

Del bosque a tu boca...



RECETARIO  
DE LA

# Nuez Maya

tostada  
molida

TOMO N° 2



## INDICE DE RECETAS DE LA NUEZ MAYA TOSTADA Y MOLIDA:

### BEBIDAS:

Atole de Nuez Maya tostado (Honduras) .....	03
Atole de maíz con Nuez Maya .....	03
Atole de arroz con Nuez Maya .....	04
Atole de Masica con coco (Honduras) .....	04
Agua de Avena con Nuez Maya .....	05
Atole o cereal de Ramón (Guatemala) .....	05
Horchata de Nuez Maya .....	06
Café de Ramón (Guatemala).....	06
Café de Masica con azúcar (Honduras).....	07
Pinol de Nuez Maya con maíz .....	07

### GALLETAS:

Galletas instantáneas (Estados Unidos) .....	09
Galletas de Masica (Honduras).....	10
Galletas de Ramón con mantequilla de maní (Guatemala) .....	11
Galletas de Nuez Maya con chocolate (Estados Unidos) .....	12
Galletas de Nuez Maya con frutos secas (Estados Unidos) .....	13

### POSTRES VARIOS:

Barras de Nuez Maya con krispy (Estados Unidos) .....	15
Coctel de frutas con Ojushte (El Salvador) .....	16
Donas de Masica (Estados Unidos) .....	16
Flan de Nuez Maya .....	17
Panqueques de Nuez Maya .....	18
Pudín de Nuez Maya .....	19
Pudín de Camote con Nuez Maya .....	20
Mascaduras .....	21

### PASTELES Y TORTAS:

Torta de Ayote con Masica (Honduras) .....	23
Torta de Nuez Maya .....	24
Pan Bollo de Nuez Maya .....	25
Pastel de Arroz con Masica (Honduras) .....	26
Pastel de Yuca con Nuez Maya .....	27
Pastel de Banano con Masica .....	28
Pastel Selva Viva .....	29
Pastel de los Árboles .....	30
Queiquitos de Nuez Maya .....	31
Pastel de Nuez Maya con chocolate .....	32
Yanipán .....	33

Del bosque a tu boca...



# BeBIDaS





## Atole de Nuez Maya tostado (Honduras)

### *Ingredientes:*

- 3 Litros de leche
- 5 Cucharadas de vainilla
- 4 Cucharadas de canela molida
- 1 Taza de Nuez Maya tostada y molida
- 1 Taza de Maseca (Harina de maíz)
- Azúcar al gusto

### Preparación:

Mezclar los ingredientes y poner a cocer de 10-15 minutos, finalmente se le agrega la maseca (harina de maíz) remojada en agua y se vierte a la olla, listo para servir caliente.

## Atole de Maíz con Nuez Maya

### *Ingredientes:*

- 2 Tazas de maíz molido
- 1 Taza de Nuez Maya tostada y molida
- 1 Taza de leche
- 3 Cucharadas de vainilla
- 1 Cucharada de canela



### Preparación:

Mezclar la Nuez Maya con el maíz molido, canela, vainilla y por ultimo agregar la leche. Mover continuamente, se pone en una olla hasta que hierva. Servir caliente.





## Atole de Arroz con Nuez Maya

### *Ingredientes:*

- 1 Taza de arroz molido
- 1/2 Taza de Nuez Maya tostada molida
- 2 Litros de leche
- 1 Cucharada de canela
- Azúcar al gusto

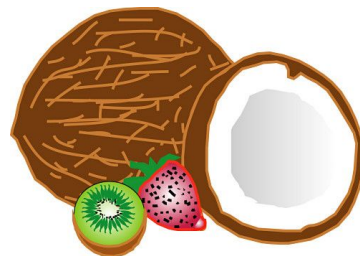
### Preparación:

Cocinar el arroz molido, la Nuez Maya y la canela con un poco de agua luego se le agrega la leche y azúcar al gusto, dejar hervir de 5 a 10 minutos, Listo para servir.

