



# Dulces y postres tradicionales mexicanos 3



# Jericalla

Este es un postre típico del estado de Jalisco, especialmente de la ciudad de Guadalajara, reconocido por su sabor dulce y su agradable aroma.

Se distingue por tener una textura suave y cremosa, aunque ligeramente más firme que la del flan. Además, presenta una capa superior dorada y tostada, que se obtiene al utilizar un soplete o el asador del horno, lo que lo diferencia del flan tradicional, que lleva caramelo líquido en la superficie.

Originarios: Jalisco.



# Chicle de Talpa

El chicle de Talpa es un dulce típico del estado de Jalisco, particularmente del municipio de Talpa de Allende. Se elabora a partir de la savia del árbol de chicozapote, llamada localmente "chilte". Este producto se transforma en vistosas figuras como gorros, canastas o flores, caracterizadas por sus colores llamativos más que por su sabor, ya que prácticamente carece de él.

Su elaboración es completamente artesanal y se basa en técnicas transmitidas de generación en generación. El proceso inicia con la extracción de la "leche" del árbol, la cual se limpia y se machaca hasta formar una especie de masa extendida, similar a una tortilla. Posteriormente, se estira en finas hebras que se tiñen de distintos colores para su venta. Antes de consumirse, el chicle suele ablandarse en agua caliente para poder masticarlo.

Por su proceso tradicional y su valor cultural, este dulce es considerado una auténtica artesanía comestible y un símbolo representativo de la región.

Originarios: Jalisco.



# Chapalitas

Son dulces tradicionales que se preparan desde muy temprano utilizando leche recién ordeñada. Se presentan en forma de pequeñas bolitas cubiertas de azúcar, las cuales desarrollan una textura ligeramente elástica y un sabor distintivo.

Cada pieza se elabora de manera artesanal, sin el uso de moldes, por lo que ninguna es igual a otra. Además, deben formarse mientras la mezcla aún está tibia, ya que al enfriarse se endurece y dificulta su manejo.

Originarios: Jalisco.





# Turrón rosa

El turrón rosa es un dulce tradicional del estado de Jalisco, caracterizado por su distintivo color rosa intenso y su textura firme y ligeramente elástica. Se elabora a partir de una mezcla de agua, azúcar de caña, jugo de limón, un toque de vainilla y colorante vegetal, lo que le confiere su apariencia llamativa y su sabor dulce con ligeras notas cítricas.

Este dulce es especialmente representativo en celebraciones dedicadas a la Virgen de Zapopan y es muy popular en ciudades como Guadalajara y San Pedro Tlaquepaque. Tradicionalmente, se sirve acompañado de limón, chamoy y chile en polvo, creando un contraste de sabores dulces, ácidos y picantes que realza su carácter único.

Originario: Jalisco.





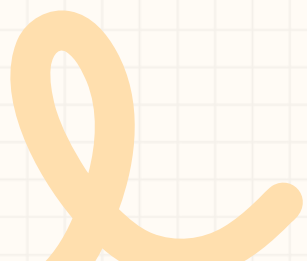
# Huesitos de leche



Se trata de un dulce elaborado a partir de leche de vaca fresca que se cuaja y se cocina lentamente hasta alcanzar la consistencia adecuada. Su sabor se caracteriza por notas dulces de leche combinadas con un ligero toque de canela, mientras que su textura es suave, pero lo suficientemente firme como para poder cortarse en formas definidas, lo que da origen a su denominación.

Entre sus ingredientes principales destacan la leche, el azúcar y la canela; en algunas variantes, se incorpora arroz con el fin de espesar la preparación. Aunque no gozan de la misma popularidad que los chongos, estos dulces forman parte de la tradición casera de Michoacán y comparten técnicas de elaboración con otros postres lácteos característicos de la región.

Originarios: Michoacán y Puebla.



