



# Delicias de Cacao

Diagramación y Diseño: Roxana Romero | RUTA

Este recetario ha sido preparado en el marco del Componente 2 del Programa Agroalimentario Sostenible USAID-RUTA, como material para la “Capacitación e Intercambio de Conocimientos sobre Inocuidad, Preparación y Venta de Productos Derivados del Cacao”, realizada el 26 y 27 de marzo de 2014 en San Antonio Suchitepéquez. Guatemala.

Colaboraron con recetas:

- Leticia Aguilar - Guatemala
- Marina Mejía Gómez - Guatemala
- Jeanny Aracely Bustamante - Honduras
- Ondina Dubón - Honduras
- Elsa María Castro - El Salvador
- Miriam Colindres - Honduras
- Melva Tejada - Honduras
- Carolina Medina - Honduras
- Mirna Rojas de Quijivix - Guatemala

# SIROPE O JARABE DE CHOCOLATE CASERO

*Leticia Aguilar  
Guatemala*

## Ingredientes y Cantidades

- 60 Gramos de chocolate cobertura
- 400 Gramos de azúcar
- Una pizca de sal
- 220 ml. de agua
- ½ cucharadita de café soluble
- 1 cucharada de extracto de vainilla

## Preparación

- Poner los ingredientes menos la vainilla en un cazo a fuego fuerte,
- Al empezar a hervir, remover enérgicamente por tres minutos.
- Bajar a fuego medio durante 15 minutos sin dejar de remover hasta que se mezcle.
- Una vez enfríe se pondrá más especito.

## Número de porciones que se obtiene:

- 1 Botella



# JALEA DE CACAO

*Jenny Aracely Bustamante  
Honduras*

## Ingredientes y Cantidades

- 1 litro jugo de cacao
- 0.95 libras de azucar
- 0.32 gramos de benzoato de sodio y acido citrico
- 2 gramos de pectina
- 

## Preparación

- Se pone el jugo de cacao a la estufa, cuando ya esta hirviendo se. Le agrega la tercera parte de la azucar, se deja que hierva por unos 30 minutos y luego de agrega el resto del azucar con la pectina el benzoato y el acido citrico, se mueve hasta que ya tenga la consistencia necesaria luego se envasa caliente.

## Equipo necesario para la preparación

- Olla de acero inoxidable, cucharon de madera, envase de vidrio con tapadera metalica, balanza de libras y gramos, estufa.

## Tiempo de duración de lapreparación

- Entre una hora y hora treinta minuto

## Número de porciones que se obtiene:

- 2 botes de 8 onzas



# MERMELADA DE CACAO

*Marina Mejía Gómez  
Guatemala*

## Ingredientes y Cantidades

- Pulpa de cacao, agua, azúcar y limón.
- Cantidades:
- 25 pochos de cacao fresco
- 1 litro de agua
- 1 limón
- 1 libra de azúcar

## Preparación

- Se coloca en un recipiente con un poco de agua exprimiendo un limón en el recipiente.
- Se parten las pochos y se va sacando la pulpa, colando en el recipiente.
- Se saca la pulpa en el recipiente, se coloca dentro de una bolsa para pesar y tiene que pesar una libra.
- Nuevamente colocar dentro de una olla de peltre y agregarle un litro de agua.
- Colocarlo a fuego lento durante 10 minutos para su hervor.
- Se coloca en una licuadora durante 5 minutos.
- Nuevamente cocinar a fuego lento, agregar la libra de azúcar moviendo constantemente hasta obtener la consistencia deseada.

## Equipo necesario para la preparación

- 1 olla de peltre, 1 licuadora, paleta de madera, colador, estufa, cuchillo, 2 recipientes más y una tablita.



## Tiempo de duración de la preparación

- Dos horas

## Número de porciones que se obtiene:

- 2 litros de mermelada

# TABLETA DE CHOCOLATE DE MESA TRADICIONAL

*Ondina Dubón  
Honduras*

## Ingredientes y Cantidades

- 1 libra de pasta de cacao
- 3 libras de azúcar aprox. o al gusto.
- Agua purificada.

## Preparación

- Una vez fundida la pasta de chocolate se mezcla con el azúcar se revuelve muy bien hasta que quede una mezcla homogénea y se le va agregando agua poco a poco a modo de hacer una masa.
- Se amasa muy bien cuidando de que el azúcar y la pasta de cacao queden bien incorporados.
- Luego se estira la masa y se sacan las tabletitas ya sea con un molde circular o de figuras o simplemente manualmente se le da la forma deseada.