## Atole de Masica con coco (Honduras)

### *Ingredientes:*

- 1 Taza de Nuez Maya tostada y molida
- 1/2 Taza de Harina de trigo
- 3 Litros de leche de coco
- 1 Cucharada de canela
- Azúcar al gusto



### Preparación:

Calentar la leche de coco y cuando comience a hervir se le agrega la Nuez Maya, la harina de trigo remojada en agua y se vierte en la olla moviendo constantemente para evitar que se pegue o se queme. Finalmente se echa la canela y azúcar al gusto, dejar hervir por 5 a 10 minutos. Listo para servir calentito.





## Agua de Avena con Ramón (Guatemala)

### *Ingredientes:*

- 1 Taza de avena
- 1/2 Taza de Ramón tostado y molido
- 3 Litros de agua
- 12 Cucharadas de azúcar
- 3 Hojas de limón
- Azúcar al gusto

### Preparación:

Se enjuaga la avena y dejar remojar por 15 minutos. Luego se licúan todos los ingredientes y servir con hielo.

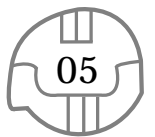
## Atole o cereal de Ramón (Guatemala)

### *Ingredientes:*

- 2-4 Tazas de leche o atole de arroz
- 1/2 Taza de Ramón tostado y molido
- 1/2 Taza de azúcar
- 1 Cucharada de canela molida

### Preparación:

Mezclar los ingredientes, poner a cocer 10-15 minutos. Servir caliente. Esto es ideal para alimentar a los niños debido a que es muy nutritivo. ¡Les da sueño y les hace engordar!





## Horchata de Ojushte (El Salvador)

### *Ingredientes:*

5 Cucharadas de Ojushte

1 Cucharadas de vainilla

1 Litro de agua

1/4 Taza de leche

Hielo y Azúcar al gusto



### Preparación:

Mezclar los ingredientes secos y mezclar los líquidos y luego agregar el hielo. Revolver constantemente para evitar que se asiente.



## Café de Ramón (Guatemala)

### *Ingredientes:*

6 Tazas de leche o agua de arroz

1/2 Taza de Ramón tostado para café

Azúcar y canela molida al gusto

### Preparación:

Mezclar los ingredientes. Servir frío con hielo o caliente si lo prefiere.





## Café de Masica con azúcar (Honduras)

### *Ingredientes:*

2 Libras de grano de Masica seco

2 Libras de azúcar



### Preparación:

Se pone a tostar el grano de Masica en un comal, cacerola o sartén; se va partiendo la semilla hasta que tome un color café oscuro en la parte inferior, es en este momento cuando se le agrega el azúcar se mueve un poco más y se quita del fuego para moler. Listo para hacer el rico café de Masica.



## Pinol de Nuez Maya

### *Ingredientes:*

2 Libras de maíz

1 Libra de Nuez Maya tostada molida

### Preparación:

Mezclar los ingredientes. Servir frío con hielo o caliente si lo prefiere.





Del bosque a tu boca...



**GaLLeTas**



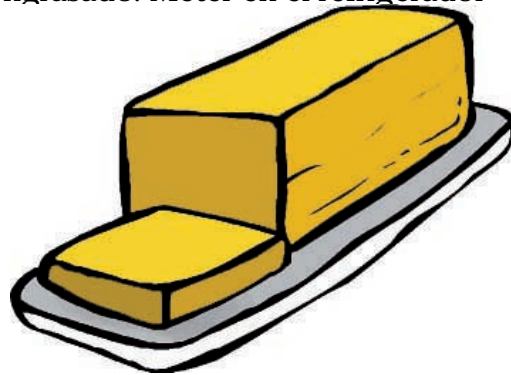
## Galletas Instantáneas (Estados Unidos)

### *Ingredientes:*

- 3/4 Taza mantequilla de Mani
- 3/4 Taza de leche de coco
- 3/4 Taza de mantequilla o Margarina
- 3 Tazas de azúcar Morena
- 3 Cucharadas de cocoa en polvo
- 2 Cucharadas de Nuez Maya tostada y molida
- 1/4 Cucharadita de sal
- 2 Cucharadas de vainilla
- 5 1/2 Tazas de avena para mosh (instántaneo)
- 1/3 Tazas de pasas

### Preparación:

Mezclar los ingredientes, agregar la avena y las pasas. Hacer pelotitas y aplastarlos en un recipiente engrasado. Meter en el refrigerador por al menos 1 hora. ¡LISTOS!





