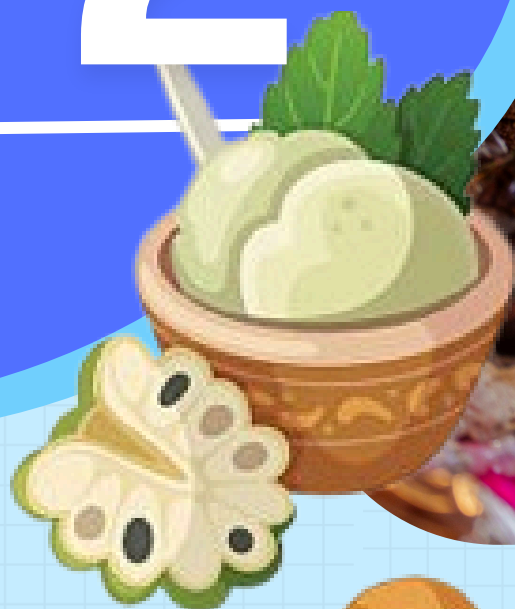


Dulces y postres tradicionales mexicanos 2



Dulce de nanche

El nanche es una fruta pequeña, amarilla o rojiza, de sabor agridulce y aroma fuerte, rica en fibra, vitaminas C, K y E, antioxidantes y minerales, que se consume fresca, en dulces, aguas, licores y remedios caseros.

El dulce de nanche es un postre tradicional mexicano, elaborado cocinando nanches maduros (frutos pequeños, amarillos y aromáticos) a fuego lento con azúcar o piloncillo, agua y canela hasta formar una miel espesa.

Originarias: Guerrero, Oaxaca y Chiapas.





Ponteduro

Los ponteduros son un dulce elaborado a base de maíz.

Uno de los aspectos más interesantes de este postre es su origen prehispánico, ya que desde tiempos antiguos se preparaba utilizando maíz como ingrediente principal, acompañado de distintas semillas. Gracias a estas combinaciones, existen diversas versiones del dulce, lo que lo convierte en uno de los antojitos tradicionales más variados del país y en una muestra importante de la herencia culinaria mexicana.

Originarias: Sonora y Chiapas.



Barquillos

Este postre se caracteriza por ser crujiente y ligero; se prepara con una masa delgada hecha principalmente de harina, azúcar y agua, a la que en algunas recetas se le agrega clara de huevo o un toque de canela. Después de hornearse, la masa se enrolla formando un tubo, lo que le da su forma característica.

Originarias: Puebla y Oaxaca.



Buñuelos

Es un dulce hecho a base de masa que se fríe hasta obtener una especie de “pan” suave, al que comúnmente se le añade azúcar o miel para darle más sabor.

Los buñuelos son postres fáciles de preparar; sin embargo, no siempre es sencillo encontrarlos en cualquier lugar. En México existen distintas formas de elaborarlos. En Tlaxcala, por ejemplo, se acostumbra añadir requesón y acompañarlos con miel de piloncillo, un detalle que resalta las tradiciones gastronómicas de este estado.

Originarias: Veracruz, Oaxaca y Ciudad de México.



Chimbos

Este delicioso postre surgió en la década de los 70 en los municipios de San Cristóbal de las Casas y Comitán, cuando en los conventos se buscaba preparar un pan sencillo y sabroso para acompañar las largas ceremonias religiosas.

Los chimbos consisten en un pequeño pan conocido como marquesote, el cual se baña en una mezcla de miel, canela y anís. Tradicionalmente, este dulce se ofrecía en las iglesias como un aperitivo para quienes asistían a las celebraciones religiosas.

Originarias: Chiapas.



Pan coleteo

Este pan tiene su origen en San Cristóbal de las Casas durante el siglo XIX. Debido a la abundante producción de trigo en la región, los habitantes comenzaron a elaborar pan para venderlo a otras comunidades y así aprovechar la cosecha. Actualmente, el pan coleteo puede encontrarse con facilidad en mercados, plazas e incluso en las calles de Chiapas.

Se trata de un pan dulce hecho principalmente con yemas de huevo, de aroma agradable y textura compacta. Se prepara con harina, una gran cantidad de yema, azúcar, mantequilla o manteca, canela y, en muchas ocasiones, queso seco rallado. La masa se trabaja hasta lograr una consistencia suave, se deja fermentar, se moldea en forma de corona o espiral — conocida como reventado— y se hornea, preferentemente en horno de leña.

Originarias: Chiapas.



