguez Belandria

Fotografía:
César Córdoba, Fred Salazar y Oriana Tampoa

Edición:
César Córdoba, Carol Álvarez

Diseño Gráfico:
Sophia Marius

Asociación Civil Trabajo y Persona 2025™

Prólogo

El trabajo es una dimensión fundamental de la relación de cada persona con la realidad. Y cuando ese trabajo se materializa en la cocina, se convierte en un acto que conjuga la expresión del ser con la posibilidad de servir al otro. Este recetario es, por lo tanto, mucho más que una colección de recetas: es la documentación de un proceso de formación y crecimiento personal, y de la esperanza que se cocina con dedicación en el presente para un futuro lleno de sabor y posibilidades.

Maturín es el escenario de esta transformación. En esta tierra, la cultura del trabajo y el apego a las tradiciones se manifiestan de manera especial en su gastronomía, que se nutre de la riqueza de sus llanos y la sabiduría popular. El valor del trabajo de la tierra, el respeto por la semilla y el conocimiento de los tiempos de las cosechas se viven en esta región mucho antes de que la palabra «emprendimiento» se popularizara. El aroma del casabe horneado, el sabor del sancocho de pescado de río y la frescura del queso de telita no son solo ingredientes, sino parte de una herencia cultural que estas mujeres han decidido rescatar, profesionalizar y compartir.

De este modo, Gastronomía 360 ha servido de tierra fértil para que este talento innato floreciera, proporcionando las herramientas necesarias para afrontar los desafíos actuales. La experiencia incluyó un intenso período de formación que culminó con un proceso de evaluación en el que las participantes exhibieron su creatividad y maestría culinaria, demostrando que su

compromiso se extiende al bienestar colectivo. Además, transmitieron sus conocimientos a la comunidad, enseñando a otras personas a cocinar de manera saludable. El documento que tienen en sus manos está lleno de sabiduría y sabor popular.

Este recetario, con la pasión de mujeres como Hilda Osmay Guevara Pérez, María del Valle Serrano, Mónica María Marcano Rojas y el resto del talentoso grupo, es una prueba de que, con formación y protagonismo, se puede construir una vida mejor. Es el reflejo de la creencia fundamental de que, partiendo de la tradición y valorándola, se puede construir un futuro mejor con dedicación en el presente, con las manos de las mujeres que son protagonistas para construir el bien común.

Alejandro Marius
Presidente de Trabajo y Persona

Carabobo, Lara, Mérida y Monagas un ecosistema gastronómico



En el corazón de Venezuela se encuentra el estado Monagas, una región de gente amable y cálida que se refleja en la riqueza de su gastronomía. Este territorio se caracteriza por su clima tropical lluvioso y suelos franco-arcillosos, condiciones ideales para el cultivo de productos como el maíz, la yuca, las carotas y el plátano. Estos ingredientes locales son los pilares que sostienen la cocina monaguense, donde cada plato es una expresión de la creatividad y la pasión de su gente.

En cada rincón de la región, se pueden encontrar platos que deleitan a los sentidos, desde las humildes cachapas de maíz hasta las más elaboradas combinaciones de elementos locales, hecho que hace que la cocina monaguense sea un reflejo de la hospitalidad y la generosidad de su gente.

Mérida y Lara también se enorgullecen de su patrimonio gastronómico. El estado andino es famoso por sus productos locales como la papa, el queso de mano y la variedad de dulces típicos que se elaboran en la región. La cocina merideña es una fusión de sabores y técnicas que reflejan la influencia de la cultura indígena y la española.

Por su parte, Lara se distingue por platos típicos como el mondongo de chivo, un guiso espeso y sabroso que se prepara con carne de chivo y verduras. También es famosa por sus quesos y dulces de leche de cabra, que se elaboran de manera artesanal en las zonas rurales del estado. La cocina larense es una expresión de la creatividad y la habilidad de su gente, que ha logrado crear platos únicos y deliciosos a partir de ingredientes simples.

Carabobo, cuna de historia y tradición, también ofrece una gastronomía rica en sabores criollos que combinan lo ancestral con lo urbano. En su cocina destacan platos como el polvorosa de pollo, los tostones playeros y las arepas de maíz pilado, acompañadas de jugos naturales elaborados con frutas tropicales. Su diversidad culinaria refleja la mezcla cultural de la región central, donde la modernidad convive con las costumbres heredadas de generaciones pasadas.

En este recetario, te invitamos a recorrer la riqueza culinaria de estos estados venezolanos, descubriendo los sabores que los hacen únicos. Desde platos tradicionales hasta innovadoras creaciones, aquí hay una variedad de recetas que son reflejo del sabor, la hospitalidad y la calidez de la gente de Carabobo, Monagas, Mérida y Lara.

Resumen del curso

El 8 de abril de 2025, en la localidad de Maturín, estado Monagas, se dio inicio al curso de Gastronomía360, un programa de formación innovador que buscaba empoderar a mujeres emprendedoras en el ámbito gastronómico.

El mismo se basó en el Programa Avanzado de Emprendimiento Gastronómico de la Asociación Civil Trabajo y Persona, que cuenta con el aval de la Universidad de Oriente a través de su fundación FUNDAUDO y que aborda tres ejes fundamentales:

- **Desarrollo humano** enfocado en el desarrollo de competencias blandas y crecimiento personal, esenciales para cualquier emprendedor. Las participantes trabajaron en la mejora de su autoconfianza, el valor del trabajo, habilidades comunicativas, entre otras, permitiéndoles crecer no solo como profesionales, sino también como personas.
- **Emprendimiento** orientado en el conocimiento de herramientas necesarias para constituir un Plan de Empresa ABC360 para identificar necesidades del mercado, oportunidades para innovar, desarrollar estrategias de ventas, entre otras.
- **Oficio gastronómico** El eje de oficio se centró en el manejo de técnicas de cocina, preparaciones diversas y la inclusión de elementos locales en la gastronomía.

