



# RECETARIO NAVIDEÑO 2025

Calendario de adviento

Sabores de Latinoamérica



ESTO ES  
**AZUCAR**



# ESTO ES AZUCAR

© Creación y contenido Lic. Arantxa Ávalos.

Todos los derechos reservados.

Año 2025.

Esto Es Azúcar

# Índice

Calendario Adviento.....5

## PAÍSES: Plato principal y postre

México.....	6-7
Guatemala .....	8-9
El Salvador.....	10-11
Nicaragua.....	12-13
Costa Rica.....	14-15
Panamá.....	16-17
República Dominicana.....	18-19
Colombia.....	20-21
Ecuador.....	22-23
Perú.....	24-25
Brasil.....	26-27
Chile.....	28-29
Uruguay.....	30-31
Argentina.....	32-33

# Recetario navideño de adviento

Este calendario de adviento nos invita a viajar desde el norte de México hasta el sur de Argentina, abriendo 14 regalos llenos de aromas, historias y tradiciones que unen a toda Latinoamérica en una misma mesa navideña, del 10 al 24 de Diciembre.

# Diciembre 2025

10

MÉXICO



11

GUATEMALA



12

EL SALVADOR



13

NICARAGUA



14

COSTA RICA



15

PANAMÁ



16

REP. DOMINICANA



17

COLOMBIA



18

ECUADOR



19

PERÚ



20

BRASIL



21

CHILE



22

URUGUAY



23

ARGENTINA



24

*Feliz  
Navidad*



## PLATO PRINCIPAL

### *Pozole Navideño*

#### Ingredientes

- 500 g de maíz pozolero precocido – 500 g de carne de cerdo magra – 1 diente de ajo.
- 2 chiles guajillos secos – 1 cebolla – 1 cda de orégano seco – sal a gusto.
- Lechuga picada – rábanos – limón – tostadas para servir.

#### Procedimiento

1. Cocinar el maíz con la carne, ajo y sal hasta que el grano esté tierno.
2. Licuar los chiles con cebolla y orégano; colar y agregar al caldo.
3. Servir caliente con los acompañamientos frescos.

*Versión menos calórica: usar carne magra y acompañar con pan integral en lugar de tostadas fritas.*



# MÉXICO



## POSTRE

### *Buñuelos con miel*

#### Ingredientes

- 250 g de harina – 1 huevo – 30 g de manteca –  $\frac{1}{2}$  cdita de sal – 100 ml de agua tibia.
- Aceite para freír u hornear.
- 150 g de piloncillo – 100 ml de agua – 1 rama de canela – 2 clavos de olor.

#### Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes y amasar hasta lograr una masa suave.
2. Estirar finas tortillas y freír (u hornear) hasta dorar.
3. Preparar la miel con piloncillo y especias, y bañar los buñuelos calientes.



## PLATO PRINCIPAL

### *Pavo en recado*

#### Ingredientes

- 1.500 g de pavo trozado – 1 cebolla – 1 diente ajo.
- 2 tomates – 1 chile pimiento – 1 cda de semillas de sésamo.
- 1 cda de pasas – 1 cdita de azúcar – sal y pimienta.

#### Procedimiento

1. Cocinar el pavo con agua, cebolla y ajo.
2. Licuar tomates, chile y semillas tostadas; agregar al pavo.
3. Cocinar 30 min más y servir con arroz.

*Versión menos calórica: usar pechuga de pavo sin piel y cocinar sin freír los vegetales.*



## POSTRE

### *Torrejas chapinas*

#### Ingredientes

- 6 rodajas de pan – 2 huevos –  $\frac{1}{2}$  taza de leche.
- 100 g de panela – 100 ml de agua – canela.
- Aceite para freír.

#### Procedimiento

1. Remojar el pan en leche y huevo.
2. Freír hasta dorar.
3. Hervir panela con agua y canela; bañar las torrejas.



## PLATO PRINCIPAL

### *Tamales de gallina*

#### Ingredientes

- 500 g de masa de maíz – 300 g de pollo cocido – 1 tomate.
- 1 cebolla – 1 chile verde – 1 diente ajo.
- Hojas de plátano – sal – caldo.

#### Procedimiento

1. Sofreír vegetales y mezclar con el pollo.
2. Armar los tamales con masa y relleno.
3. Envolver en hojas y hervir 1 hora.