* Dulces de yema

Este dulce se distingue por la gran diversidad de formas y sabores que presenta, ya que, aunque su preparación básica siempre utiliza yemas de huevo y azúcar, el sabor puede variar notablemente de una región a otra.

Los dulces de yema suelen presentarse con figuras de animales, flores y otras formas decorativas, además de tener una textura suave y muy agradable al paladar.

Originarias: Puebla y Oaxaca.



Dulce de coyol

Los coyoles son frutos que provienen de una palmera llamada palma de coyol o taberna. Estos pequeños frutos tienen forma ovalada, una piel de color amarillo y presentan características similares a las del coco.

Para preparar este delicioso postre, primero se hierven los coyoles y se les retira la cáscara, la cual adquiere un tono oscuro después de la cocción. Luego, los frutos se colocan en una miel elaborada con agua, piloncillo, clavo de olor y canela.

Originarias: Tabasco, Chiapas y Veracruz.



Rosquitas de nata

Los artesanos y cocineros de Chiapas elaboran las rosquitas de nata utilizando harina de trigo, huevos, azúcar, aceite, polvo para hornear, canela y nata de leche.

Los ingredientes se mezclan en recipientes grandes y la masa se trabaja a mano. Después, se corta en tiras delgadas que se fríen en aceite y, al final, se espolvorean con azúcar para darles su toque dulce.

Originarias: Estado de México e Hidalgo.



Turulete

Estos pequeños bocadillos se elaboran con harina de maíz, manteca, azúcar, canela y piloncillo. La mezcla se hornea tradicionalmente en horno de leña, dando como resultado una galleta crujiente y sabrosa con forma de rombo.

En Chiapas, es común que los turuletes se consuman como pan dulce, acompañados de una taza de café, chocolate o atole.

Originarias: Chiapas.



Trompadas

Este es un dulce tradicional principalmente con piloncillo y leche. Su origen se remonta a la época colonial, entre 1521 y 1810, y está relacionado con las celebraciones y ceremonias religiosas del cristianismo.

Se elabora con piloncillo, leche, coco y nuez. El piloncillo se derrite y se mezcla con la leche hasta formar una pasta espesa, que posteriormente se moldea en pequeñas bolitas y se rellena con coco, nuez o cacahuate. El resultado es un dulce cremoso con un relleno sorprendente.

Originarias: Morelos y Guanajuato.



Acitrón

El acitrón es un dulce cristalizado que se obtiene de la biznaga y que ha sido parte importante de la tradición culinaria mexicana, especialmente en la preparación de la rosca de Reyes. Sin embargo, en la actualidad su venta está prohibida, ya que la planta de la que se obtiene se encuentra en peligro de extinción.

Se trata de un dulce preparado mediante un proceso de cristalización con azúcar, el cual también puede elaborarse con distintas frutas, como la calabaza, además del propio acitrón.

Originarias: Estado de México, Puebla y San Luis Potosí.



Puxinú

El puxinú es un dulce tradicional de Chiapas que, además de ser muy sabroso, representa un recuerdo vivo de las antiguas tradiciones mexicanas. Este dulce se elabora principalmente con palomitas de maíz, un ingrediente cuyo origen se remonta a las civilizaciones prehispánicas.

El puxinú es especialmente consumido durante algunas de las festividades más importantes del estado.

Originarias: Chiapas.



Harinillas

Las harinillas son galletas tradicionales de sabor rústico que mantienen un vínculo directo con el pasado prehispánico de la región mesoamericana. Su ingrediente principal es el pinole, una harina elaborada a partir de maíz tostado y molido, que formaba parte esencial de la alimentación de los pueblos originarios.

Estas galletas se consumen con mayor frecuencia durante la Cuaresma y la Semana Santa.

Originarias: Nuevo León y Tamaulipas.



Capirotada

La capirotada es un postre representativo de la temporada de Cuaresma en muchas regiones de México. Este platillo, parecido a un budín de pan, combina de manera interesante distintos sabores y texturas, mezclando elementos dulces y salados. Su preparación se realiza por capas, lo que crea una experiencia culinaria rica y reconfortante.

Una de las variantes es la capirotada estilo El Colomo, cuya preparación se distingue por incluir jitomate y cebolla. Primero se elabora un jarabe hirviendo agua con clavo, canela y piloncillo. Después, se tuesta el pan y se acomoda en una cazuela de barro alternándolo con capas de jitomate y cebolla, bañando cada nivel con el jarabe. Finalmente, se hornea para que todos los sabores se mezclen y se integren.