Con la guía de reconocidos chefs de cocina y la asesoría de especialistas en diversas áreas del conocimiento, las participantes adquirieron habilidades prácticas y conocimientos actualizados en cocina y emprendimiento gastronómico, con un enfoque integral que combina la formación técnica con el desarrollo personal y empresarial, proceso formativo que finalizó el 11 de agosto de 2025 con la certificación de las egresadas de esta nueva cohorte.



Índice

Prólogo.....	4
Carabobo, Lara, Mérida y Monagas un ecosistema gastronómico.....	6
Resumen del curso.....	7
Hilda Guevara.....	11
Carolís Guzmán.....	13
Mónica Marcano.....	15
Laura Zapata.....	19
María del Valle Serrano.....	21
Niurkys Salazar.....	23
Leomarys Ydrogo.....	25
Jemny Toledo.....	31
Erika Paracare.....	33
Maria Laura Molina Barillas.....	35

Experiencia Gastronomía 360



Escanea **aquí** para ver el
recetario en línea

¡Visítanos!
conoce más sobre nuestros
proyectos

<https://trabajoypersona.org/>

 @trabajoypersona

 Trabajo y Persona



Hilda Guevara

Bocadillo Alfombra Rosa

“Hay recuerdos y sentimientos guardados en el alma, que pueden despertar con intensidad cuando pruebas sabores de infancia que dejaron huellas en tu corazón”



Escanea **aquí** para ver el recetario en línea

Para mí, el valor del trabajo está completamente relacionado desde el hacer y el propósito, a prestar un servicio y mi habilidad, pueda brindar la mejor solución, a todos esos clientes, influyendo positivamente en la sociedad, así contribuyendo en un dar y recibir con total satisfacción.

Bocadillo Alfombra Rosa

Ingredientes

Confitura de Pumalaca

- 720 gr de Pumalacas, previamente lavadas y picadas finamente
- 450 gr de azúcar refinada
- 6 clavitos de olor
- 700 ml de agua
- Jugo de 3 limones criollos

La Masa (8 porciones)

- 125 gr de harina
- 55 gr de margarina con sal
- 40 ml de agua

Procedimiento

Confitura de Pumalaca

1. Lavar y cortar la Pumalaca finamente pequeña.
2. En una olla incorporar el agua, la Pumalaca, el azúcar, los clavos y el jugo de limón, colocar a fuego medio bajo en la hornilla.
3. Cocinar por un lapso de 40 minutos aproximadamente, o hasta que la fruta esté totalmente rosada y cocida, tomando en cuenta un dulce espeso.
4. Retirar del fuego, reposar y reservar.

La Masa

1. En un tazón unir la harina, la margarina y el agua, amasar hasta que los ingredientes estén bien incorporados.
2. En ese proceso continuar amasando por 20 minutos aproximadamente o hasta obtener la textura y elasticidad deseada para modelar con estructura.
3. Precalentar el horno a 180°C y acomodar una bandeja con papel encerado.
4. Dividir la masa en 8 partes para realizar la figura a rellenar.
5. Elaborar la forma deseada, incorporar la confitura como relleno y sellar el bocadillo.
6. Colocar en la bandeja con papel encerado, y hornear por 40 minutos aproximadamente, dependiendo del tipo de horno puede ser unos minutos más.



Carolís Guzmán

Majarete de Maíz Tierno

"A través de este plato quiero representar mi pueblo Paradero y honrar a esos agricultores que hacen posible la cosecha de maíz. Crecí sembrando maíz con mis abuelos, por lo tanto por mis venas corre amor por la siembra. Hoy no solo les presento un majarete, también les presento parte de mis raíces"

Me llevo una serie de motivos para no rendirme y las herramientas para ir trabajando por mis objetivos hasta cumplir mis metas y la convicción de que si creemos que sabemos no aprendemos. Me llevo la certeza que siempre hay algo más que aprender.



Escanea **aquí** para ver el recetario en línea

Majarete de Maíz Tierno

Ingredientes

El Majarete

500 gr maíz tierno
500 ml leche de coco
500 ml leche de vaca
100 gr coco rallado sin piel
1 Ramita de canela
20 gr de papelón rallado
Azúcar al gusto
1 pizca de sal
50 gr canela en polvo

La Crema

200 gr coco tierno
250 ml de agua de coco
80 gr Leche en polvo
20 gr fécula de maiz
1 pizca de sal
2 ml vainilla
60 gr de azúcar

Procedimiento

El Majarete

1. Llevar la mitad del maíz a la licuadora junto con media taza de agua y una vez este bien licuado agregar el resto del maíz y licuar nuevamente, una vez listo, pasar por un colador y llevar a una olla de acero inoxidable, agregar 1 taza de leche de coco y la leche de vaca.
2. Agregar el coco rallado y mezclar, incorporar la ramita de canela y luego llevar a fuego lento. Una vez que esté hirviendo agregar el papelón, pizca de sal y la otra taza de leche de coco poco a poco y rectificar el azúcar.
3. Cocer por aproximadamente 15 minutos hasta que sea un atole espeso (se tiene que despegar de la olla). Colocar en un molde y dejar cuajar, espolvorear con canela cuando este frío.

La Crema

1. Llevar a la licuadora la leche en polvo, el agua de coco, el coco tierno, la fécula de maíz artesanal preferiblemente y Licuar hasta homogeneizar, colocar en una olla y llevar a fuego bajo hasta que tome consistencia, agregar el azúcar y rectificar. Estará lista cuando se despegue de la olla al pasar la paleta, dejar enfriar para luego acompañar el majarete.



Mónica Marciano

Abrazo de Amor

“He elegido la receta “abrazo de Amor” como un homenaje a dos personas queridas que ya no están con nosotros. Esta merienda evoca muchos recuerdos de mi infancia, cuando mi madre y las vecinas preparaban ese deliciosos postres que jamás olvidaré”.



Escanea **aquí** para ver el recetario en línea

Para mí, el valor del trabajo en mi vida tiene un significado profundo. Es la herencia de mi madre, la fuerza que me impulsa a perseguir mis sueños. Es la satisfacción que proviene de ver los frutos de mi esfuerzo y de poder contribuir al bienestar de las personas y del mundo.