*Versión menos calórica: usar pechuga y cocinar al vapor sin grasa.*



# EL SALVADOR

## POSTRE

### *Empanadas de plátano*

#### Ingredientes

- 2 plátanos maduros – 2 cdas de azúcar – 1 cda de harina.
- $\frac{1}{2}$  taza de frijoles refritos – 1 cdita de vainilla.
- Aceite para freír o plancha antiadherente.

#### Procedimiento

1. Hacer puré de plátano con azúcar y harina.
2. Rellenar con frijoles dulces.
3. Dorar en sartén o freír.



## PLATO PRINCIPAL

### *Lomo relleno*

#### Ingredientes

- 1.000 g de lomo de cerdo – 100 g de tocineta – 1 manzana picada.
- $\frac{1}{2}$  taza de pasas –  $\frac{1}{2}$  taza de vino blanco – sal, pimienta.
- 3 cdas de mostaza – 3 cdas de miel.

#### Procedimiento

1. Condimentar y rellenar el lomo con tocineta, manzana y pasas.
2. Verter el vino blanco sobre el lomo. Dejar reposar 30 min.
3. Atar, untar con mostaza y miel.
4. Hornear 1 h a 180 °C.

*Versión menos calórica: usar lomo sin grasa y reducir miel a la mitad.*



# NICARAGUA



## POSTRE

### *Arroz con leche*

#### Ingredientes

- 1 taza de arroz – 4 tazas de leche –  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar.
- 1 rama canela – cáscara de limón.
- Pasas – canela en polvo.

#### Procedimiento

1. Cocinar el arroz con leche y canela.
2. Agregar azúcar y limón.
3. Servir con pasas y espolvorear canela.



**PLATO PRINCIPAL**  
*Pernil de cerdo*

**Ingredientes**

- 1 pierna de cerdo (2.000 g)- 4 dientes de ajo.
- 1 taza de jugo de naranja agria- 1 cda. de mostaza.

**Procedimiento**

1. Marinar la carne toda la noche con el jugo de naranja y mostaza.
2. Hornear 3 horas a fuego medio.
3. Servir con puré o arroz navideño.



## **POSTRE**

### *Tamal de elote*

#### **Ingredientes**

- 4 choclos-  $\frac{1}{2}$  taza de leche.
- $\frac{1}{2}$  taza de azúcar- 1 cda. de manteca.
- Hojas de maíz.

#### **Procedimiento**

1. Licuar granos de choclo con leche y azúcar.
2. Agregar manteca y envolver en hojas.
3. Cocinar al vapor 45 minutos.

*Versión menos calórica: utilizar leche descremada y miel.*



## PLATO PRINCIPAL

### *Pavo relleno*

#### Ingredientes

- 1 pavo-  $\frac{1}{2}$  kg de carne molida.
- $\frac{1}{2}$  taza de pasas-  $\frac{1}{2}$  taza de almendras.
- 2 manzanas picadas- vino blanco.

#### Procedimiento

1. Rellenar el pavo con carne, pasas y manzanas.
2. Hornear 3 horas, bañando con vino.
3. Servir con puré o arroz con coco

*Versión menos calórica: usar carne picada magra.*



# PANAMÁ



## POSTRE *Cocadas*

### Ingredientes

- 2 tazas de coco rallado- 1 taza de azúcar.
- 1 taza de leche condensada.
- 1 cdita. de vainilla.

### Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Cocinar hasta espesar y formar bolitas.
3. Dejar enfriar y servir.



## PLATO PRINCIPAL

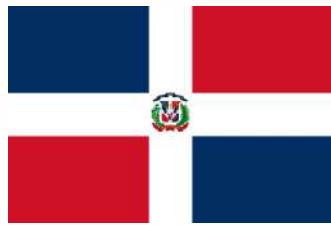
### *Pollo relleno con plátano maduro*

#### Ingredientes

- 4 supremas de pollo – 2 plátanos maduros – sal y pimienta – 1 cda de aceite de oliva.
- $\frac{1}{2}$  cebolla –  $\frac{1}{2}$  zanahoria rallada –  $\frac{1}{4}$  taza de morrón rojo picado.
- 1 cda de miel –  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja – romero o tomillo fresco.

#### Procedimiento

1. Asar los plátanos hasta tiernos y hacer un puré. Saltear la cebolla, zanahoria y morrón. Mezclar todo.
2. Abrir las pechugas al medio, llenar con el puré y vegetales, enrollar y sellar en sartén.
3. Llevar al horno 25 min a 180 °C, bañando con la mezcla de miel, jugo y romero. Servir con arroz con coco o ensalada tibia.



