YAMID MUÑOZ

DULCE NAVIDAD

10 RECETAS PARA HACER EN FAMILIA

2a EDICIÓN

YAMID
MUÑOZ

YAMID MUÑOZ

DULCE NAVIDAD

10 RECETAS PARA HACER EN FAMILIA

2a EDICIÓN

YAMID
MUNOZ

Título original: *Dulce navidad. 10 recetas para hacer en familia.*

Primera edición: *2021*
Segunda edición: *2026*

Todos los derechos reservados.
© 2021 - 2026, Yamid Muñoz.

No se permite la reproducción parcial o total de este documento, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el consentimiento previo y escrito del autor.

La violación de los derechos mencionados con anterioridad puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

YAMID
MUÑOZ

LLa Navidad es una época para compartir con quienes amamos, dar sin esperar nada a cambio y disfrutar de esos pequeños momentos que se vuelven inolvidables alrededor de una buena mesa.

A ti, que haces parte de esta experiencia, gracias por permitirme acompañarte a través de estas páginas y ser parte de tus celebraciones.

¡Te deseo una feliz navidad y un próspero año nuevo, lleno de amor, alegría y muchos momentos para compartir!

Atentamente, Yamid Muñoz

Índice

El origen de la navidad 6
Gastronomía navideña 9

Recetas para hacer en familia 12

- Almojábanas 13
- Brownie 14
- Buñuelos 15
- Galletas de chips de chocolate 16
- Galletas de coco 17
- Muffins de vainilla y arándanos 18
- Pan de bono 19
- Pan de yuca 20
- Pannacotta de limón 21
- Torta alle nocciole 22

EL ORIGEN DE LA NAVIDAD

EL ORIGEN DE LA NAVIDAD

El origen de algunas de las tradiciones asociadas a esta festividad se remonta a la Antigua Roma, donde, durante la segunda mitad de diciembre, se celebraban las Saturnales, unas fiestas en honor a Saturno, dios de la agricultura y las cosechas. Estas celebraciones se desarrollaban inicialmente entre el 17 y el 23 de diciembre y coincidían con el periodo del solsticio de invierno, un fenómeno astronómico que marca el día con menos horas de luz solar y la noche más larga del año en el hemisferio norte.

Siglos después, el 25 de diciembre comenzó a consolidarse como fecha para la celebración del nacimiento de Jesucristo. Aunque tradicionalmente se ha atribuido al papa Julio I la elección de esta fecha, no existen pruebas históricas concluyentes que permitan confirmar que fue él quien la estableció. Una de las primeras referencias documentales que vincula el 25 de diciembre con el nacimiento de Jesús aparece en un calendario romano del año 354.

EL ORIGEN DE LA NAVIDAD

La elección de esta fecha también se relaciona con las celebraciones paganas del mundo romano, particularmente con el culto al Sol Invicto, cuya festividad se conmemoraba el 25 de diciembre. Sin embargo, los historiadores continúan debatiendo si la Iglesia eligió esta fecha para sustituir las celebraciones paganas o si su origen respondió a cálculos teológicos relacionados con la vida de Jesucristo.

Hacia el año 440, el papa León Magno contribuyó a consolidar la celebración de la Navidad como conmemoración del nacimiento de Jesús. Posteriormente, en el año 529, el emperador Justiniano reconoció oficialmente esta fecha como festividad dentro del Imperio romano, contribuyendo a su institucionalización.

GASTRONOMÍA NAVIDEÑA

GASTRONOMÍA NAVIDEÑA

A lo largo y ancho del mundo, millones de personas celebran la Navidad siguiendo tradiciones y costumbres muy diversas. Sin embargo, existe un elemento que suele estar presente en gran parte de estas celebraciones: la gastronomía. Compartir una buena comida, disfrutar de preparaciones especiales y reunirse alrededor de la mesa se convierte en una oportunidad para fortalecer los vínculos familiares, fraternizar y mantener vivas las tradiciones culturales.

Históricamente, muchas de las preparaciones asociadas a esta festividad se han caracterizado por su elevado aporte energético, con ingredientes ricos en grasas, azúcares y carbohidratos. Esta particularidad se relaciona, en parte, con las condiciones climáticas de las regiones donde surgieron algunas de estas tradiciones, especialmente en el hemisferio norte, donde la Navidad coincide con el invierno.