## Galletas de Masica (Honduras)

### *Ingredientes:*

- 1 Taza de Masica tostada y molida
- 3 Tazas de harina de trigo
- 2 Tazas de azúcar
- 1 Taza de leche
- 1 Cucharadita de canela molida
- 1 Cucharadita de vainilla
- 1 Huevo
- 1 Cucharada de polvo para hornear
- Sal al gusto
- Agua

### Preparación:

Mezclar los ingredientes secos en un traste y los líquidos en otro. Combinar ambos y agregar agua si es necesario. Colocar las galletas en una cazuela engrasada. Hornear por 15- 20 minutos a 350 grados o hasta que estén doradas.





## Galletas de Ramón con mantequilla de maní (Guatemala)

### *Ingredientes:*

- 1/2 Barra de margarina derretida
- 3 Cucharas de aceite oliva
- 1 Taza de azúcar
- 1.5 Tazas de harina de trigo
- 1/3 Taza de Ramón tostado y molido
- 1 Cucharadita de Polvo para Hornear
- 1 Cucharadita de polvo de hornear
- 3 Cucharadas de leche en polvo
- 1 Cucharadita de vainilla
- 1 Cucharadita de canela molida
- 1 Huevo
- 1/2 Taza de mantequilla de maní

### Preparación:

Mezclar los ingredientes secos en un recipiente. Agregar el huevo, el aceite de oliva, la mantequilla de mani, la margarina y la vainilla. Mezclar bien y si es necesario agregar un poco de agua. La masa debe tener la consistencia de la masa para tortillas. Colocar la masa por cucharadas en una cacerola o cazuela grasada con aceite. Hornear por 12-15 minutos a una temperatura de 350 grados.





## Galletas de Nuez Maya con chocolate (Estados Unidos)

### *Ingredientes:*

- 1 3/4 Taza de Nuez Maya tostada y molida
- 1 3/4 Taza de harina de trigo
- 1 3/4 Taza de azúcar
- 1 Taza de mantequilla o margarina, derretida
- 2 Cucharaditas de vainilla
- 2 Huevos
- 1/4 Taza de agua
- 1 1/2 Taza de Chocochips

### Preparación:

Mezclar los ingredientes secos. Agregar los huevos, la mantequilla y la vainilla. Batir, agregando agua hasta que la masa tenga la misma consistencia de la masa para hacer tortillas. Agregar los chocochips. Colocar la masa por cucharadas en una cazuela engrasada con aceite. Hornear por 12-15 minutos a una temperatura de 350 grados.





## Galletas de Nuez Maya con frutos secos (Estados Unidos)

### *Ingredientes:*

- 1 Taza de Nuez Maya tostada y molida
- 1 Taza de harina de trigo
- 1 Taza de Avena para cereal (mosh)
- 1 Cucharadita de canela molida
- 1/2 Taza de maní picado o ajonjolí
- 1 Cucharada de polvo para hornear
- 1/4 Cucharadita de sal
- 1 Taza de panela, o azúcar morena
- 1/2 Taza de aceite o mantequilla
- 1 Cucharada de vainilla
- 2 Huevos
- 1 Taza de agua
- 1 Taza de pasas, chocochips, o coco rallado (o un combo de estos)

### Preparación:

Mezclar los ingredientes secos y los ingredientes húmedos por separado y después incorporarlos hasta formar una masa espesa, si es necesario agregar más agua. Colocar la masa por cucharadas sobre una lata para hornear, aplastando cada porción.



Del bosque a tu boca...



# POSTRES VARIOS





## Barras de Nuez Maya con krispy (Estados Unidos)

### *Ingredientes:*

- 3/4 Taza de mantequilla de mani o almendra
- 2/3 Taza de miel de abeja, miel de arroz o miel de agave
- 1 Cucharada de vainilla
- 1 Cucharada de canela
- 2 Cucharadas de Nuez Maya tostada y molida
- 2 Cucharadas de cacao en polvo
- 1/3 Taza de chocochips
- 3/4 Taza de pasas
- 7 Tazas de arroz krispy



### Preparación:

Calentar la mantequilla de mani con la miel. Una vez derretida, agregar vainilla, canela, harina de Nuez Maya y el cacao. Mezclar bien y agregar los chocochips, pasas y arroz. Echar en un molde engrasado, aplastándolo para que queda plano, con un grosor de 2 pulgadas. Dejar enfriar antes de cortar en cuadritos.