Originarias: Jalisco, Michoacán, Sonora y Nuevo León.



Orejones de frutas

Los orejones son una manera tradicional y natural de conservar la fruta. Se obtienen al deshidratar rebanadas de fruta al sol, proceso que intensifica su sabor dulce y mantiene gran parte de sus nutrientes.

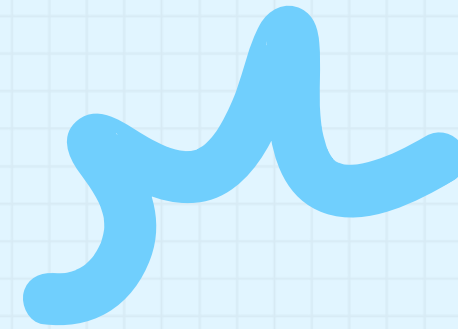
Los orejones de manzana son muy populares como botana y también representan una forma práctica de aprovechar la abundante producción de esta fruta. Tienen un sabor dulce y una textura suave y masticable, parecida a la de una gomita, conservando el sabor característico de la manzana. Además de consumirse solos, también pueden añadirse a distintos platillos, tanto dulces como salados.

Originarias: Michoacán y Zacatecas.





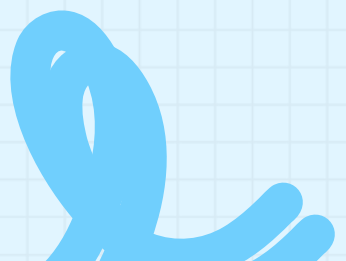
Queso de nuez



Originario de la región de Siete Manantiales y Parras, el queso de nuez es un dulce muy apreciado en Coahuila por su textura suave y su agradable sabor dulce.

A pesar de su nombre, este postre no lleva productos lácteos. Se prepara con nuez, yemas de huevo, azúcar y agua. Aunque su origen está relacionado con la tradición culinaria española, con el tiempo se ha convertido en un dulce representativo del norte de México, especialmente del estado de Coahuila.

Originarias: Coahuila y Nuevo León.



Pan de pulque

El pan de pulque se distingue por su sabor ligeramente dulce y su consistencia suave y esponjosa. Se prepara utilizando pulque, una bebida fermentada que le aporta un sabor especial y muy característico, apreciado desde hace generaciones.

La preparación de este pan es muy parecida a la de otros panes. Se elabora con una masa hecha de harina de trigo, huevo, leche o agua y, en ocasiones, manteca de cerdo. A esta mezcla se le añade pulque, el cual ayuda en la fermentación y aporta un sabor, aroma y textura característicos, dando como resultado un delicioso postre.

Además, es perfecto para disfrutar acompañado de una taza de café o de chocolate caliente.

Originarias: Coahuila y Tlaxcala.



Rollos de membrillo y nuez

Los rollos de membrillo y nuez son un postre fácil de preparar que combina una masa tipo quebrada, hojaldrada o similar a la de las empanadas, rellena con dulce de membrillo y nuez picada.

Se hornean a 180 °C durante aproximadamente 10 a 30 minutos, hasta que adquieren un tono dorado, y normalmente se terminan espolvoreando con azúcar.

Originarias: Zacatecas y Durango.



Glorias rellenas

Las glorias rellenas son un dulce cubierto con una capa de chocolate que en su interior guarda una mezcla de frutas secas. Entre los ingredientes más comunes se encuentran el dátil, chabacano, cajeta de membrillo, ciruela, pasas, orejones de durazno y nuez, combinados con leche quemada que aporta un sabor dulce y característico.

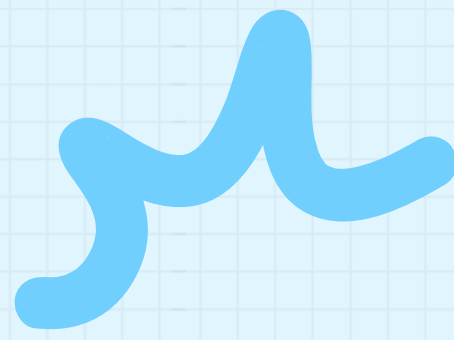
Este postre destaca por la combinación de su cobertura suave de chocolate con el relleno intenso y aromático de frutas y nueces, lo que crea un contraste de sabores y texturas muy apreciado en la repostería tradicional.

Originarias: Nuevo León.