GASTRONOMÍA NAVIDEÑA

En estos contextos, los alimentos energéticamente densos tenían un papel importante en la alimentación durante las épocas de bajas temperaturas, aunque su presencia también responde a factores culturales, religiosos y económicos.

Por otra parte, la repostería ocupa un lugar destacado en las celebraciones navideñas de numerosas culturas. Galletas, pasteles, panes dulces, turrones, chocolates y una amplia variedad de postres hacen parte de un repertorio gastronómico que, además de satisfacer el gusto, representa la identidad, la memoria y las costumbres de cada comunidad.

RECETAS PARA HACER EN FAMILIA

ALMOJÁBANAS

INGREDIENTES:

- Cuajada..... 1000 gramos
- Queso campesino..... 500 gramos
- Fécula de maíz..... 150 gramos
- Harina de maíz..... 100 gramos
- Leche en polvo..... 100 gramos
- Huevos..... 2 Unidades
- Azúcar..... 75 gramos
- Sal..... 8 gramos
- Almidón..... 100 gramos
- Polvo de hornear..... 10 gramos
- Mantequilla..... 60 gramos

PROCEDIMIENTO:

1. Con ayuda de una batidora, mezcla los dos tipos de queso hasta obtener una textura fina y uniforme.

2. Agrega los ingredientes secos (fécula, harina de maíz, leche en polvo, azúcar, sal, almidón de yuca y polvo de hornear), junto con la mantequilla a temperatura ambiente. Mezcla hasta integrar todos los ingredientes.

3. Incorpora los dos huevos y continúa mezclando hasta conseguir una masa homogénea, suave y fácil de moldear, que no se agriete al manipularla.

4. Divide la masa en porciones de 50 gramos y forma pequeñas bolitas con las manos.

5. Coloca las bolitas en una bandeja para horno, dejando un poco de espacio entre ellas. Lleva al horno precalentado a 185 °C durante aproximadamente 15 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas.

BROWNIE

INGREDIENTES:

- Cobertura de chocolate oscuro..... 125 gramos
- Mantequilla..... 150 gramos
- Huevos..... 2 Unidades
- Yemas..... 2 Unidades
- Harina..... 80 gramos
- Cocoa..... 20 gramos
- Azúcar morena..... 200 gramos
- Sal..... 5 gramos
- Esencia de vainilla..... 5 gramos

PROCEDIMIENTO:

1. En un recipiente, derrite la mantequilla. Cuando esté completamente fundida y aún caliente, agrega el chocolate previamente triturado y mezcla hasta que se derrita por completo con el calor de la mantequilla.

2. Incorpora los huevos y las yemas, junto con el azúcar, la sal y la esencia de vainilla. Mezcla hasta integrar todos los ingredientes y obtener una preparación uniforme.

3. Tamiza la harina y la cocoa para evitar la formación de grumos. Agrégalas a la mezcla anterior e incorpora suavemente con movimientos envolventes hasta obtener una preparación homogénea.

4. Vierte la mezcla en un molde previamente engrasado y distribúyela de manera uniforme. Deja reposar durante 10 minutos.

5. Lleva al horno precalentado a 180 °C durante aproximadamente 25 minutos, o hasta que la superficie esté firme y el interior conserve una textura húmeda.

BUÑUELOS

INGREDIENTES:

- Queso costeño..... 1000 gramos
- Fécula de maíz..... 600 gramos
- Almidón de yuca..... 400 gramos
- Azúcar..... 250 gramos
- Huevos..... 8 Unidades
- Leche..... 270 mililitros
- Polvo para hornear..... 15 gramos

PROCEDIMIENTO:

1. Con ayuda de un batidor o tenedor, desmenuza y tritura muy bien el queso hasta obtener una textura fina y uniforme.

2. En un recipiente amplio, mezcla los ingredientes secos (fécula de maíz, almidón de yuca, azúcar y polvo de hornear). Agrega el queso triturado e integra todos los ingredientes.

3. Incorpora los huevos y añade la leche poco a poco, mientras mezclas, hasta obtener una masa homogénea, suave y consistente, que permita formar bolitas sin desmoronarse.