## Coctel de Frutas con Ojushte (El Salvador)

### *Ingredientes:*

- 4 Tazas de frutas de estación (sandía, melón, guineo, mango maduro, papaya)
- 2 Cucharadas de Nuez Maya tostada y molida
- 1/2 Taza de jugo de las frutas picadas
- 3 Cucharadas de miel de abeja o azúcar (opcional)

### Preparación:

Picar la fruta en trozos, mezclarla y en el jugo de la fruta deshacer la Nuez Maya tostada y molida, agregando miel o azúcar (opcional) incorporarlo a la fruta picada dejar reposar durante 15 minutos y luego consumir. Rinde 8 porciones de 1/2 taza cada una.

## Donas de Masica (Honduras)

### *Ingredientes:*

- 3 Tazas de harina de trigo
- 1/2 Tazas de azúcar
- 1 Tazas de Masica tostada y molida
- 1 Sobre de Fermipan/levadura
- 1/2 Taza de aceite
- 1 Cucharadita de sal
- Agua

### Preparación:

Mezclar los ingredientes hasta tener una masa. Formar bolitas y dejar reposar por media hora, después se fríen en aceite bien caliente, finalmente se echa azúcar encima de las donas fritas aun calientes. Lista para servir.





## Flan de Nuez Maya (El Salvador)

### *Ingredientes:*

- 4 1/2 Tazas de leche de vaca
- 1/2 Taza de Nuez Maya tostada y molida
- 1 Raja de canela entera
- 5 Huevos
- 2 Yemas de huevo
- 1 Taza de azúcar
- 1/2 Taza de azúcar (para ponerle encima)



### Preparación:

Precalentar el horno a 350 grados. Mezclar la leche con la Nuez Maya y la canela y ponerlo a fuego lento para calentar 10-15 minutos (cuidar de que no hierva). Apagar el fuego y dejarlo enfriar.

En un sartén grueso, calentar la media taza de azúcar por unos minutos hasta que se comience a derretir. Moverlo constante mente mientras se calenta y se convierte en sirope. Quitar de inmediato del fuego y echar el sirope en los moldes (pueden ser 12 moldes de 3-4 pulgadas diametro). Hay que trabajar rapido porque el sirope se endurece muy pronto.

En una taza combinar los 5 huevos con las 2 yemas y el azúcar y batir hasta estar espumosa. Colar la leche y agregarlo a la mezcla de huevos, batir. Echar esta mezcla encima del azúcar en los moldes.

Arreglar los moldes en una cacerola o recipiente grande. En la cacerola agregar agua caliente hasta una profundidad de 1 pulgada. Hornear por 1 hora y media. Dejar enfriar y voltear en los platos.





## Panqueques de Nuez Maya (Estados Unidos)

### *Ingredientes:*

- 3 Tazas de harina de trigo
- 1/2 Taza de Nuez Maya tostada y molida
- 1 Cucharadita de canela
- 1/4 Taza de azúcar
- 1/2 Cucharada de sal
- 2 Cucharadas de Polvo para hornear
- 2 Huevos
- 2-3 Tazas de agua
- 1 Taza de aceite para freír
- 1 Taza de miel de abeja o mermelada de frutas



### Preparación:

Mezclar los ingredientes secos. Agregar los huevos, el agua y mezclar bien. Calentar en un sartén grande, 3 cucharadas de aceite y agregar media taza de la masa. Cuando se observan burbujas en el centro del panqueque, está listo para voltear. Cocine por ambos lados y sirva con miel o mermelada.