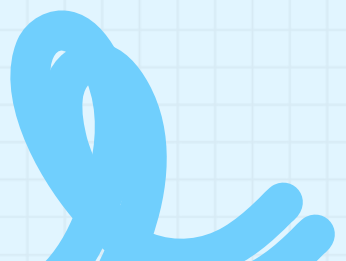
Encaladillas



Las encaladillas son un dulce tradicional muy representativo de la gastronomía de Colima. Se preparan con tortillas de maíz que se rellenan con dulce de leche o piloncillo, se enrollan cuidadosamente y luego se fríen hasta que adquieren un color dorado y una textura crujiente. Finalmente, se espolvorean con una mezcla de azúcar y canela que les aporta un sabor aún más delicioso.

Este postre es ideal para disfrutar cuando se tiene antojo de algo dulce y suele acompañarse muy bien con una taza de café o chocolate caliente.

Originarias: Colima y Jalisco.



Pellizcos de tamarindo

Los pellizcos de tamarindo son un dulce típico mexicano preparado con pulpa de tamarindo, azúcar y un toque de sal. Su característico sabor agridulce, acompañado de un ligero toque picante y una textura firme y fibrosa, los convierte en un antojo muy sabroso y refrescante, perfecto para quienes disfrutan de los sabores intensos y cítricos del tamarindo.

Este dulce puede encontrarse en distintas presentaciones, ya que se puede disfrutar con sal, azúcar, chile o chamoy, lo que permite variar su sabor según el gusto de cada persona.

Originarios: Guerrero y Jalisco.





Pinole

Se considera un alimento de origen prehispánico en México, elaborado con harina de maíz tostado que generalmente se endulza con piloncillo y canela.

A partir de este ingrediente se preparan las gorditas de pinole, unas deliciosas galletas de forma circular y consistencia gruesa, hechas principalmente con harina de pinole, que conservan el sabor tradicional de la cocina mexicana.

Originarias: Chihuahua y Puebla.