## Equipo necesario para la preparación

- Pesa (para peso de cada tableta)\*
- Moldes\*
- \*no indispensable.

## Tiempo de duración de lapreparación

- 1 ½ hora aproximadamente.

## Número de porciones que se obtiene:

- Entre 40 y 50 tabletas de 20 gr aproximadamente. El tamaño de la tableta queda opcional y de eso dependerá la cantidad de las porciones



# JABON DE CACAO

*Elsa María Castro  
El Salvador*

## Ingredientes y Cantidades

- 2 mazorcas de cacao
- 4 onzas de frijol de soya remojadas en agua el día anterior (dos dedos arriba del frijol)
- 1 penca de sábila grande (solamente el gel, se raspa)
- ½ pepino grande (50 ml)
- 10 ml de miel de abeja
- 10 ml de agua de manzanilla
- 1 litro de agua
- 1 ½ litro de agua
- 1 kilo de glicerina

## Preparación

- Se le quita la tripa al cacao, la que lleva en medio de las semillas y se desecha.
- En la licuadora se pone la baba que se le saca a las semillas del cacao junto con todos los ingredientes (excepto el 1 ½ litro de agua y la glicerina)
- Poco a poco se va agregando el litro agua.
- Cuando está todo licuado, se pasa por un colador metálico o por una tela delgada.
- Luego se pone a hervir por 10 minutos y
- Se agrega el kilo de glicerina y cuando se va deshaciendo, se agrega el litro y medio de agua.
- Al final de esta preparación quedan 3 litros y 10 ml.
- Se pone en los moldes y después de 10 minutos se pueden cortar los jabones.



## Equipo necesario para la preparación

- Licuadora, guantes, cocina, colador, moldes, cuchillo, recipiente

## Tiempo de duración de la preparación.

- 30 minutos aproximadamente.

## Número de porciones que se obtiene:

- 12 jabones grandes

Este jabón sirve para quitar manchas de la cara y la piel, para quitar espinillas y barros. Ayuda a que la piel curtida se aclare.



# SHAMPOO DE CACAO

*Elsa María Castro  
El Salvador*

## Ingredientes y Cantidades

- 1 litro de agua
- 200 ml de agua
- 200 ml de agua
- 100 ml de romero
- 100 ml de hoja de achiote
- 100 ml de penzapón
- 1 mazorca de cacao (baba)
- 10 ml de miel de abeja
- 100 ml de horticiardiaca
- 5 mggramos de sal
- 100 ml de coperlan
- 100 ml de guachi
- 100 ml de verba
- 1.0 ml metil paraven
- 10 ml de glicerina (aumentado)
- 1 ml de fragancia

## Preparación

- Se pone a cocinar todas las plantas juntas en el litro de agua.
- Cuando hierve, se le agrega 200 ml de agua adicionales.
- Aparte se hierve los 200 ml de agua y se agrega 5 ml de gramos de sal, 1.0 ml de metil paraven, y se espera a que se deshaga.
- Cuando el punto 1 está preparado, se baja del fuego y se pasa por un colador estando caliente.
- Cuando esta colado se pone en un recipiente con agua fría, para que se enfríe.
- Cuando está frío se le agrega un poquito de la mezcla del punto 2 y se comienza a mezclar con el penzapón.
- Cuando está bien deshecho se vuelve a pasar por el colador y se le agrega el agua salina bien despacio (lo que quedó del punto2).



- Se le agregan los 100 ml de coperlan y los 10 ml de glicerina, más la fragancia.

## Equipo necesario para la preparación

- Guantes, colador, recipiente, cocina, embases, olla para cocinar, etiquetas,

## Tiempo de duración de lapreparación.

- 1 hora aproximadamente.

## Número de porciones que se obtiene:

- Aproximadamente 4 envases de 252 ml

Este shampoo sirve para que crezca el cabello y devuelva el color normal.