## Pudín de Ramón (Guatemala)

### *Ingredientes:*

4 Tazas de leche

3/4 Taza de Ramón tostado y molido

Azúcar al gusto

1 cucharada de vainilla

4 cucharadas maicena (fécula de maíz)

### Preparación:

Mezclar la leche, el azúcar y el Ramón en una olla y poner al fuego para hervir. Mezclar la maicena con media taza de leche fría y agregue a la olla moviéndolo constantemente, dejar al fuego 7-10 minutos hasta que se espese. Cuidar que no se queme. Ya espeso, sacarlo del fuego y agregar la vainilla.





## Pudín de Camote con Nuez Maya (Jamaica)

### *Ingredientes:*

- 4 Tazas de camote cocido y molido
- 3/4 Taza de harina de trigo
- 3/4 Taza de Nuez Maya tostada y molida
- 1 3/4 Tazas de azúcar morena
- 1 Coco rallado (se puede usar 1 taza leche de coco)
- 3 1/3 Tazas de agua tibia
- 1 Cucharadita de nuez moscada
- 1/2 Cucharadita de pimienta gorda
- 1/2 Cucharadita de canela molida
- 1 Cucharada de melaza
- 1/4 Taza de vino tinto
- 1 Cucharada de vainilla
- 1/2 Taza de pasas
- 2 Cucharaditas margarina derretida
- 1/4 Cucharadita de sal

### Preparación:

Mezclar el coco con el camote molido. Agregar las harinas, azúcar, especias y pasas. Agregar la margarina. Meter en un molde engrasado. Hornear a 350 grados durante 60 minutos o hasta que este listo.





## Mascaduras

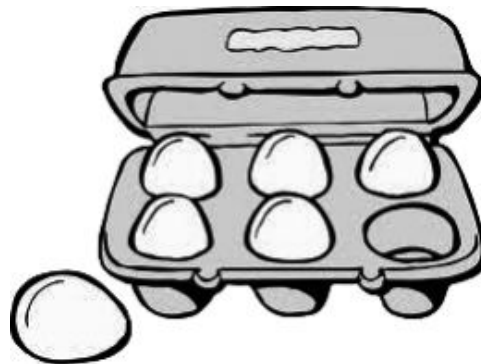
### *Ingredientes:*

- 1 Taza de mantequilla
- 6 Huevos
- 2 Tazas de azúcar
- 4 Tazas de Maseca (Harina de Maiz)
- 2 Tazas de Masica tostada y molida
- 1 1/2 Cucharadas de Polvo de hornear (Royal)
- 3 Cucharadas de vainilla
- Sal al gusto
- Agua



### Preparación:

Mezclar los ingredientes secos. Batir los huevos con la Mantequilla y poco a poco agregar la mezcla seca hasta que se incorpore completamente. Colocar la masa por cucharadas en una cacerola engrasada con aceite. Hornear de 12-15 minutos a una temperatura de 350 grados.



Del bosque a tu boca...



# PasteLes Y TORTas





## Torta de Ayote con Masica (Honduras)

### *Ingredientes:*

- 1 Ayote cocido y molido
- 2 Tazas de harina de trigo
- 1 Tazas de Masica tostada y molida
- 3 Tazas de azúcar
- 3 Cucharadas de Royal (Polvo de hornear)
- 2 Tazas de aceite
- 4 Huevos
- 2 Cucharadas de vainilla
- 1 Cucharadita de sal
- 4 Tazas de agua



### Preparación:

Se mezclan los ingredientes secos aparte, de igual manera los ingredientes líquidos, luego se juntan todos y se vierten en un molde con aceite y un poco de harina para evitar que se peguen.







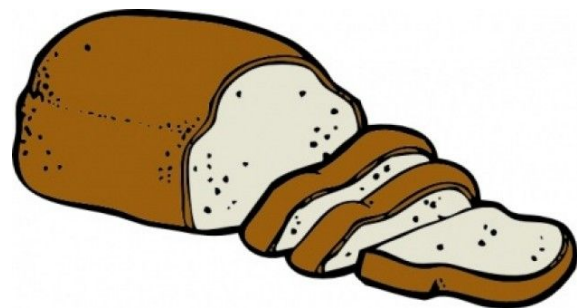
## Torta de Nuez Maya

### *Ingredientes:*

- 2 Tazas de Maseca (Harina de maíz)
- 1 Taza de Nuez Maya tostada y molida
- 2 Tazas de azúcar
- 1 1/2 Taza de aceite
- 5 Huevos
- 1 Cucharada de Fermipan/levadura
- 1 Cucharada de Polvo de hornear (Royal)
- 2 Cucharadas de vainilla
- 2 Cucharadas de canela
- Sal, agua

### Preparación:

Se mezcla el harina de maíz y la Nuez Maya con todos los ingredientes y se coloca en una cazuela engrasada con un poco de aceite y harina para que no se pegue. Hornear a 350 grados por 20-30 minutos.