Abrazo de Amor

Ingredientes

La Masa

350 gr de harina de trigo
150 gr de harina de merey
250 gr de papelón
200 ml de agua
5 gr de sal y polvo para hornear

La Chicha de Maíz

1/2 kilo de maíz pilao
5 litros de agua

Azúcar al gusto

Ramas de canela para decorar

El Relleno

3 plátanos maduro fritos

Queso Cremoso Artesanal

1 litro de leche entera o cruda
1/4 de taza (60 ml) de jugo de limón fresco
1/2 cucharadita de sal (o al gusto)

Procedimiento

La Masa

1. Disolver el Papelón: En una olla, combina el agua y el papelón rallado. Revuelve hasta que el papelón se disuelva completamente.
2. Combinar Ingredientes: En un tazón grande mezcla las harinas y la sal. Agrega gradualmente la mezcla de papelón disuelto a la harina, mezclando con las manos hasta que se forme una masa suave y manejable.
3. Amasar: Vuelca la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y amasa durante 5-7 minutos, hasta que esté suave y elástica.
4. Reposar: Cubre la masa con un paño de cocina limpio y déjala reposar durante 15-20 minutos.
5. Freir los plátanos en tajadas.
6. Para armar, enharina una superficie plana y con un rodillo aplanar la masa, luego rellenar con el plátano previamente frito
7. Enrollar cuidadosamente la masa completamente para formar un "abrazo". Punzar con un cubierto firmemente para evitar que el relleno se escape durante la cocción. Calienta el horno y cocinar durante unos 30 minutos hasta que estén dorados y cocidos por dentro.
8. Inmediatamente después de cocinarlos coloca los "Abrazos de Amor" en un plato para servir.
9. Cubre generosamente cada abrazo con queso cremoso artesanal y decora con semillas de merey.
10. Servir con Chicha.

La Chicha de Maíz

1. Preparar la "Chicha de Amor" (Idealmente el día anterior, o con varias horas de antelación)
2. Remojar el Maíz: Enjuaga el maíz pilao a fondo.
3. Colócalo en una olla grande con agua y déjalo en remojo durante la noche, o por un mínimo de 8 horas.
4. Cocer el Maíz: Después de remojar, con 4 litros de agua lleva el maíz y el agua a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que el maíz esté muy tierno y se haya abierto, aproximadamente de hora y media a 2 horas.
5. Colar: Deja que el maíz cocido se enfríe un poco. Con cuidado, licúa una parte del maíz y parte de su líquido de cocción por tandas hasta obtener una mezcla suave. Cuela la mezcla con el agua restante, presionando para extraer todo el líquido.
6. Endulzar y Enfriar: Incorpora azúcar al gusto hasta que se disuelva. Prueba y ajusta la dulzura si lo deseas. Enfría la chicha completamente, licuar y colar antes de servir.



Queso Cremoso Artesanal

1. Calienta la leche: Vierte la leche en la olla grande. Calienta la leche a fuego medio-bajo, removiendo ocasionalmente para evitar que se pegue o se queme. Debes calentarla hasta que empiece a humear y veas pequeñas burbujas alrededor del borde, pero sin que llegue a hervir. La temperatura ideal es entre 85-90 °C (185-195 °F). Si no tienes termómetro, justo antes de que rompa a hervir estará bien.
2. Añade el ácido: Retira la olla del fuego. Inmediatamente, agregue el jugo de limón, removiendo suavemente una sola vez. Sin mezclar.
3. Verás cómo la leche empieza a cortarse casi al instante. Se formarán grumos (cuajada) y un líquido amarillento translúcido (suero). Si no se corta, vuelve a ponerla a fuego muy bajo por uno o dos minutos más y añade un poco más de limón.
4. Deja reposar: Deja que la mezcla repose sin tocarla durante unos 10-15 minutos. Esto permite que la cuajada se forme completamente y se separe bien del suero.
5. Cuela la cuajada: Coloca el colador grande y sobre el un paño de tela sobre en un recipiente para recoger el suero (este suero es nutritivo y se puede usar en otras recetas, como panes o sopas).
6. Vierta suavemente la mezcla de leche cortada en el colador.
7. La cuajada quedará en el paño y el suero se escurrirá.
8. Escurre el suero: Deja que la cuajada escurra libremente durante unos 15-30 minutos. Para obtener una textura más firme y seca, puedes unir las puntas del paño, atarlas y colgarlo sobre el fregadero o un recipiente, o colocar un peso ligero encima de la cuajada.
9. El tiempo de escurrido dependerá de la consistencia que desee. Menos tiempo: Obtendrás un queso.

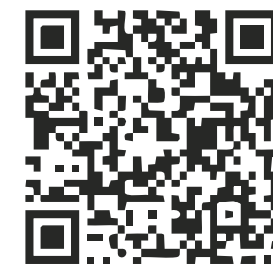
He elegido la receta "abrazo de Amor" como un homenaje a dos personas queridas que ya no están con nosotros. Esta merienda me evoca muchos recuerdos de mi infancia, cuando mi madre y las vecinas preparaban ese deliciosos postres que jamás olvidaré. Hace algunos años, tuve la fortuna de encontrar a alguien que me enseñó a hacerlo, y lamentablemente, esa persona también partió con Dios recientemente, al igual que mi madre. Por lo tanto, esta receta se convierte en un tributo a mi madre como también a la Sra Rosme y Rengel, quienes me enseñaron a valorar nuestra gastronomía de mi estado Monagas



Laura Zapata

Pedacito de Cielo al Atardecer

**“La felicidad genera momentos dulces.
Con sabor y amor que perduran para siempre.”**



Escanea **aquí** para ver el
recetario en línea

Durante mucho tiempo, estuve buscando una forma de mejorar mis habilidades culinarias y emprendedoras, y este programa se presentó como la opción perfecta para fusionar mis pasiones.