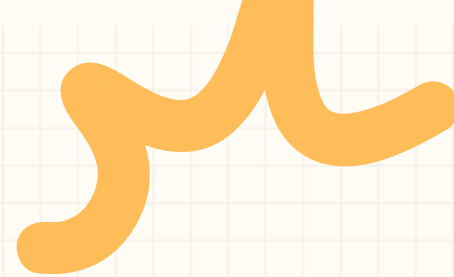
# Morelianas

Las morelianas son un dulce tradicional originario de Morelia, reconocido por su sencillez y su arraigo en la repostería local. Se elaboran como una galleta delgada y crujiente, preparada con ingredientes básicos como harina, leche, azúcar y canela. Su forma, similar a una tortilla o disco, y su textura ligera las convierten en el acompañamiento ideal para bebidas calientes como el café o el chocolate.

Este dulce destaca no solo por su sabor delicado, sino también por su proceso artesanal, ya que suele cocerse sobre comales, lo que le aporta un ligero tostado característico. Además, las morelianas forman parte de la identidad gastronómica, siendo comunes en mercados y ferias tradicionales. Su popularidad radica en su practicidad, su bajo costo y su capacidad de conservarse por varios días sin perder su textura, lo que las ha mantenido vigentes como un símbolo de la rica tradición repostera michoacana.

Originarios: Michoacán.



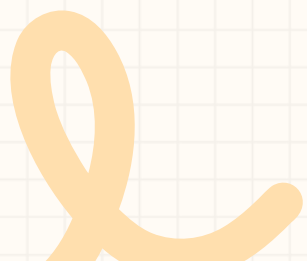


# Gaznates zamoranos

Los gaznates zamoranos son un dulce tradicional ampliamente reconocido en el estado de Michoacán, particularmente en la región de Zamora. Se caracterizan por ser pequeños panecillos de forma redonda y plana, cubiertos con una capa generosa de cajeta espesa y dulce. En algunas variantes, se les añaden ingredientes como nuez o preparaciones tipo flan, lo que enriquece su sabor y diversidad.

Suelen coronarse con una oblea que facilita su manejo al momento de comerlos, además de aportar un ligero contraste en textura. Este dulce combina de manera armoniosa lo suave del pan con lo cremoso de la cobertura y el toque crujiente de la oblea. Es común encontrarlos en venta en calles y plazas, ofrecidos por merengueros, lo que los convierte en un elemento representativo de la tradición dulce y popular de la región.

Originarios: Michoacán.



# Mermelada de nopal

Entre los dulces tradicionales del estado de Morelos se encuentra la mermelada de nopal, una propuesta poco común pero representativa de la creatividad gastronómica local.

Como su nombre lo indica, se trata de una mermelada elaborada a base de nopales, los cuales se cuecen y procesan junto con azúcar y, en muchas ocasiones, jugo de limón o frutas como piña o naranja para mejorar su sabor y aroma. El resultado es una preparación de textura suave y ligeramente gelatinosa, con un equilibrio entre lo dulce y un sutil toque vegetal característico del nopal.

Además de su sabor particular, esta mermelada también es valorada por sus propiedades nutricionales, ya que el nopal es rico en fibra, antioxidantes y compuestos que pueden ayudar a regular los niveles de glucosa

Originaria: Morelos.





# Esquites

Los esquites son uno de los antojitos más deliciosos que se pueden disfrutar en Morelos. Suelen ser preparados y vendidos por los conocidos “eloteros”, considerados por muchos como verdaderos héroes sin capa en México.

Aunque este platillo puede encontrarse en distintas regiones del país, su mayor fama proviene de Morelos, donde se le reconoce por tener algunos de los mejores esquites. Si no estás familiarizado con ellos, consisten en granos de elote cocidos que se sirven generalmente en un vaso.

Estos granos se aderezan con ingredientes como mayonesa, chile, limón y queso, lo que les da su característico y delicioso sabor.

Originarios: Morelos.





# Barquitas con fruta

Este postre típico de Morelos recibe su nombre por la combinación de distintas frutas frescas que lo conforman. Estas se acomodan y presentan de manera llamativa y estética, lo que le da un toque elegante y muy apetecible.

Las frutas, que suelen incluir opciones como sandía, melón, piña, mango o jícama, se colocan cuidadosamente en una base tipo barquita o recipiente, resaltando tanto su color como su frescura. Además, este delicioso antojito puede complementarse con ingredientes como helado, yogur o incluso crema, lo que le aporta una textura más cremosa y un sabor aún más rico.