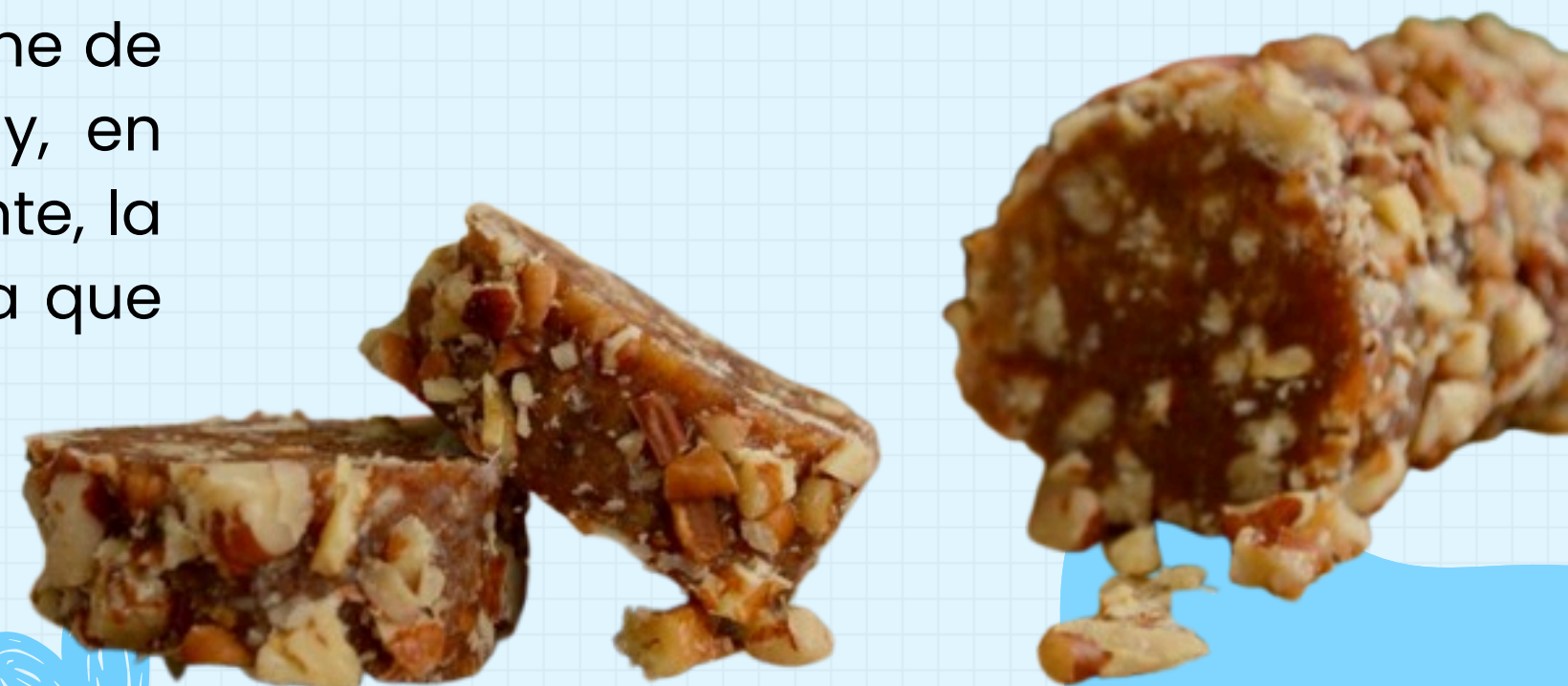
Rollo de nuez

Este dulce, reconocido por su característica forma de tubo y su sabor inconfundible, es uno de los más representativos de la región. Aunque su preparación es relativamente sencilla, requiere paciencia y cuidado para lograr la textura adecuada.

Para elaborarlo, se cuece leche con azúcar hasta obtener una mezcla espesa y cremosa. Posteriormente, se incorporan nueces picadas, que le aportan un sabor especial y distintivo.

Existen diferentes tamaños y presentaciones, pero la receta tradicional mantiene una base similar de ingredientes: leche de vaca o de cabra, azúcar, nuez, huevo, fécula de maíz y, en algunos casos, un poco de licor para aromatizar. Finalmente, la mezcla se cocina hasta que espesa y se deja enfriar para que tome su consistencia característica.

Originarias: Chihuahua y Puebla.





Gorditas de nata

Las gorditas de nata son un postre tradicional mexicano que destaca por su textura suave y su agradable sabor dulce. Se elaboran principalmente con harina de trigo, nata, azúcar y un ligero toque de canela, ingredientes que les brindan su aroma característico y tan apetecible.

Aunque la receta clásica ya es muy sabrosa por sí misma, estas gorditas también pueden encontrarse con diferentes rellenos. Entre los más comunes están la cajeta, la nata, la versión natural o incluso opciones modernas como la crema de avellana, lo que permite disfrutar distintas variantes de este popular dulce.

Originarias: CDMX y Estado de México.

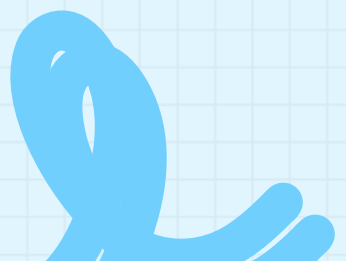
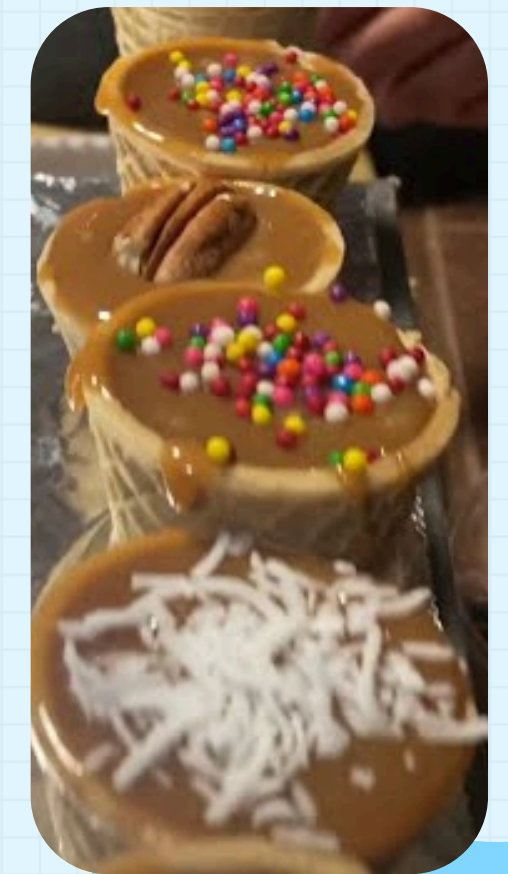
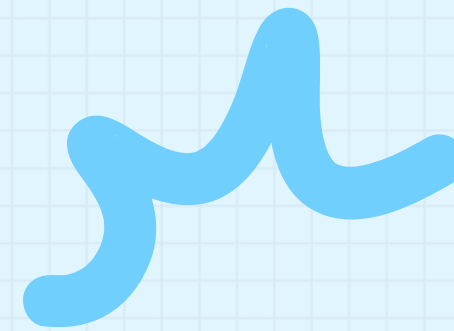


Barquillos de cajeta

Aunque el barquillo tiene sus raíces en España, al llegar a México comenzó una adaptación que lo transformó en un dulce muy representativo.