Pedacito de Cielo al Atardecer

Ingredientes

Conserva de Coco

310 gr De Coco
250 gr Papelón
80 ml Ron (Calazan)

160 ml de leche
2 cdas de Vainilla
1 y 1/2 cda de polvo de hornear
1 pizca de Sal
Conserva de coco

75gr de Azúcar
50 ml de Agua
1 pizca de Sal
1 cda de Vainilla
5 gotas de limón

Ponquesitos de Vainilla

200 gr de harina tamizada
2 huevos
200 gr de Azúcar
100 gr de Mantequilla sin sal

Merengue de Papelón

125gr de Clara de Huevo
200gr de Papelón

Procedimiento

Conserva de Coco

1. Extraer el agua a los cocos y guardarla.
2. Partir los cocos, acercarlos al calor para que facilite la extracción de la pulpa.
3. Rallar la pulpa del coco.
4. Preparar un almíbar con el papelón y el agua del coco. Añadir más agua, si hace falta.
5. Cuando esta mezcla esté en su punto, incorporar el coco y llevar a fuego hasta que se cocine, teniendo la precaución de remover constantemente.
6. Dejar cocinar hasta que seque y despegue del fondo de la paila.
7. Dejar enfriar.

Ponquesitos de Vainilla

1. En un bol mezclar la harina, el polvo de hornear y la sal.
2. Añadir la mantequilla y el azúcar a la batidora, batir a velocidad media por 5 minutos.
3. Agregar los huevos uno por uno.
4. Bajar la velocidad y agregar la harina poco a poco.
5. Añadir a la mezcla la vainilla y la leche hasta integrar.
6. Repartir la masa en los moldes.
7. Llevar al horno a 160 grados centígrados por 25 minutos.
8. Dejar enfriar los ponquesitos, luego rellenarlos con la conserva de coco para después decorar. De horno puede ser unos minutos más.

Merengue de Papelón

1. Para el almíbar, colocar a fuego el papelón con el agua.
2. En una batidora, añadir las claras y batir a velocidad media.
3. Al tener algo de consistencia agregar la pizca de Sal.
4. Agregar el azúcar aumentando la potencia de la batidora.
5. Agregar el almíbar que debería tener 120 grados centígrados y seguir batiendo a velocidad media alta.
6. Agregar la vainilla y las gotas de limón, batir por 1 minutos más.
7. Realizar decoración de ponquesitos.



María Del Valle Serrano

Pastel de Chayota con Glaseado de Naranja

“No hay nostalgia más entrañable que la que se despierta con el aroma de una receta familiar”.



Escanea **aquí** para ver el recetario en línea

Lo que más me gustó del programa fue haber conocido personas que tienen muchas ganas y entusiasmo de salir adelante por sus propios medios, gente que no se detiene ante cualquier adversidad y que tiene la visión de alcanzar cada uno de los objetivos que se propongan.

Pastel de Chayota con Glaseado de Naranja

Ingredientes

Pastel

200 gr de harina de almendras
100 gr de azúcar morena
2 huevos a temperatura ambiente
100 gr de aceite vegetal
200 gr de chayota rallada por el lado grueso
50 gr de pasas
50 gr Ciruelas pasas fileteadas
70 gr de nueces trituradas
1 pizca de sal
1 pizca de nuez moscada

1 pizca de jengibre (opcional)
1 cdta de bicarbonato de sodio

Glass de Naranja con queso crema

100 gr de queso crema, blando
30 ml de crema para batir
80 gr de azúcar glas, tamizada
30 ml de jugo de naranja fresco
20 gr de ralladura de naranja
Naranjas en ruedas (opcional, para decorar)

Procedimiento

Pastel

1. Precalienta tu horno a 180°C (350°F) y engrasa un molde para el pastel
2. En un bol grande, mezclar los ingredientes húmedos. Bate los huevos con el azúcar hasta que estén bien mezclados. Agrega el aceite y mezcla nuevamente.
3. Incorpora la chayota rallada a la mezcla y revuelve bien.
4. En otro bol, mezcla las harinas, el bicarbonato, la pizca de nuezoscada y la sal.
5. Unir las mezclas. Agrega lentamente los ingredientes secos a la mezcla húmeda, mezclando hasta obtener una masa homogénea, añade los frutos secos de tu preferencia junto con las ciruelas pasas y las pasas.
6. Hornear. Vierte la mezcla en el molde engrasado y hornea durante 35-40 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio. Una vez lista déjala enfriar. en el molde por 10 minutos y luego pásala a una rejilla.

Glass de Naranja

1. En un bol mediano, combine el queso crema y la crema para batir hasta que la mezcla esté cremosa. Agrega el azúcar glass y el jugo de naranja, y mezcla hasta que todo esté bien incorporado y suave.
2. Glasear el pastel: una vez que la torta esté completamente fría, extiende el glaseado de naranja con queso crema por encima. Si lo deseas, espolvorea la ralladura de naranja para decorar.
3. Servir y disfrutar: corta el pastel en porciones y sírvela. ¡Disfruta de esta deliciosa combinación de chayota, naranja y queso crema!

Este pastel es perfecto para ocasiones especiales o simplemente para disfrutar en casa con toda la familia.



Niurkys Salazar

Tentación Chocolate Naranja

“Es más que un postre; es un clásico de la casa, la venerable receta de Doña Anita, un tesoro que ha pasado de generación en generación, cociéndose en el calor de nuestro hogar”.



Escanea **aquí** para ver el
recetario en línea

El programa ha incidido positivamente en mi familia, han visto de cerca todo lo que he aprendido y lo emocionada que llego a casa después de las sesiones prácticas, ellos se sienten orgullosos de mí y del crecimiento que he tenido personal y profesional.