## Pan Bollo de Nuez Maya

### *Ingredientes:*

- 4 Tazas de Harina de trigo
- 2 Tazas de Nuez Maya tostada y molida
- 4 Tazas de azúcar
- 3 Tazas de aceite
- 4 Huevos
- 3 Cucharadas de Polvo de hornear
- 3 Cucharadas de vainilla
- 1 Cucharadita de sal
- 4 Tazas de agua

### Preparación:

En una cacerola se vierte todos los ingredientes secos mezclando bien y en otra los ingredientes líquidos, se incorporan mezclando bien y se amasan. Cortar en pedazos pequeños en forma de bolitas o bollos, se colocan en los sarténes o cacerolas dejando reposar para que crezcan un poco antes de meter al horno.





## Pan de Mazapán de Nuez Maya

### *Ingredientes:*

- 1 Mazapán maduro molido
- 3 Tazas de harina de trigo
- 1 1/2 Tazas de Nuez Maya tostada y molida
- 4 Tazas de azúcar
- 3 Cucharadas de polvo de hornear
- 2 Tazas de aceite
- 3 Huevos
- 2 Cucharadas de vainilla
- 1 Cucharadita de sal
- 4 Tazas de agua

### Preparación:

Mezclar los ingredientes secos y los ingredientes líquidos por separado. Batir los huevos e incorporar ambas mezclas lentamente hasta que se integren bien. Hornear 30 minutos a 350 grados en una cazuela o cacerola engrasada.





## Pastel de Yuca con Nuez Maya

### *Ingredientes:*

- 10 Tazas de yuca rallada
- 4 Tazas de azúcar (poner a dorar)
- 2 Tazas de Nuez Maya tostada y molida
- 1 Taza de harina de Trigo
- 2 Tazas de aceite/mantequilla
- 3 Tazas de leche de coco
- 1 Cucharada de Polvo de hornear
- 1/2 Cucharada de sal
- 1/2 Taza de aceite
- Vainilla al gusto
- Canela al gusto



### Preparación:

Ecurrir la yuca rallada para sacarle el liquido. Luego mezclarla con los demas ingredientes. El azúcar se pone en una olla a dorar cuando esta lista se vierte en la mezcla para darle un color caramelo. En una cazuela calentar la media taza de aceite y vertir la mezcla. Esto se hornea a 400 grados de 40-60 minutos. Nota: cuando la torta está en el horno se rocía con un poco de la leche de coco mezclado con bastante azúcar, canela y vainilla, se repite varias veces hasta que quede bien dorado y jugoso. Servir caliente.

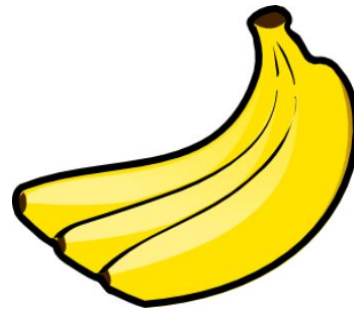




## Pastel de Banano con Masica (Honduras)

### *Ingredientes:*

- 10 Bananos/plátanos maduros machacados
- 3 Tazas de harina de trigo
- 1 Taza de azúcar
- 1 taza de Masica tostada y molida
- 1 Cucharada de Polvo de hornear
- 1/4 Cucharadita de sal
- 1 Cucharada de canela molida
- 1 Cucharada de vainilla
- 1 Taza de aceite
- 1 Taza de leche de coco, leche de vaca o crema



### Preparación:

Mezclar el banano con los ingredientes húmedos. En otro recipiente mezclar los ingredientes secos. Poco a poco incorporar ambas mezclas sin batirlas mucho. Hornear de 30-40 minutos a 375 grados en un molde engrasado.