Este postre está formado por una oblea crujiente enrollada en forma de tubo, que se rellena con cajeta y se adorna con diferentes ingredientes como nuez, cacahuete u otros toppings que le aportan un sabor especial. Más que un simple dulce, el barquillo refleja cómo las tradiciones gastronómicas pueden evolucionar y adaptarse con el tiempo, hasta convertirse en parte importante de la identidad culinaria de una región.

Originarias: Guanajuato.



Panochas

Este pan suele elaborarse con ingredientes sencillos y, en muchas regiones, se prepara con piloncillo o panocha, lo que le aporta un ligero sabor dulce y un color más oscuro.

Aunque originalmente es un pan sencillo, en algunas regiones de México se considera dentro de los postres o antojitos para reuniones, principalmente por su tamaño pequeño, que permite acompañarlo o rellenarlo con distintos ingredientes.

Gracias a esto, es común agregarle jamón, queso, ensaladas u otros complementos, convirtiéndolo en una opción práctica para servir en fiestas, convivios o aperitivos sociales.

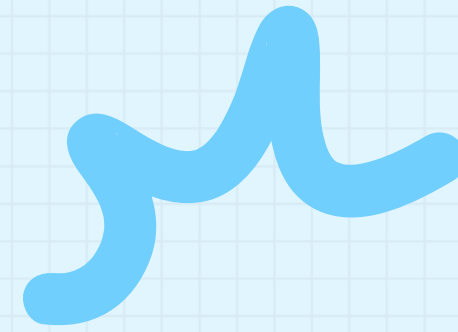
Además, este tipo de pan forma parte de la tradición panadera de varias zonas del norte de México, donde el uso del piloncillo en panes y dulces es muy común, lo que le da un toque característico a muchas preparaciones regionales.

Originarias: Sonora y Sinaloa





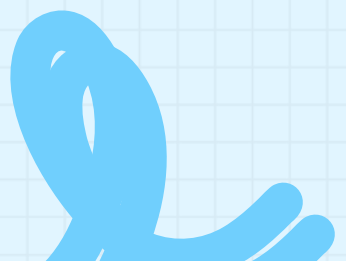
Mostachones



En la actualidad, los mostachones son considerados un dulce tradicional del estado de Durango, donde forman parte de su herencia culinaria. Este postre se caracteriza por elaborarse principalmente con claras de huevo, azúcar, galleta triturada y nuez, ingredientes que al hornearse crean una textura ligeramente crujiente por fuera y suave por dentro.

Aunque en otras partes del país no es tan común, los mostachones siguen siendo apreciados en algunas regiones del norte de México. En ocasiones se presentan en porciones pequeñas o como base de pastel, y pueden acompañarse con crema batida y fruta fresca, lo que resalta su sabor dulce y su textura particular.

Originarias: Durango y Nuevo León.



Semitas de anís

El trigo es un ingrediente que aporta diversos beneficios nutricionales y forma parte de muchos alimentos tradicionales dentro de la gastronomía mexicana. Gracias a sus propiedades, puede integrarse en diferentes preparaciones que, además de ser sabrosas, también pueden formar parte de una alimentación equilibrada. Por ello, si eres una persona que busca cuidar su alimentación sin dejar de disfrutar de sabores tradicionales, el pan de semita de anís es una excelente opción. Este pan se caracteriza por su aroma y sabor distintivo a anís, además de su textura suave y ligeramente dulce, lo que lo convierte en un acompañamiento ideal para bebidas calientes como café o chocolate.

Este tipo de pan forma parte de la tradición panadera, donde convive con otros dulces que también tienen influencia de recetas traídas durante la época colonial.

Originarias: Puebla y Tlaxcala.



Condesas

El dulce de las condesas es un postre tradicional que se elabora de manera artesanal, utilizando ingredientes como piñones, azúcar y leche, lo que le da un sabor dulce y una textura suave. Su preparación guarda similitud con la de los jamoncillos, ya que ambos se cocinan hasta lograr una consistencia espesa que después se moldea en pequeñas porciones.