# REP. DOMINICANA



## POSTRE

### *Majarete dominicano crema de maíz*

#### Ingredientes

- 2 tazas de maíz dulce (puede ser en granos o licuado) – 2 tazas de leche –  $\frac{1}{4}$  taza de azúcar.
- 1 cda de maicena – 1 rama de canela – 1 cdita de vainilla.
- 1 pizca de sal – cáscara de limón – canela en polvo para decorar.

#### Procedimiento

1. Licuar el maíz con la leche y colar.
2. Llevar a fuego suave con azúcar, maicena disuelta, canela, vainilla, sal y cáscara de limón.
3. Revolver hasta espesar, retirar, enfriar y espolvorear canela.

*Versión menos calórica: usar leche vegetal o descremada, endulzar con miel.*



## PLATO PRINCIPAL

### *Encocado de pescado*

#### Ingredientes

- 600 g de filetes de pescado blanco (corvina, merluza o dorado) – 1 limón – sal y pimienta.
- 1 cebolla colorada – 1 pimiento – 2 tomates – 2 dientes de ajo.
- 400 ml de leche de coco – 1 cda de aceite – cilantro fresco picado.

#### Procedimiento

1. Marinar el pescado con limón, sal y pimienta por 15 minutos.
2. Sofreír cebolla, ajo, tomate y pimiento hasta tiernos.
3. Agregar leche de coco y pescado; cocinar a fuego bajo 10-15 min. Servir con arroz blanco.

*Versión menos calórica: usar pescado magro (merluza o brótola), leche de coco light y acompañar con arroz integral.*



# COLOMBIA



## POSTRE

### *Higos al vino tinto*

#### Ingredientes

- 10 higos frescos o secos –  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar – 1 taza de vino tinto suave.
- 1 rama de canela – 2 clavos de olor – cáscara de naranja.
- 1 taza de agua – 1 cda de miel.

#### Procedimiento

1. Pelar los higos y hervirlos 10 minutos en agua para blandarlos.
2. En otra olla, colocar el vino, azúcar, canela, clavo y cáscara de naranja; cocinar 10 minutos.
3. Agregar los higos, cocinar a fuego lento 15 minutos hasta que el vino espese. Servir tibios con una cucharada de miel por encima.



## PLATO PRINCIPAL

### *Pollo a las hierbas y Naranja*

#### Ingredientes

- 1 pollo entero- sal y pimienta
- Jugo de 2 naranjas- 2 dientes de ajo- 1 cebolla
- 1 cda de orégano- 1 cda de comino

#### Procedimiento

1. Primeramente, condimentar y sellar el pollo dorarlo en sartén de ambos lados.
2. Luego, agregar el jugo de naranja, cebolla y ajo.
3. Cocinar tapado 1 hora, bañando con sus jugos.

*Versión menos calórica: utilizar aceite en spray. Acompañar con vegetales asados.*



# ECUADOR

## POSTRE

### *Pristiños con Miel*

#### Ingredientes

- 2 tazas de harina - 1 huevo
- 2 cdas de manteca-  $\frac{1}{2}$  taza de agua
- Miel de panela - canela
- 2 clavos de olor
- 1 cdita de semillas de anís

#### Procedimiento

1. Formar la masa con ingredientes líquidos y luego los secos.
2. Amasar y formar aritos.
3. Freír u hornear.
4. Bañar con miel caliente.



## PLATO PRINCIPAL

### *Pavo con achiote*

#### Ingredientes

- 1 pavo pequeño- sal- pimienta
- 2 cdas de achiote -4 dientes de ajo
- 1 taza de jugo de lima- 1 taza de caldo

#### Procedimiento

1. Frotar el pavo con achiote y su piel, luego verterle el jugo y ajo.
2. Dejar reposar 1 hora y reservar.
3. Hornear 3 horas bañando con caldo a fuego medio.
4. Acompañar con arroz frito.



## POSTRE

### *Suspiro Limeño*

#### Ingredientes

- 1 leche condensada- 1 leche evaporada
- 3 yemas- esencia de vainilla
- 2 claras + 4 cdas de azúcar

#### Procedimiento

1. Cocinar las leches con yemas hasta espesar.
2. Dejar enfriar y servir en copas.
3. Montar el merengue con el azúcar y las claras.
4. Cubrir con merengue y espolvorear canela encima.