Tentación Chocolate Naranja

Ingredientes

Torta de Chocolate

Harina de trigo 200 gr
Azúcar 200 gr
Mantequilla 100 gr
Huevos 2 unid
Aceite de Girasol 20 gr
Cacao 50 gr
Leche líquida 80 gr
Café líquido 40 gr
Bicarbonato 1 cdta
Sal 1/2 cdta
Vinagre 10 gr

Crema de Naranja

Harina de trigo 20 gr
Fécula de maíz 5 gr
Leche en polvo Completa 80 gr
Yema de Huevo 1 unid
Ralladura de Naranja 12 cdta
Leche Líquida 500 ml
Chocolate Blanco 100 gr
Azúcar 100 gr
Mantequilla 40 gr

Procedimiento

Torta de Chocolate

1. Cernir los ingredientes secos.
2. Agregar en un bol la mantequilla, e incorporar los ingredientes secos (harina de trigo, azúcar refinada, cacao, bicarbonato y sal).
3. Agregar el aceite, mezclar hasta incorporar.
4. Agregar los huevos, mezclar hasta incorporar.
5. Unir el café y la leche, e incorporar.
6. Por ultimo agregar el vinagre.
7. Dividir la mezcla en tres partes iguales y verter en tres moldes rectangulares de 16 cm. Previamente engrasado y espolvoreado con cacao.
8. Hornear a 180°C por aproximadamente 30 minutos. O hasta que al pinchar el medio de la mezcla con un palillo este salga sin residuos.

Crema de Naranja

1. Mezclar la harina de trigo, la fécula de maíz y la mantequilla, cocinar en una olla fondo grueso.
2. Incorporar a la leche líquida la leche en polvo mezclar bien y luego agregar la yema de huevo.
3. Agregar en la olla la mezcla anterior, poco a poco, mezclar enérgicamente para que no se formen grumos indeseables.
4. Al terminar de agregar todo el líquido, cocinar en cocción lenta, agitar constantemente la mezcla con una paleta de madera silicón, para que no se queme la preparación.
5. Cocinar hasta obtener una textura espesa.
6. Retirar del fuego.
7. Agregar el chocolate blanco derretido y la ralladura de naranja.
8. Colocar papel film sobre la superficie de la crema.
9. Reservar, utilizar cuando este frío.

Armado en capas

1. La crema elaborada debe tener un tiempo de reposo de al menos 4 horas, igualmente los tres bizcochos.
2. Coloca una capa de torta en un plato o base.
3. Sobre ella vamos a agregar una capa de crema generosa, que quede del mismo grosor del disco de la torta (puedes colocarla usando una manga respостera para que quede más uniforme y nivelada).
4. Luego coloca otra capa de torta y se repite el mismo procedimiento hasta obtener las cinco capas, (tres de torta y dos de crema de naranja).
5. Lleva a refrigerar por 4 horas más, y luego puedes proceder a picar y servir.



Leomarys Ydrogo

Bombón Venezuela

“La gastronomía, para mí, es también un puente hacia los recuerdos más preciados. Escogí una receta muy especial para este programa, que además eh podido fusionar con mi emprendimiento, una que me transporta directamente a mi niñez, a mi pueblo”.



Escanea **aquí** para ver el recetario en línea

Mi experiencia en Gastronomía 360° ha sido, sin duda, una aventura. Más que un curso, se ha convertido en una verdadera escuela, un espacio donde no solo he adquirido conocimientos valiosos, sino que también he tenido la fortuna de conocer a personas maravillosas.

Bombón Venezuela

Ingredientes

Los Bombones

300 gr de chocolate bitter (70% cacao, de excelente calidad)

Mermelada de parchita (rinde aprox. 180–200 g)

200 gr de pulpa de parchita
120 gr de azúcar
Jugo de ½ limón (opcional pero recomendable)

Mousse de parchita

100 gr de pulpa de parchita sin semillas
100 ml de crema para batir
1 clara de huevo
30 gr de azúcar
1 cucharadita de gelatina sin sabor (aprox. 3 gr)
2 cucharadas de agua fría
Opcional: unas gotas de jugo de limón para más

Crema de Tamarindo

80 gr de pulpa de tamarindo (sin semillas ni cáscara).
50 gr de crema de leche.
30 gr de leche condensada.
5 gr de maicena (maicín disuelto en un poco de agua fría).
(Opcional) Un toque de vainilla o pizca de sal para realzar el sabor

Ganache de Ponsigué Fermentado en Vodka

180 gr de pulpa de ponsigué fermentado en vodka (colada, sin fibras ni semillas)
50 gr de chocolate al 60%
(Opcional) 10 g de mantequilla sin sal o manteca de cacao (para más brillo y suavidad en boca)

Licor cremoso de coco con “brujiita” de ponsigué fermentado

80 gr de coco rallado
60 ml de leche de coco
50 ml de crema de leche
50 ml de leche condensada
1 cedita de maicena disuelta en 1 cda de agua
40–50 ml de licor de ponsigué fermentado (la “brujiita”)

Ganache de Chocolate Oscuro 60%

80 gr de chocolate oscuro al 60%
80 gr de crema de leche
16 gr de mantequilla sin sal (20% del peso del chocolate)
Pizca de canela
Opcional: 1 pizca de sal fina o unas gotas de vainilla para realzar sabor.

Mousse de fresa

100 gr de fresas frescas, lavadas y sin hojas
1 cucharada de azúcar (ajustar al gusto)
80ml de crema para batir (mínimo 35% de grasa)

Mermelada de fresa con jugo de remolacha

100 g de fresas frescas (lavadas y picadas)
70 g de azúcar blanca o rubia.
30 ml de jugo de remolacha natural (recién extraído y colado)

Mermelada de naranja confitada

200 ml de jugo de naranja natural (recién exprimido y colado)
350 gr de piel de naranja (en tiras finas o en juliana, sin la parte blanca si es posible)
150 gr de azúcar
Jugo de ½ limón

Curd de naranja

100 ml de zumo de naranja natural (recién exprimido y colado)
Ralladura fina de 1/2 naranja (opcional, para más aroma)
1 huevo entero + 1 yema
60 gr de azúcar (ajustable al dulzor de la naranja)
30 gr de mantequilla sin sal (fría, en cubos)
1 cucharadita de maicena (opcional, para mayor espesor y estabilidad)



Procedimiento

Mermelada de parchita (rinde aprox. 180–200 g)

1. Mezcla y cocina: En una olla pequeña, combina la pulpa de parchita, el azúcar y el jugo de limón.
2. Cocción: Cocina a fuego medio-alto, removiendo constantemente.
3. Espesado: Deja hervir suavemente por unos 15–20 minutos o hasta que alcance consistencia de mermelada. Haz la prueba del plato frío: coloca una gota en un plato frío y pasa el dedo, si se separa, está lista.
4. Envasado: Guarda en frasco limpio y esterilizado. Deja enfriar y conserva refrigerada hasta 2 semanas.