Este dulce forma parte de la repostería mexicana, donde muchas recetas se han transmitido de generación en generación. La combinación de ingredientes y técnicas tradicionales le da un carácter especial dentro de los dulces regionales.

Originarias: Ciudad de México.



Charamuscas

En Guanajuato, la elaboración de este dulce tiene aproximadamente dos siglos. Se trata de una preparación hecha a base de piloncillo hervido en agua y mantequilla, el cuál tras llegar a su punto exacto de cocción se estira hasta lograr la forma deseada, que puede ser desde churros retorcidos hasta momias o quijotes.

Algunos artesanos suman a esta preparación sabores como coco o nuez para darle un toque de sabor especial.

Originarias: Guanajuato.





Nieves artesanales

Las nieves tradicionales mexicanas son uno de los postres más refrescantes y representativos de la gastronomía del país. Preparadas de manera artesanal con frutas naturales, agua, azúcar y en ocasiones leche, estas nieves se elaboran mediante técnicas tradicionales que les dan una textura suave y un sabor muy natural.

Entre los sabores más conocidos se encuentran los clásicos como limón, fresa, vainilla o mango, que son comunes en plazas, mercados y ferias.

Sin embargo, México también cuenta con combinaciones más particulares, como la nieve de beso oaxaqueño, originaria de Oaxaca, que mezcla sabores dulces como leche quemada y tuna, o la nieve de xoconostle, preparada con este fruto del nopal que aporta un sabor ligeramente ácido y muy característico. Gracias a la gran variedad de frutas y tradiciones regionales, las nieves mexicanas ofrecen una amplia diversidad de sabores, convirtiéndose en un postre típico que forma parte de la cultura y la identidad gastronómica del país.

Originarias: Oaxaca y Querétaro.



Tumbagones

Los tumbagones son un dulce tradicional originario de San Miguel de Allende, también conocido como dulce de la fidelidad. Su nombre deriva de la palabra tumbaga, que hacía referencia a un delicado anillo que antiguamente se entregaba a los frailes como símbolo de su compromiso y lealtad a Dios. Este dulce se elabora con una masa a base de trigo, a la que se agregan ingredientes como naranja, anís y canela, y al final se espolvorea con azúcar glas, lo que le da un sabor dulce y aromático muy característico.

Además, alrededor de los tumbagones existe una curiosa tradición popular: se dice que para comerlos correctamente se deben sostener con el dedo meñique y morderlos por la mitad. Según la leyenda, si al hacerlo el dulce se rompe o se cae, se interpreta como señal de infidelidad, lo que convierte a este postre en una curiosa mezcla de gastronomía y tradición cultural.

Originarias: Guanajuato.



Torrejas

Las torrejas, también llamadas torrijas, este dulce consiste en rebanadas de pan que se remojan en huevo batido, se fríen hasta dorarse y posteriormente se bañan con un jarabe dulce, comúnmente elaborado con piloncillo y canela.

En México, las torrejas forman parte de la gastronomía tradicional, y suelen prepararse especialmente durante la época de Semana Santa. Gracias a su sabor dulce y su textura suave por dentro y crujiente por fuera, este postre se ha mantenido como una receta casera muy apreciada, heredada de la influencia española y adaptada a los ingredientes locales.

Originarias: San Luis Potosí y Zacatecas.





Tamal de piña-coco

Los tamales son uno de los platillos más representativos de México y existen en una gran variedad de preparaciones a lo largo del país. De hecho, la diversidad es tan amplia que sería casi imposible enumerar todos los tipos que existen, ya que cada región tiene sus propias recetas e ingredientes tradicionales.

Aunque muchas personas los relacionan principalmente con platillos salados, también existen versiones dulces que forman parte de la gastronomía regional. Un ejemplo son los tamales de piña con coco, un postre típico del estado de Guerrero. Estos tamales se elaboran con masa dulce, piña y coco rallado, lo que les da un sabor tropical y aromático. Al igual que otros tamales, se cocinan envueltos en hojas generalmente de maíz o plátano y son muy populares en fiestas, celebraciones y reuniones familiares.

Originarios: Veracruz, Guerrero.



Panecillos de naranja

Los panecillos de naranja son una delicia versátil que puede disfrutarse en cualquier momento del día, ya sea como desayuno, merienda o incluso como postre. Su sabor destaca por el toque especial de la naranja, ingrediente que les aporta un aroma fresco y una combinación de matices dulces y ligeramente agrídulces que los hace muy agradables al paladar.