Por su presentación y variedad de sabores, las barquitas de fruta no solo son refrescantes, sino también una opción muy popular como postre o snack, especialmente en días calurosos.

Originarios: Morelos.



# Dulce de plátano

Los plátanos maduros caramelizados son un postre muy popular en distintas regiones de México. Dependiendo del lugar, reciben diversos nombres como dulce de plátano, plátanos tentación, plátanos caramelizados o plátanos al caldero. Sin embargo, en todas sus versiones comparten una característica esencial: se elaboran con plátanos bien maduros, que se cocinan en un almíbar hasta lograr una textura suave y un sabor intensamente dulce, al que a veces se le añaden especias e incluso un toque picante.

En el caso de Morelos, destaca la producción de diversas frutas, entre ellas el plátano macho. Este, al freírse, adquiere una consistencia cremosa y un sabor naturalmente dulce que lo hace ideal para preparaciones tradicionales. Además, puede acompañarse con ingredientes como queso, chile o chocolate, así como otros complementos que realzan su sabor y le aportan una presentación más atractiva.

Originarios: Morelos.





# Arroz con leche

Este postre, aunque sencillo en su origen, ha evolucionado hasta convertirse en una opción considerada incluso como gourmet dentro de la gastronomía mexicana.

Se trata de un dulce de origen español, reconocido por su textura suave y cremosa, así como por su aroma inconfundible. Para prepararlo se utilizan ingredientes básicos como leche entera, azúcar, arroz de grano redondo, canela en rama y en polvo para decorar, además de cáscara de limón que aporta un toque fresco.

Su elaboración consiste en calentar a fuego lento la leche junto con el azúcar, la canela y la cáscara de limón. Una vez que la mezcla comienza a hervir, se incorpora el arroz y se cocina lentamente, removiendo de manera constante hasta que el grano esté completamente suave y haya absorbido los sabores, logrando así su característica consistencia cremosa.

Originario: Guanajuato, Puebla.



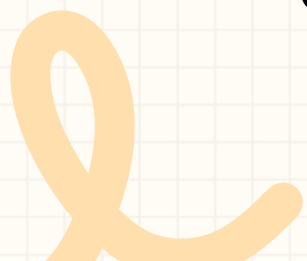


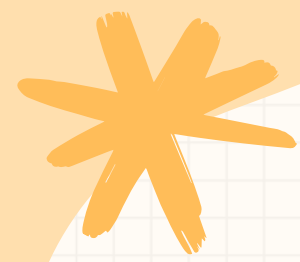
# Camotes enmielados

El camote es un alimento muy común en diversas comunidades tradicionales del país, donde ha sido valorado por generaciones gracias a su sabor naturalmente dulce y su alto contenido nutricional, rico en vitaminas y minerales. Por sí solo resulta agradable al paladar, pero además ofrece múltiples beneficios para la salud.

A pesar de sus cualidades, no siempre ha sido considerado un postre popular en comparación con otros dulces más comerciales. Sin embargo, cuando se prepara en recetas tradicionales como los camotes enmielados, su sabor se intensifica y se transforma en un dulce delicioso, suave y aromático. En esta preparación, el camote se cocina lentamente en un almíbar hecho con piloncillo, canela y otras especias, lo que le da un toque casero y muy representativo de la gastronomía mexicana.

Originarios: Puebla.





# Pan de plátano

Este delicioso pan se prepara a base de plátano macho maduro, el cual se machaca e integra con ingredientes como mantequilla, azúcar, huevo, harina de trigo y un toque de vainilla, dando como resultado una mezcla suave, aromática y llena de sabor.

Gracias al uso de plátanos bien maduros, este postre adquiere una textura húmeda y esponjosa, además de un dulzor natural muy característico. En algunas versiones también se le pueden añadir ingredientes como nuez o chocolate, lo que enriquece aún más su sabor y lo vuelve aún más irresistible.

El pan de plátano no solo es un antojito casero, sino que también se ha convertido en un ícono gastronómico en lugares como San Blas (Nayarit), donde es considerado un imperdible por su tradición y su sabor único que ha conquistado a locales y visitantes.

