



RECETARIO NAVIDEÑO 2025

Calendario de adviento

Sabores de Latinoamérica



ESTO ES
AZÚCAR



ESTO ES AZÚCAR

© 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

The page is decorated with a repeating pattern of green holly leaves, red berries, and small red hearts. A large red berry is prominent in the top right corner. The title is written in a green, cursive script.

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



24 *Feliz
Navidad*



MÉXICO

DÍA: 10/12



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 – ½ 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.



GUATEMALA

POSTRE

Torrejas chapinas

Ingredientes

- 6 rodajas de pan – 2 huevos – ½ 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.



EL SALVADOR

DÍA: 12/12

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.
- ½ 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.
- ½ taza de pasas – ½ 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 – ½ 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.



**COSTA
RICA**

DÍA: 14/12

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.



COSTA RICA

POSTRE

Tamal de elote

Ingredientes

- 4 choclos- ½ taza de leche.
- ½ 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- ½ kg de carne molida.
- ½ taza de pasas- ½ 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.
- ½ cebolla – ½ zanahoria rallada – ¼ taza de morrón rojo picado.
- 1 cda de miel – ½ 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, rellenar 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.



POSTRE

Majarete dominicano crema de maíz

Ingredientes

- 2 tazas de maíz dulce (puede ser en granos o licuado) – 2 tazas de leche – ¼ 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 – ½ 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 ablandarlos.
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.



ECUADOR

DÍA: 18/12



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- ½ 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.



PERÚ

DÍA: 19/12

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.



PERÚ



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 rockelts, 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.



CHILE

DÍA: 21/12



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
- ½ 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.



URUGUAY

DÍA: 22/12

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.



URUGUAY

POSTRE

Martín 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.



ARGENTINA

DÍA: 23/12



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