Mousse de parchita

1. Hidrata la gelatina: En un recipiente pequeño, mezcla la gelatina con el agua y deja reposar 5 minutos.
2. Calienta la pulpa: Coloca la pulpa de parchita en una ollita con el azúcar y caliéntala a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva (sin hervir). Agrega la gelatina hidratada y remueve hasta disolver completamente. Deja enfriar a temperatura ambiente.
3. Bate la crema fría hasta que forme picos suaves (no duros).
4. (Opcional) Bate la clara de huevo a punto de nieve y resérvala.
5. Integra: Mezcla la pulpa con la crema batida con movimientos envolventes. Si usas la clara de huevo, agrégala al final con suavidad.

Crema de Tamarindo

1. Disuelve la maicena: En un pequeño recipiente, disuelve los 5 g de maicena en una cucharada de agua fría. Reserva.
2. Prepara el baño María: Coloca una olla con agua a calentar y encima pon un bol resistente al calor (sin que toque el agua).
3. Mezcla los ingredientes: En el bol al baño María, agrega la pulpa de tamarindo, la crema de leche y la leche condensada. Remueve constantemente para que no se formen grumos.

4. Espesa la mezcla: Agrega la maicena disuelta en hilo fino mientras sigues mezclando. Cocina al baño María hasta que la mezcla espese ligeramente y tome una textura de crema suave. Esto puede tardar unos 8–10 minutos.

Ganache de Ponsigué Fermentado en Vodka

1. Calienta la pulpa: coloca la pulpa de ponsigué en una olla pequeña y caliéntala suavemente (sin hervir) hasta que esté bien caliente, unos 60–70 °C. Esto ayuda a liberar los aromas del vodka y reducir ligeramente el alcohol si es necesario.
2. Tip: Si deseas un sabor más alcohólico, puedes no reducirla. Si prefieres un sabor más suave y afrutado, deja que hierva 1–2 minutos para evaporar parte del alcohol.
3. Funde el chocolate: coloca el chocolate en trozos en un bol resistente al calor. Puedes fundirlo al baño María o en microondas a intervalos cortos (10–15 segundos), removiendo entre cada uno hasta que esté completamente derretido.
4. Emulsiona el ganache: vierte la pulpa caliente sobre el chocolate derretido en 3 partes, removiendo desde el centro con espátula o batidor pequeño. La mezcla se verá cortada al principio, pero al continuar batiendo se volverá homogénea, brillante y lisa.
5. (Opcional) Agrega mantequilla o manteca de cacao Una vez la mezcla esté emulsionada y tibia (unos 35–40 °C).
6. 5. Reposo y uso: deja reposar a temperatura ambiente hasta que tome cuerpo (puede tardar 2–3 horas).

Licor cremoso de coco con “bruji” de ponsigué fermentado

1. Infusiona el coco. En una olla, mezcla el coco rallado con la leche de coco y calienta a fuego medio durante 5 minutos para ablandar e intensificar el sabor.
2. Agrega la crema, la leche condensada y maicena
3. Incorpora la crema de leche, la leche condensada y la maicena disuelta (si usas). Cocina a fuego muy bajo, removiendo constantemente, hasta que espese ligeramente (tipo crema inglesa). No dejes hervir.
4. Licúa y cuela (opcional). Puedes licuar la mezcla caliente para que quede más lisa. Luego, cuela si deseas un licor sin textura.



5. Agrega el licor y aromatiza.
6. Retira del fuego y cuando esté tibio (menos de 40°C).

Ganache de Chocolate Oscuro 60%

1. Calienta la crema. Lleva la crema de leche a fuego medio hasta que empiece a hervir (bordes burbujeando).
2. Vierte sobre el chocolate. Coloca el chocolate troceado en un bol. Vierte la crema caliente sobre él y deja reposar 1 minuto.
3. Emulsiona. Mezcla con espátula (desde el centro hacia fuera) hasta que se forme una mezcla brillante y homogénea.
4. Agrega la mantequilla. Cuando la mezcla esté tibia (unos 35–40 °C), añade la mantequilla en trozos. Mezcla bien hasta que se integre completamente.
5. Enfría y usa. Deja reposar a temperatura ambiente o refrigera si lo necesitas más firme.

Mousse de fresa

1. Preparar las fresas. Tritura las fresas con el azúcar hasta obtener un puré suave. Luego, pasa el puré por un colador fino para eliminar semillas.
2. Batir la crema. En un bol frío, bate la crema hasta que forme picos suaves (semi montada, no muy rígida).
3. Unir las mezclas. Agrega poco a poco el puré de fresas (ya frío) a la crema batida. Hazlo con movimientos envolventes, usando una espátula, para conservar el aire y lograr una textura aireada.

Mermelada de fresa con jugo de remolacha

1. Preparar los ingredientes. Lava las fresas, retira las hojas y córtalas en trozos pequeños. Extrae el jugo de remolacha licuando trozos de remolacha cruda con un poco de agua, y cuélalo.
2. Macerar. Coloca las fresas en una olla pequeña junto con el azúcar y el jugo de remolacha. Mezcla bien y deja reposar 15–30 minutos para que la fruta suelte sus jugos y el azúcar comience a disolverse.
3. Cocinar. Lleva la olla a fuego medio-bajo. Cocina removiendo con frecuencia para evitar que se pegue o caramelice demasiado. La mezcla debe hervir suavemente.
4. Espesar la mermelada
4. Cocina durante 15–25 minutos o hasta que la mezcla espese. Puedes aplastar un poco las fresas con una cuchara para una textura más uniforme. Para comprobar la textura, coloca una gota en un plato frío: si no se corre fácilmente, ya está lista.