Originario: Nayarit, Tabasco, Veracruz.





# Coyules

Se trata de un fruto tradicional que suele prepararse en un dulce almíbar elaborado con piloncillo y canela, lo que le aporta un sabor intenso y muy característico. Es común encontrarlos a la venta en pequeñas tienditas, especialmente cerca de escuelas, donde forman parte de los antojitos más curiosos y representativos.

El coyul, que proviene de una palma similar a la del coco, tiene una pulpa ligera que se impregna del almíbar durante su preparación. Una vez que se ha disfrutado la parte dulce que lo recubre, el fruto se rompe para extraer su semilla o almendra, la cual también es comestible y ofrece un sabor que recuerda al coco o a las nueces. Gracias a su doble forma de consumo y a su preparación artesanal, los coyules se consideran un dulce tradicional que, aunque no es tan conocido a nivel nacional, conserva un gran valor cultural en las regiones donde se consume.

Originarios: Nayarit, Jalisco.





# Caña

Nayarit destaca como uno de los principales productores de caña de azúcar en México, y durante la época de zafra es común que este producto se convierta en un antojito muy popular entre sus habitantes. En las calles de Tepic, especialmente en el centro, pueden verse numerosos carritos que venden bolsas con trozos de caña fresca, ya pelada y lista para disfrutarse.

La forma tradicional de consumirla consiste en masticar los pedazos para extraer su jugo dulce y refrescante, desechando después la fibra. Además de su sabor agradable, el jugo de la caña aporta nutrientes importantes, ya que contiene diversos minerales que contribuyen a la energía del cuerpo. Este antojito también puede acompañarse con un toque de limón, sal o chile en polvo, lo que resalta aún más su sabor y lo convierte en una opción sencilla pero muy representativa de la vida cotidiana en la región.

Originaria: Nayarit, Veracruz, Jalisco.



# Istete

Se trata de un delicioso dulce tradicional que se elabora a partir de una mezcla de miel de abeja con ingredientes como almendra, cacao, nuez, leche, limón y diversas especias, lo que le da un sabor intenso y muy característico.

Este tipo de preparación, además de ser muy dulce, suele tener una textura firme o ligeramente dura, ya que la mezcla se cocina hasta espesarse y luego se moldea de manera artesanal. Es común encontrarlo en mercados, ferias o pequeñas tiendas, donde se conserva como parte de la tradición local. Gracias a la combinación de frutos secos, cacao y miel, el istete no solo destaca por su sabor, sino también por su riqueza en energía, convirtiéndose en un antojito típico que, aunque poco conocido a nivel nacional, tiene un gran valor cultural.

Originarios: Nayarit.



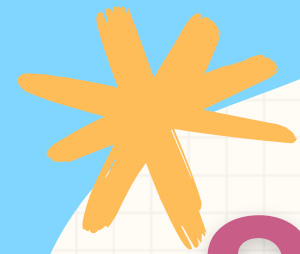
# \*Cuala de COCO

En las costas de Nayarit, especialmente en lugares como Platanitos, se puede disfrutar de un postre muy especial: la cuala de coco. Este dulce tradicional, que recuerda por su suavidad a una especie de mousse artesanal, se elabora con ingredientes como pulpa y aceite de coco, masa de maíz y leche, logrando una consistencia cremosa y un sabor dulce muy característico.

La cuala destaca por su intenso sabor a coco y su textura delicada, resultado de una preparación casera en la que los ingredientes se cocinan hasta obtener una mezcla espesa que luego se deja reposar. Es especialmente popular durante la temporada de Cuaresma, aunque puede encontrarse durante todo el año en playas, ferias y mercados de la región.

Originarios: Nayarit.





# Sevillanas

El dulce de leche del norte de México se presenta en diversas formas, pero una de las más representativas y populares son las sevillanas. Este antojito consiste en dos obleas de trigo unidas por una generosa capa de dulce de leche, formando una especie de sándwich dulce, sencillo pero muy delicioso.

Las sevillanas destacan por su textura ligera gracias a las obleas y su relleno cremoso y dulce, lo que las convierte en un postre muy apreciado. Además, suelen encontrarse en mercados, ferias y tienditas tradicionales, donde continúan siendo un claro ejemplo de la repostería artesanal mexicana.