4. Divide la masa en porciones de 50 gramos y forma pequeñas bolitas con las manos.

5. Calienta abundante aceite en una olla profunda, procurando que alcance una temperatura de 160 °C. Agrega las bolitas con cuidado y fríelas hasta que estén doradas de manera uniforme.

Nota: Es importante utilizar suficiente aceite para que los buñuelos puedan flotar y freírse de forma pareja.

GALLETAS CON CHIPS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- Harina..... 295 gramos
- Bicarbonato..... 4 gramos
- Sal..... 5 gramos
- Chips de chocolate..... 310 gramos
- Mantequilla..... 250 gramos
- Panela molida..... 210 gramos
- Azúcar..... 160 gramos
- Huevos..... 2 Unidades

PROCEDIMIENTO:

1. En un recipiente, mezcla la mantequilla con el azúcar utilizando un batidor, hasta obtener una preparación cremosa y uniforme.

2. Incorpora los huevos uno a uno, mezclando bien después de agregar cada uno, hasta integrarlos por completo.

3. Añade los ingredientes secos (harina, bicarbonato, sal, panela molida y chips de chocolate). Mezcla hasta obtener una masa homogénea, consistente y fácil de manipular.

4. Divide la masa en porciones de aproximadamente 30 gramos y forma pequeñas bolitas con las manos.

5. Coloca las bolitas en una bandeja para horno, dejando suficiente espacio entre ellas para que puedan expandirse durante la cocción.

6. Hornea en un horno precalentado a 175 °C durante aproximadamente 12 minutos, o hasta que los bordes estén ligeramente dorados.

GALLETAS DE COCO

INGREDIENTES:

- Coco deshidratado..... 400 gramos
- Leche condensada..... 200 gramos
- Claras de huevo..... 2 Unidades
- Sal..... 3 gramos

PROCEDIMIENTO:

1. En un recipiente, mezcla el coco rallado con la leche condensada hasta que ambos ingredientes estén bien integrados.

2. En otro recipiente, bate las claras de huevo junto con la sal hasta obtener un merengue suave, con una consistencia espumosa y picos ligeramente firmes.

3. Incorpora el merengue a la mezcla de coco y leche condensada poco a poco, utilizando movimientos envolventes y suaves para conservar el aire de la preparación.

4. Forma pequeñas porciones de aproximadamente 30 gramos. Puedes utilizar dos cucharas para darles forma y colocarlas directamente sobre la bandeja para horno.

5. Hornea en un horno precalentado a 165 °C durante aproximadamente 25 minutos, o hasta que los bocados de coco adquieran una coloración dorada en la superficie.

MUFFIN DE VAINILLA Y ARÁNDANOS

INGREDIENTES:

- Huevos..... 2 Unidades
- Azúcar..... 150 gramos
- Mantequilla..... 200 gramos
- Harina..... 350 gramos
- Polvo de hornear..... 6 gramos
- Arándanos..... 125 gramos
- Leche..... 200 gramos
- Esencia de vainilla..... 5 mililitros

PROCEDIMIENTO:

1. En un recipiente, mezcla la mantequilla con el azúcar utilizando un batidor, hasta obtener una preparación cremosa y uniforme.

2. Incorpora los huevos uno a uno, mezclando bien después de agregar cada uno. Luego, añade la leche y continúa batiendo hasta integrar todos los ingredientes.

3. Agrega la harina y el polvo de hornear. Mezcla suavemente hasta obtener una preparación homogénea, sin grumos y de consistencia uniforme.

4. Incorpora los arándanos con movimientos envolventes, procurando distribuirlos de manera uniforme por toda la mezcla.

5. Coloca los capacillos en un molde para muffins y distribuye la mezcla en cada uno, llenándolos hasta aproximadamente tres cuartas partes de su capacidad.

6. Lleva al horno precalentado a 185 °C durante aproximadamente 25 minutos, o hasta que los muffins estén ligeramente dorados y, al introducir un palillo en el centro, este salga limpio.

PAN DE BONO

INGREDIENTES:

- Queso costeño..... 500 gramos
- Almidón de yuca..... 350 gramos
- Fécula de maíz..... 40 gramos
- Mantequilla..... 125 gramos
- Azúcar..... 60 gramos
- Leche..... 150 mililitros*

PROCEDIMIENTO:

1. Con ayuda de un batidor o tenedor, desmenuza y tritura muy bien el queso hasta obtener una textura fina y uniforme.

2. Agrega los ingredientes secos (almidón de yuca, harina de maíz y azúcar) y mezcla hasta integrarlos completamente con el queso.