Mermelada de naranja confitada

1. Preparar la piel de naranja. Lava bien las naranjas antes de pelarlas. Retira las pieles tratando de evitar la parte blanca (albedo), ya que es muy amarga. Si las pieles tienen mucho albedo, ráspalo con una cuchara o cuchillo.
2. Blanquear las cáscaras. Coloca las pieles en una olla con agua fría, lleva a hervor, y escurre. Repite este proceso 2 o 3 veces para reducir el amargor natural de la cáscara.
3. Cocinar la mezcla. En una olla amplia, combina las pieles blanqueadas con el jugo de naranja, el azúcar y el jugo de limón. Lleva a fuego medio y revuelve bien para disolver el azúcar.
4. Cocer lentamente. Cocina a fuego bajo por 40 a 60 minutos, revolviendo ocasionalmente. La mezcla irá reduciendo y espesando. La piel debe quedar translúcida y la mermelada con textura espesa y brillante.
5. Enfriar y envasar.

Curd de naranja

1. Preparar la mezcla. En un bol resistente al calor, mezcla el zumo de naranja, la ralladura, el azúcar, el huevo, la yema y la maicena (si usas). Bate bien con un batidor de mano hasta que esté completamente integrado y sin grumos.
2. Cocinar a baño María. Coloca el bol sobre una olla con agua caliente (sin que toque el fondo). Cocina a fuego medio-bajo, batiendo constantemente con movimientos suaves. La mezcla se irá espesando poco a poco (tarda entre 7 y 12 minutos).
3. Añadir la mantequilla. Una vez que la mezcla haya espesado lo suficiente como para cubrir el dorso de una cuchara, retírala del fuego. Agrega la mantequilla fría en cubos, poco a poco, batiendo hasta que se derrita completamente y el curd quede brillante y sedoso.
4. Enfriar y conservar.

Elaboración de los bombones:

1. Preparación del chocolate. Coloca los 300 g de chocolate sobre una tabla limpia y córtalo en trozos pequeños. Esto facilita que se derrita de manera uniforme y controlada.
2. Fundido del chocolate (Baño María o microondas).Derrite partes del chocolate (200 g) al baño María, cuidando que no entre agua ni vapor en el bol, ya que arruinaría la textura. Mantén la temperatura entre 45 °C y 50 °C (para chocolate Bitter).
3. El templado es clave para que el bombón quede brillante, firme y con buen "snap".
 - Una vez derretido, retira del calor y añade poco a poco el tercio restante (100 g) de chocolate picado, removiendo sin parar.
 - Con este método de “siembra”, el chocolate irá bajando de temperatura.
 - Debes llevarlo a unos 28 °C – 29 °C.
 - Aquí se forman los cristales estables de la manteca de cacao.
 - Después, vuelve a subir suavemente la temperatura hasta 31 °C – 32 °C.
 - Ese es el punto ideal de trabajo para el chocolate bitter al 70%.
4. Moldeado
 - Rellena los moldes de bombón con el chocolate templado, girando el molde para que el interior quede bien cubierto.
 - Voltea el molde para retirar el exceso y deja escurrir.
 - Golpea ligeramente sobre la mesa para eliminar burbujas de aire.
5. Relleno
 - Una vez la capa de cobertura esté firme, rellenar con los rellenos preparados. Deja al menos 1mm de espacio para sellar con una capa de chocolate.
 - Cierra el bombón vertiendo el chocolate derretido sobre el molde. Retira el exceso con una espátula plana.
6. Reposo y desmoldado
 - Deja reposar los moldes a temperatura ambiente o en un lugar fresco (18 °C – 20 °C) al menos 45 minutos.
 - Una vez sólidos, desmolda: los bombones deben salir brillantes y con un “clic” nítido al romperse.





Lara

Jemny Toledo

Acemita Tocuyana

“La acemita, en particular, me transporta a los domingos de mi niñez, cuando mi abuelo llegaba de visita con un paquete de catalinas o acemitas que todos compartían, además las acemitas representa una parte crucial de mi historia de superación del cáncer y nueva vida”.

Mi experiencia en el programa fue renovadora. Fue un completo aprendizaje en áreas clave para cualquier emprendedor, y lo que más me gustó fue que le dieron importancia a personas trabajadoras como yo. Aprendí que es necesario estar enfocados, correr riesgos y que con constancia y esfuerzo se logran las cosas.



Escanea **aquí** para ver el recetario en línea

Acemita Tocuyana

Ingredientes

Guarapo de Panela

250 gr Panela de Papelón
150 ml de agua
1 Ramita de Canela
3 Clavos de Olor

Pre Fermento

150 gr de Harina
150 ml de agua

Masa

500 gr de harina
200 gr de azúcar
250 ml de Pre fermento
250 gr de guarapo
100 gr de margarina
10 gr de levadura
2,5 gr de Bicarbonato
2,5 gr d Polvo de Hornear
50 ml de agua

250 gr de queso blanco
rallado
1 Huevo para barnizar
3 Clavos de Olor

Procedimiento

Guarapo de Panela

Llevar agua, canela, clavos de olor y panela, a una ollita a fuego lento hasta reducir y espesar, enfriar hasta llegar a temperatura ambiente, reservar.

Pre Fermento

En una taza colocar el agua e incorporar la harina, integrando poco a poco, dejar al menos desde la noche, hasta la mañana, reservar en refrigeración y usar con un mínimo de dos días de anticipación.

Masa

1. Tibiar el agua un poco y colocar la levadura, reservar un par de minutos hasta activar.
2. Colocar la levadura activa en el pre fermento e integrar.
3. Colocar en una taza harina, bicarbonato, polvo de hornear e integrar, formar un volcán, colocar azúcar, guarapo, pre fermento, integrar bien.
4. Agregar la margarina y amasar bien brevemente, sin desarrollar el gluten,
5. Incorporar el queso rallado y amasar.
6. Bolear y dejar reposar al menos 10 minutos.
7. Engrasar y enharinar la bandeja
8. Precalentar 10 minutos antes de hornear 180°C.
9. Pesar la masa y dividir de acuerdo al tamaño deseado
10. Formar la acemita, llevar a la bandeja, dejar reposar al menos 20 minutos, barnizar de forma intermitente al menos tres veces antes de llevar al horno.
11. Llevar al horno de 30-35 minutos.
Dejar enfriar bien al menos 5-6 horas antes de empaquetar.