Estos pequeños panes se elaboran generalmente con harina, huevo, azúcar, mantequilla y jugo o ralladura de naranja, lo que les da su característico sabor cítrico.

En muchas recetas también se añade un glaseado o un poco de azúcar espolvoreada encima para resaltar aún más su dulzura. Gracias a la ralladura de la cáscara, el pan adquiere un aroma intenso y natural que lo vuelve aún más apetitoso.

Originarias: Veracruz y Yucatán.



Dulces de coco con leche

El dulce de coco con leche es un postre típico que se prepara al cocinar lentamente coco rallado con leche ya sea entera, evaporada o condensada y azúcar durante aproximadamente 40 a 60 minutos. Durante su elaboración se agregan especias como canela y clavo de olor, lo que aporta un aroma especial y permite obtener una consistencia espesa, cremosa y ligeramente caramelizada.

Este tradicional dulce de Acapulco es perfecto para disfrutar como postre después de una buena comida, ya que su sabor es intenso y muy característico. Además, suele encontrarse en presentaciones pequeñas o "mini", que incluyen alrededor de diez piezas, lo que lo hace ideal para compartir o para degustar en pequeñas porciones.

Originarias: Veracruz y Guerrero.



Tecoyotas

Son un dulce tradicional muy conocido en el estado de Guerrero, especialmente en la región de Tierra Caliente. Este antojito consiste en un tipo de pan elaborado con masa de maíz, similar a una tortilla, que se hornea hasta alcanzar una textura firme y ligeramente crujiente, parecida a la de un turrón.

Su preparación es bastante sencilla: la masa de maíz se mezcla con azúcar o piloncillo, y en algunas recetas también se añade manteca o anís para darle más sabor. Después se forman discos delgados, parecidos a pequeñas tortillas, que se colocan en el horno hasta que quedan dorados y con una consistencia dura pero muy sabrosa.

Originarias: Guerrero y Nayarit.



* Pastes de Pachuca

Los Pastes son uno de los alimentos más representativos del estado de Hidalgo, y aunque se pueden encontrar en distintos municipios, uno de los mejores lugares para probarlos es Pachuca de Soto. Se trata de empanadas horneadas de masa de trigo que surgieron a partir de la influencia de los mineros ingleses en el siglo XIX.

Aunque tradicionalmente se preparan con rellenos salados, también existen paste dulces, elaborados con ingredientes como piña, manzana, arroz con leche, cajeta o chocolate, convirtiéndose en una deliciosa opción de postre muy popular en la región.

Originarias: Hidalgo.





Pastel de nopal

El Pastel de nopal es un postre muy apreciado dentro de la gastronomía del estado de Hidalgo. Se ha popularizado por su sabor y por la forma especial en que se prepara.

Generalmente se elabora mezclando nopal licuado con ingredientes como harina, huevo, azúcar y mantequilla, creando una masa esponjosa que se hornea hasta obtener un pastel dulce y húmedo. En algunas versiones también se añaden ingredientes como nuez, coco o glaseados dulces, lo que resalta su sabor. Gracias a estas combinaciones, el pastel de nopal se ha convertido en un ejemplo creativo de cómo este ingrediente tan representativo de la cocina mexicana puede utilizarse también en la repostería.

Originarias: Hidalgo y Morelos.



Dulce de arrayán

El dulce de arrayán se caracteriza por su sabor agridulce. La planta de la que proviene esta fruta tiene su origen en África y en el sur de Europa. Este dulce puede servirse espolvoreado con azúcar o con chile piquín, lo que le da un toque especial. Es un postre muy tradicional en la región de la Costa Norte de Jalisco, especialmente en municipios como Talpa de Allende y San Sebastián del Oeste.

Se elabora principalmente con la fruta del arrayán, la cual se cocina y se endulza con azúcar, muchas veces preparada en forma de almíbar. Es un postre típico que ha pasado de generación en generación, reflejando el aprovechamiento de los frutos que se producen en la región.

Originarias: Jalisco y Nayarit.



* Dulce de jamaica

Las flores de jamaica se hierven con agua y azúcar hasta que absorben el dulce. Después se dejan secar para que tomen una textura firme y compacta. Generalmente se comercializan en forma de paletas o pequeñas pastillas de color rojo intenso, característico de esta flor.

Este dulce se elabora a partir de la flor de jamaica, conocida por su sabor ligeramente ácido, lo que crea un contraste agridulce muy agradable. Además de consumirse en bebidas, la jamaica también se utiliza en distintos postres y golosinas tradicionales en México.

Originarias: Colima y Guerrero.