BRASIL

DÍA: 20/12



## PLATO PRINCIPAL

### *Bacalhau à Gomes de Sá*

#### Ingredientes

- 500 g de bacalao desalado- 1000 g de papas
- 1 cebolla- 2 huevos
- 1 pimiento rojo y 100 g de garbanzos
- Aceitunas y aceite de oliva
- Tomates cherrys para decorar

#### Procedimiento

1. Hervir bacalao y las papas aparte.
2. Saltear cebolla con pimiento y mezclar todo con los garbanzos.
3. Gratinar con huevo y aceitunas.
4. Decorar con tomates cherrys.



# BRASIL



## POSTRE

### *Brigadeiro Navideño*

#### Ingredientes

- 1 leche condensada
- 2 cdas de cacao
- 1 cda de manteca
- Toppings para decorar: granas chocolate, mini rocketls, nutella.

#### Procedimiento

1. Unir y cocinar todos los ingredientes a fuego bajo.
2. Mezclar hasta espesar todos los ingredientes y obtener una mezcla homogénea.
3. Dejar enfriar y hacer bolitas.
4. Pasar por granas, rocklets o decorar con Nutella.



## PLATO PRINCIPAL

### *Ave asada con salsa de duraznos*

#### Ingredientes

- 1 pollo entero
- 1 taza de duraznos procesados- 1 cebolla
- 1 cda de miel- 1 cda de mostaza
- Sal y pimienta a gusto

#### Procedimiento

1. Formar una mezcla y disponer el durazno triturado, miel y mostaza; untar el pollo.
2. En una placa de horno, agregar cebolla en rodajas en la base.
3. Colocar el ave y hornear hasta dorar.



# CHILE



## POSTRE

### *Cola de Mono con Helado*

#### Ingredientes

- 2 tazas de leche
- $\frac{1}{2}$  taza de azúcar
- Café - canela
- Helado de vainilla

#### Procedimiento

1. Calentar leche con azúcar, café y canela.
2. Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea . Enfriar.
3. Servir sobre helado.



## PLATO PRINCIPAL

### *Corvina a las hierbas*

#### Ingredientes

- 1 corvina entera
- Jugo de 2 limones- ajo- perejil
- Zapallo, cebolla, morrón

#### Procedimiento

1. Limpiar bien y colocar la corvina con limón y ajo en una placa para horno.
2. Cortar los vegetales en tiras y trillarlos con sal y pimienta.
3. Hornear 40 min. y acompañar con vegetales.



## POSTRE

### *Martin Fierro*

#### Ingredientes

- 500 g de queso fresco o tipo camembert
- 500 g de dulce de membrillo
- Ralladura de 1 limón
- Miel derretida

#### Procedimiento

1. Cortar en rectángulos el membrillo y el queso.
2. Armar capas.
3. Servir frío y decorar con la miel líquida por encima.



## PLATO PRINCIPAL

### *Matambre arrollado*

#### Ingredientes

- 1 matambre de 1500 g
- 2 Zanahorias- 100 g de espinaca-
- 1 cebolla
- 3 huevos duros - aceitunas

#### Procedimiento

1. Disponer el matambre previamente condimentado y rellenar con vegetales y huevos duros.
2. Enrollar y ayudarse con un hilo y hervir 1 hora.
3. Dorar al horno por 30 minutos.



# ARGENTINA



## POSTRE

### *shots chocolate y dulce de leche*

#### Ingredientes

- 200 g de queso crema + 200 ml de crema de leche
- 400 g de dulce de leche
- 200 g de galletitas trituradas de chocolate

#### Procedimiento

1. Batir la crema de leche y mezclar con movimientos suaves con el queso crema.
2. Utilizar shots o mini copas para ir intercalando una capa de galletitas trituradas, luego dulce de leche y crema.
3. Por último decorar con galletitas trituradas y refrigerar.

DÍA:24/12

# Feliz Navidad

La Navidad nos invita a reconectar con lo simple: el aroma de una receta compartida, la mesa que reúne historias, y el sabor que despierta sonrisas.

Cada plato de este recetario celebra nuestras raíces, la diversidad de Latinoamérica y el placer de disfrutar sin culpa.

Recordá que comer también es gozar agradecer y compartir.

Porque el equilibrio no se mide en calorías, sino en momentos.

Esto Es Azúcar te desea una dulce y balanceada Navidad.

ESTO ES  
**AZÚCAR**