Erika Paracare

Torta Bejarana

“La torta Bejarana es uno de mis postres venezolanos favoritos, no solo por su delicioso sabor, sino por la historia de amor y la pasión que representa este postre en la cocina venezolana específicamente en la Caracas Colonial”.



Escanea **aquí** para ver el
recetario en línea

En adelante me veo más segura de lo que hago, este programa me dio la oportunidad de enfocarme en lo que realmente me gusta. Seguir llevando a cada persona más que un postre típico, un dulce recuerdo que te hace viajar en el tiempo.

Torta Bejarana

Ingredientes

450 gr de papelón cortado en trozos
10 clavos de olor
5 cucharadas (30 gr) de semillas de ajonjolí
2 plátanos maduros (400 gr)
4 cucharadas (60 gramos) de mantequilla
2 huevos
1/4 cucharadita de bicarbonato

2 1/3 taza (220 gr) de pan molido
1/4 cucharadita de guayabita molida
1/8 cucharadita de canela molida
1 taza (100 gr) de queso blanco llanero
1/4 taza (60 ml) de vino dulce

Procedimiento

1. Colocar en una olla el papelón cortado en trozos con los clavos de olor y dos tazas de agua, se cocina a fuego medio hasta que se haya disuelto y se forme el jarabe. Luego se cuela el melado para eliminar los clavos y cualquier otra impureza del papelón; se pone aparte hasta que esté completamente frío, reservar en un envase de vidrio con tapa.
2. Colocar las semillas de ajonjolí en una bandeja y se lleva al horno a 375°F, se tuestan por unos 8 minutos. Reservar.
3. En una bandeja colocar los plátanos maduros sin piel y hornear por unos 20 minutos aproximadamente o hasta que los plátanos estén muy suaves, se sacan del horno y se elimina la vena central.
4. Aparte en un el molde (puede ser rectangular o redondo) de 18 cm aproximadamente, se engrasa, se rocía el fondo con pan rallado y una cucharada de ajonjolí.
5. Colocar en un tazón la pulpa del plátano triturada con la mantequilla y mezcle bien, agregue los huevos de uno en uno, batiendo bien luego de cada adición.
6. Se agrega a la mezcla el bicarbonato, el pan molido, la guayabita y la canela molida, dos cucharadas de ajonjolí y 1 3/4 tazas de melado de papelón; se mezcla todo muy bien por cinco minutos aproximadamente. Luego agregar el queso rallado y el vino dulce y seguir batiendo hasta integrar todo.
7. Se coloca la mezcla en el molde ya preparado, se esparce con una espátula y se coloca el ajonjolí restante en la superficie de la mezcla.
8. Se lleva al horno por espacio de una hora, o hasta que, al insertar un palillo, ésta salga seco.
9. Se saca del horno y se deja enfriar en el molde por unos 10 minutos, luego se desmolda y se deja enfriar completamente sobre una rejilla.





Mérida

María Laura Molina Barillas

Bollos Orejones Fritos

Llevo en cada bocado el sabor de mis campos, mis tierras y el trabajo de mis agricultores. Utilizo el producto local no solo como un ingrediente, sino como la base de mi identidad, honrando a quienes cultivan la tierra con amor.

Hoy, mi taller no tiene metales preciosos, mi oficina no tiene expedientes... sino sartenes y especias. Mi arte ya no es para adornar el cuerpo, sino para deleitar el paladar. Me dedico a la cocina, y en cada uno de mis platos hay un pedazo de mi historia.



Escanea **aquí** para ver el recetario en línea

Bollos Orejones Fritos

Ingredientes

Para la masa del bollito

200 gr Harina de trigo
300 gr Harina de maíz
200 ml de agua
30 gr margarina
Sal al gusto
Semillas de ajonjolí,
linaza y chía al gusto
1 lt de aceite de soya

Para el guiso

1 kg de orejas de
cochino limpias y cocidas
10 gr de ajo
200 gr de ají dulce
200 gr de cebolla
morada
200gr de pimentón
Sal y pimienta al gusto
30 gr Aceite achiotado

Para la salsa roja

10 gr ajo,
100 gr cebolla,
20 gr Margarina
20 gr de aceite de soya
500 gr de tomates rojos
y maduros
Sal y pimienta al gusto
Albahaca, orégano al
gusto

Para decorar

Queso ahumado
merideño
Perejil cortado finamente

Procedimiento

Para la masa del bollito

1. La preparación de la masa se hace tal cual como si fuese masa para arepas, con la diferencia que lleva la harina de trigo y el amasado durante 20 minutos aproximadamente.
2. Una vez amasada debemos dejarla reposar por unos 5 minutos mientras vamos preparando lo demás.

Para el guiso

1. Vamos a utilizar un kilo de orejas de cochino que ya deben estar limpias y cocidas, las vamos a cortar en tiritas,
2. Con aceite achotado vamos a sofreír el ajo y seguidamente colocamos la cebolla morada.
3. Al tenerla ya transparente o cristalizada, vamos a agregar el ají dulce y el pimentón, seguidamente la sal y la pimienta.
4. Rectificamos sabor y agregamos las orejitas ya cortadas.

Para la salsa roja

1. Colocar el aceite de soya con la margarina en una olla.
2. Vamos a ir sufriendo la cebolla el ajo.
3. Finalmente vamos a colocar los tomates cortados en gajos preferiblemente, o en cascots, y se deja sofreír por bastante tiempo hasta que hasta que quede todo bien cocido.
4. Luego se procesa y se vuelve a colocar en la olla para seguir cocinando.

Amado de los bollitos

1. Con 30 gr de masa aproximadamente colocarlo en la palma de la mano, extendemos bien para agregar el guiso de la orejita.
2. Cerrar como un envuelto.
3. Repetimos el procedimiento hasta que se nos acabe los ingredientes.
4. Seguidamente ponemos a calentar el aceite de soya, y empezamos a agregar los pollitos en este aceite.
5. Dejar dorar y escurrir.
6. Luego servimos sobre la salsa roja la salsa que que ya habíamos realizado y le vamos a colocar también por encima un poco más de salsa, agregar el queso merideño ahumado y decoramos con perejil.