3. Incorpora la mantequilla a temperatura ambiente y mezcla hasta obtener una preparación uniforme.

4. Añade la leche poco a poco, mientras mezclas, hasta conseguir una masa homogénea, suave y fácil de moldear, que no presente grietas al manipularla.

5. Divide la masa en porciones de 40 gramos y forma pequeñas bolitas con las manos.

6. Coloca las bolitas en una bandeja para horno, dejando una separación entre ellas. Hornea en un horno precalentado a 185 °C durante aproximadamente 15 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas.

Nota: Agregar la leche gradualmente, ya que la cantidad necesaria puede variar según el nivel de humedad del queso.

PAN DE YUCA

INGREDIENTES:

- Queso campesino..... 500 gramos
- Queso costeño..... 500 gramos
- Almidón de yuca..... 300 gramos
- Azúcar..... 20 gramos
- Huevos..... 3 Unidades

PROCEDIMIENTO:

1. Con ayuda de una batidora, tritura y mezcla ambos tipos de queso hasta obtener una preparación fina y uniforme.

2. Añade el almidón de yuca y el azúcar. Mezcla hasta integrar completamente todos los ingredientes.

3. Incorpora los huevos y continúa mezclando hasta obtener una masa homogénea, suave y manejable, que no presente grietas al moldearla.

4. Divide la masa en porciones de 40 gramos y forma pequeñas herraduras con las manos.

5. Coloca las herraduras en una bandeja para horno, dejando una pequeña separación entre ellas. Hornea en un horno precalentado a 185 °C durante aproximadamente 15 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas.

PANNACOTTA DE LIMÓN

INGREDIENTES:

- Crema de leche..... 250 mililitros
- Leche condensada..... 150 mililitros
- Zumo de limón..... 5 gramos
- Miel..... 125 mililitros
- Gelatina sin sabor..... 30 gramos
- Agua..... 120 mililitros

PROCEDIMIENTO:

1. En un recipiente, mezcla la crema de leche con la leche y bate hasta obtener una preparación uniforme.

2. En otro recipiente, hidrata la gelatina con el agua. Una vez hidratada, caliéntala suavemente hasta que se disuelva por completo. Deja reposar unos minutos para que baje ligeramente su temperatura y agrégala a la mezcla de leches, integrando muy bien.

3. Incorpora el zumo de limón poco a poco, mientras mezclas, hasta obtener una preparación homogénea.

4. Distribuye la mezcla en recipientes individuales y llévalos a refrigeración durante varias horas, hasta que adquiera una consistencia firme y gelatinosa.

5. Sirve bien fría y acompaña con miel al gusto.

TORTA ALLE NOCCIOLE

INGREDIENTES:

- Azúcar..... 120 gramos
- Avellanas trituradas..... 160 gramos
- Polvo de hornear..... 6 gramos
- Mantequilla fundida..... 50 gramos
- Claras de huevo..... 4 Unidades
- Yemas de huevo..... 2 Unidades

PROCEDIMIENTO:

1. Coloca las yemas de huevo en un recipiente junto con 60 gramos de azúcar. Bate hasta obtener una mezcla espesa, de color más claro y con suficiente consistencia para formar trazos al levantar el batidor (punto de letra).

2. En otro recipiente, mezcla las avellanas previamente trituradas con el polvo de hornear. Incorpora la mantequilla fundida y la preparación de yemas y azúcar. Mezcla hasta integrar todos los ingredientes.

3. Aparte, bate las claras de huevo junto con los 60 gramos de azúcar restantes hasta obtener un merengue firme, con una textura espumosa y picos que mantengan su forma.

4. Incorpora el merengue a la mezcla de avellanas poco a poco, utilizando movimientos suaves y envolventes para conservar el aire de la preparación.

5. Vierte la mezcla en un molde previamente engrasado y distribúyela de manera uniforme.

6. Lleva al horno precalentado a 180 °C durante aproximadamente 12 minutos, o hasta que la superficie esté ligeramente dorada y la preparación haya adquirido consistencia.

YAMID
MUNOZ