## Pastel Selva Viva (Estados Unidos)

### *Ingredientes:*

- 1 Tazas de harina de trigo
- 1 Taza de Nuez Maya tostada y molida
- 1 Cucharada de Polvo de hornear
- 1/4 Cucharadita de sal
- 1 Taza de azúcar
- 2 Huevos
- 3/4 Taza de aceite
- 1 Cucharadita de vainilla
- 1/2 Taza de agua o leche

### Preparación:

Mezclar los ingredientes secos en una taza y los húmedos en otra. Combinar las dos mezclas y probar la masa para rectificar el sabor (en ocasiones requiere mas azúcar). Esto se coloca en un molde y se hornea a 350 grados por 30 minutos o hasta que este listo. ¡Este pastel asegura una larga vida!





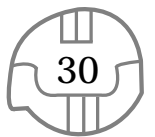
## Pastel de los Árboles (Estados Unidos)

### *Ingredientes:*

- 1 Taza de harina de trigo
- 1/2 Taza de Nuez Maya tostada y molida
- 1/2 Taza de cacao en polvo
- 1 Cucharada de Polvo de hornear
- 1/ 4 Cucharadita de sal
- 1 Taza de azúcar
- 2 Huevos
- 1 Taza de leche de coco
- 1 Cucharadita de vainilla
- 1/2 Taza de agua (opcional)
- 1 Taza de almendras, chocochips o pasas

### Preparación:

Mezclar los ingredientes secos en una taza y los húmedos en otra. Combinar las dos mezclas y probar la masa para rectificar el sabor (a veces requiere mas azúcar). Esto se coloca en un molde y se hornea a 350 grados por 30 minutos o hasta que este listo. Este pastel es regalo de los arboles de Nuez Maya, coco, cacao y almendra.





## Queiquitos de Nuez Maya

### *Ingredientes:*

- 10 Tazas de harina de trigo
- 8 Tazas de azúcar
- 4 Tazas de Nuez Maya tostada y molida
- 2 Cucharadas de Polvo de hornear
- 1/2 Cucharadita de sal
- 8 Huevos
- 3 Taza de aceite
- 2 Litros de agua/leche
- 1 Cucharadita de vainilla
- 1 Cucharadita de canela



### Preparación:

Mezclar los ingredientes secos y mezclar los ingredientes húmedos por separado. Combinar las dos mezclas, se coloca en cubitos engrasados. Hornear a 350 grados por 25-30 minutos.







## Pastel de Nuez Maya con chocolate

### *Ingredientes:*

- 6 Tazas de harina de trigo
- 1 1/2 Taza de Nuez Maya tostada y molida
- 1/2 Taza de cocoa en polvo
- 6 Tazas de azúcar
- 6 Huevos
- 2 Tazas de aceite
- 3 Cucharadas de Polvo de hornear
- 2 Cucharadas de vainilla
- 2 Cucharadas de canela
- 1 Cucharadita de sal
- 4 Tazas de agua



### Preparación:

Mezclar los ingredientes secos aparte, de igual manera los ingredientes líquidos, luego se juntan todos y esta se vierte en un molde con aceite y un poco de harina para facilitar a despegar. Hornear a 350 grados por 30-45 minutos, hasta estar listo.





## Yanipán

### *Ingredientes:*

- 4 Tazas de Nuez Maya tostada y molida
- 8 Tazas de harina de trigo
- 2 Cucharadas de Polvo de hornear
- 1 Taza de azúcar
- 1 Taza de mantequilla
- 4 Cucharadas de vainilla
- 2 Tazas de coco rallado
- 2 Tazas de leche de coco
- 2 Cucharaditas de sal
- 3 Tazas de agua



### Preparación:

Mezclar las harinas y los ingredientes secos. Agregar la leche de coco y la Mantequilla, mezclar bien. Cortar la masa en pedazos pequeños y formar bolitas, colocarlas en una cacerola y tapar con una manta húmeda durante 10 minutos para que crezcan. Hornear a 400 grados centígrados por 15 minutos o hasta estar doraditos.