Originarios: Guanajuato.



# Los Turcos

Los turcos de Monterrey son un postre tradicional de Nuevo León que destaca por su combinación poco común de sabores. Consisten en una especie de empanada rellena de carne de cerdo preparada con piloncillo y especias como canela y clavo, lo que da como resultado un característico sabor agridulce.

Gracias a su mezcla de ingredientes y su preparación artesanal, los turcos no solo son un dulce diferente, sino también una muestra de la diversidad cultural que ha influido en la gastronomía mexicana. Además, su textura dorada por fuera y su relleno jugoso los convierten en una opción muy apreciada tanto por locales como por visitantes.

Originarios: Nuevo León.



# \* Besos indios

Los “Besos Indios” son un dulce tradicional originario de la región de Linares, en el estado de Nuevo León, cercano a Monterrey. En esta zona, el nombre hace referencia a pequeñas porciones de dulce elaboradas a base de leche quemada, muy similares a las reconocidas Glorias, pero en un tamaño más reducido. Estas bolitas suelen cubrirse con nuez picada, lo que les aporta una textura crujiente y un sabor más intenso, convirtiéndose en un producto emblemático de la dulcería regionmontana.

Es importante señalar que, aunque comparten el mismo nombre, los “besos indios” del norte del país difieren de los que se elaboran en otras regiones de México. Mientras que en estados del centro se les conoce como un tipo de galleta suave rellena —generalmente unida con cajeta o mermelada y espolvoreada con coco—, en el norte el término se asocia exclusivamente con estas pequeñas esferas de leche caramelizada con nuez.

Originarios: Nuevo León.



# Nueces garapiñadas

Las nueces garapiñadas son un dulce tradicional muy representativo de Monterrey y del estado de Nuevo León. Este dulce consiste en nueces recubiertas por una capa de azúcar caramelizada que, al enfriarse, adquiere una textura crujiente y un sabor intensamente dulce. Su preparación es relativamente sencilla, ya que se elabora con ingredientes básicos como nuez, azúcar, agua y, en ocasiones, un toque de vainilla para realzar su aroma.

Además de consumirse como botana, las nueces garapiñadas también se utilizan como complemento en diversos postres, ya sea como topping o elemento decorativo en pasteles y otros dulces. Su popularidad radica no solo en su sabor, sino también en su practicidad y larga conservación.

Originarios: Nuevo León.



# \* Dulces de higo

En Monterrey, el dulce de higo es una preparación tradicional ampliamente apreciada, que suele presentarse en forma de higo cristalizado. En muchas ocasiones se combina con nuez, el higo aporta una textura ligeramente fibrosa y un sabor dulce que complementa la intensidad de la leche caramelizada.

Este postre se elabora principalmente con higos frescos que se cuecen lentamente en una mezcla de piloncillo y azúcar, hasta lograr una consistencia espesa y melosa. En algunos casos, se aromatiza con canela o clavo para enriquecer su sabor. El dulce de higo forma parte importante de la repostería del norte de México y suele consumirse tanto de manera individual como acompañado de otros ingredientes.

Originarios: Nuevo León.



# \* Cono de lechecilla

Uno de los dulces más emblemáticos de Oaxaca es el cono de lechecilla, también conocido como barquillo. Este postre artesanal se elabora con una masa similar al hojaldre, la cual se moldea en forma de cono y se rellena con lechecilla, una preparación dulce hecha a base de leche y azúcar.

Este dulce resalta por su combinación de texturas, ya que el exterior es ligeramente crujiente mientras que el relleno es suave y cremoso, además de su agradable aroma dulce. Con el paso del tiempo, se ha consolidado como un ícono de la repostería tradicional oaxaqueña, siendo uno de los productos más populares y comercializados en los mercados locales, donde es muy apreciado tanto por habitantes como por visitantes.

Originarios: Oaxaca.