# MOLE DE PLATANOS

*Mirna Rojas de Quijivix  
Guatemala*

## Ingredientes y Cantidades

- 6 Tomates grandes
- 1 Plátano
- 1 Libra de Chocolate sabor CanelaA
- 1 Onza de ajonjolín
- 1 Onza de Pepitoria
- 4 Pimientas gordas
- 4 Clavos de olor
- 1 Pan Dulce pequeño
- 1 Pizca de achiote
- 1 Chile de pasa mediano
- 1 Raja de canela
- 

## Preparación

- Tostar los tomates, chile pasa, canela, ajonjolín, pepitoria, clavos, pimienta, pan dulce y la cascara del plátano.
- Remojar el chocolate y licuar con un poco de agua, luego licuar todos los ingredientes.
- Freír el plátano y luego le agrega el mole al gusto.

## Equipo necesario para la preparación

- Comal para tostar los ingredientes, licuadora y un sartén

## Tiempo de duración de la preparación.

- 1 hora aproximadamente.

## Número de porciones que se obtiene:

- 10 a 12 porciones



# TRUFA DE GALLETAS

*Carolina Medina  
Honduras*

## Ingredientes y Cantidades

- 1 paquete de galletas de fresa
- 1 libra de pasta de cacao
- 50 cubiletes de ½"

## Preparación

- Quebrar la galleta hasta que quede en polvo
- Derretir el licor de cacao
- Mezclar el lico con el polvo de galleta
- Hacer pelotitas y ponerlas en los cubiletes
- Meter en la refrigeradora por 5 minutos

## Equipo necesario para la preparación

- Espátula
- Microondas para derretir el cacao
- Cucharas pequeñas
- Azafates

## Tiempo de duración de lapreparación.

- 10 minutos
- **Número de porciones que se obtiene:**
  - 50 porciones



# TABLETA DE CHOCOLATE

*Ondina Dubón  
Honduras*

## Ingredientes y Cantidades

- 1 libra de pasta de cacao
- 3 ½ o 4 libras de azúcar aproximadamente.
- Un poco de agua purificada.

## Preparación

- Una vez que esta fundida la pasta de cacao, se le agrega el azúcar y se comienza a revolver hasta que quede una masa uniforme, para esto se le agrega agua al cálculo, hasta obtener la forma deseada.
- Una vez tengamos la masa, se procede a hacer las tableta de la forma que más guste, pueden ser figuras, tabletas, en barritas, con ayuda de moldes o a mano.



# MASCALATE

*Miriam Colindres  
Melva Tejada | Honduras*

## Ingredientes y Cantidades

- 1/8 Taza de granos de cacao fino ó 20 granos
- 1/8 Taza de granos de maíz criollo
- 1 raja pequeña de canela
- 1 litro de leche
- Azúcar al gusto

## Preparación para chocolate tradicional

- Se pone a tostar los granos de cacao y se descascarillan, se tuesta el maíz y la canela. Se muelen en el molino hasta lograr un polvo fino.
- Disolver la cantidad del polvo fino en la leche, poner a fuego lento, remover constantemente para que no se pegue hasta lograr que hierva, agregar azúcar al gusto y servir.



# BUDIN DE CHOCOLATE

## Ingredientes y Cantidades

- 250 ml de leche entera,
- 60 g de azúcar,
- 15 g de cacao puro en polvo,
- 5 g de almidón de maíz (Maizena),
- 2 hojas de gelatina neutra (4 g),
- 1 pizca de sal,
- frutos rojos para adornar (opcional),
- mantequilla para engrasar el molde

## Preparación

- Hidratamos las hojas de gelatina en agua fría durante 5 minutos. Escurrimos y reservamos. Calentamos en un cazo a fuego medio 200 ml de leche, junto al azúcar, el cacao en polvo y la pizca de sal. Removemos de vez en cuando con unas varillas para que el cacao y el azúcar se disuelvan.
- Los otros 50 ml de leche los utilizamos para desleír la Maizena con ayuda de un tenedor, evitando que queden grumos. Cuando en la mezcla del cazo veamos que el azúcar y el cacao se han unificado y no notemos grumos, vertemos el resto de la leche con el almidón de maíz. Removemos hasta que espese ligeramente y la crema comience a hervir.
- Retiramos del fuego, echamos la gelatina, removemos con las varillas y vertemos con cuidado en un molde engrasado tipo savarín, por ejemplo. Dejamos templar y refrigeramos durante al menos tres horas. Desmoldamos con cuidado y adornamos con frutos rojos si lo deseamos.



## Número de porciones que se obtiene:

- Para 2 personas

# CARAMELOS

## Ingredientes y Cantidades

- 5 partes de azúcar
- 1 parte de leche
- 2 partes de cocoa

## Preparación

- Se pone a fundir el azúcar hasta que comience a tomar color.
- Aparte se bate el cocoa y la leche agregándole luego, el azúcar fundida.
- Se revuelve unos minutos hasta que forme un conjunto parejo y se retira del fuego.
- Luego se enmanteca un mármol o una plancha de granito, sobre el cual se vuelca la preparación.
- Cuando este casi fría se moldea, se corta en cuadraditos y se espolvorea con cacao.



# BOMBONES

## Ingredientes y Cantidades

- Chocolate cobertura
- 2 claras
- Azúcar impalpable
- 1 cucharada almendras y nueces molidas

## Preparación

- Batir las claras con el azúcar impalpable, hasta que se forme una pasta.
- Agregar las almendras y las nueces.
- Colocar sobre la mesada y cortar en cuadraditos.
- Cubrirlos con chocolate cobertura.
- Decorarlos con almendras molidas.





# CREMA (como postre)

## Ingredientes y Cantidades

- 300 grs. cacao
- 100 grs. azucar
- 5 yemas
- 60 grs. manteca
- 500 cc leche

## Preparación

- Cocinar a fuego lento la leche, el cacao y la manteca, durante 10 minutos.
- Batir las yemas con el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa.
- Agregar a la preparación anterior y cocinar a baño María por aprox. 15 minutos.
- Colocar en compoteras y llevar a la heladera por 2 a 3 horas.
- Si desea una crema más espesa puede agregar una cucharada de maizena antes de la cocción.
- Se puede servir con almendras o cerezas en almíbar.



# GALLETAS DE CHOCOLATE

## Ingredientes y Cantidades

- 400 gr. de harina
- 180 gr. de mantequilla
- 100 gr. azúcar glass
- 1huevo
- 2 cucharadas de leche
- 2 cucharadas de cacao puro
- 8 gotas de aroma de avellanas
- una pizca de sal

## Preparación

- Batimos la mantequilla en pomada con el azúcar y la pizca de sal, hasta dejarla blanquecina y espumosa
- Batimos ligeramente el huevo y se lo añadimos batiendo hasta que absorba todo, le añadimos la leche junto con el cacao y las gotas de aroma de avellana, añadimos el harina.
- La mezclamos con las manos para dejarla fina y sin grumos, que no se nos pegue a las manos si hace falta un poco mas de harina se la ponemos
- Hacemos un rulo, la envolvemos y dejamos reposar en la nevera 1/2 hora
- Las cortamos y llevamos al horno precalentado a 170º y en unos 12 minutos se nos cuecen.
- Sin decorar también están ricas



## Número de porciones que se obtiene:

- Para 8 o más personas

# BOCADITOS

## Ingredientes y Cantidades

- 80 grs. manteca
- 1 taza azúcar
- nueces
- 3 cucharadas leche
- 10 galletitas de agua quebradas
- Dulce de leche
- 1 taza avena arrollada
- 4 cucharadas cacao

## Preparación

- Colocar en un bowl la manteca, azúcar, avena arrollada y cacao disuelto en la leche.
- Llevar a fuego muy lento y agregar las galletitas.
- Formar una pasta y volcar en una fuente recubierta en papel manteca.
- Dejar enfriar.
- Cortar en cuadraditos de cms. de lado y colocar en pirotines.
- Decorar con nueces untadas con dulce de leche.



# NUECES CHOCOLATADAS

## Ingredientes y Cantidades

- 150 grs. nueces peladas
- 200 grs. cacao
- agua
- 150 grs. azucar impalpable
- 40 grs. manteca

## Preparación

- Pisar las nueces y mezclarlas con el azúcar impalpable.
- Añadir un poco de agua para obtener una pasta blanda.
- Formar bolitas del grosor y espesor de una nuez.
- Cocinar el cacao con la manteca y 3 cucharadas de agua.
- Sumergir las bolitas en el chocolate y luego pasarlas por cacao seco.





**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA



programa **Agroalimentario  
Sostenible**

Unidad Regional para el Desarrollo Rural Sostenible – RUTA  
San José, Costa Rica.  
Teléfono (506)22 55-40 11 | Fax (506)22 22-65 56  
[www.ruta.org](http://www.ruta.org)