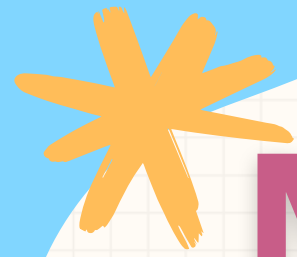
# Empanaditas de piña y lechequilla

Las empanaditas de piña o de lechequilla son otro de los dulces más representativos de Oaxaca. Se trata de pequeñas piezas de pan elaboradas con una masa semejante al hojaldre, que se rellenan con lechequilla o con mermelada de piña, logrando una combinación equilibrada entre la textura crujiente del exterior y la suavidad del relleno.

Estas empanaditas se hornean hasta alcanzar un dorado uniforme que realza su sabor y apariencia. Son especialmente populares durante celebraciones y festividades, donde forman parte de la amplia tradición repostera de la región. Su preparación refleja la influencia de técnicas de panadería heredadas de la época colonial, adaptadas a ingredientes y sabores locales.

Originarios: Oaxaca.





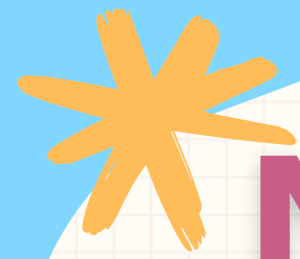
# Marquesote

El marquesote es un pan tradicional de textura esponjosa y apariencia porosa, con un característico color amarillo intenso y un sabor suavemente dulce. Se elabora a base de claras de huevo batidas, que le dan ligereza, y yemas, responsables de su tonalidad distintiva.

Este dulce es muy popular en el Istmo de Tehuantepec, donde comúnmente se disfruta acompañado de bebidas como chocolate caliente o atole. En algunas versiones, se adorna con turrón o merengue, lo que añade un toque decorativo y más dulzor. Tradicionalmente, el marquesote se prepara para ocasiones especiales, como bodas y reuniones familiares, formando parte importante de las celebraciones y de la riqueza gastronómica de la región.

Originarios: Oaxaca.





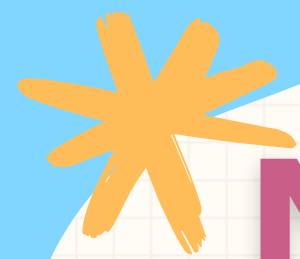
# Nenguanitos

Los nenguanitos son pequeñas galletas tradicionales que se hornean hasta adquirir un tono dorado y posteriormente se bañan en una miel elaborada con piloncillo, lo que les aporta un dulzor característico y natural. Una vez preparados, suelen apilarse formando torres de varias piezas, lo que les da una presentación muy distintiva en los mercados de Oaxaca.

Este dulce destaca por su sencillez y su sabor auténtico, resultado de ingredientes básicos y técnicas tradicionales. Son una opción muy apreciada para acompañar con una nieve o como un antojo dulce a cualquier hora del día, formando parte de la riqueza repostera oaxaqueña.

Originarios: Oaxaca.





# Nicualote

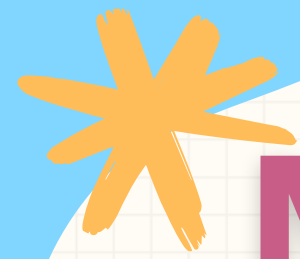


El nicuátol es un postre tradicional de Oaxaca que se elabora a base de maíz amarillo, ingrediente que le aporta su sabor característico y su valor cultural. Puede conservar su gusto natural o incorporar otros sabores como coco, piña, nuez o chocolate, lo que le da gran variedad y atractivo. Su preparación consiste en cocer la mezcla de maíz con azúcar y agua hasta obtener una consistencia espesa que, al enfriarse, cuaja y adquiere una textura firme pero suave, similar a la de una gelatina. Este dulce suele cortarse en porciones y, en ocasiones, decorarse con coco rallado u otros ingredientes.

Además de su sabor dulce y delicado, el nicuátol destaca por sus raíces prehispánicas, ya que el maíz ha sido un elemento fundamental en la alimentación mexicana, lo que convierte a este postre en una muestra representativa de la tradición gastronómica oaxaqueña.

Originarios: Oaxaca.





# Mamones



Los mamones son unos bizcochos tradicionales de textura suave y esponjosa, muy similares al marquesote. Se elaboran con ingredientes básicos como huevo, harina y azúcar, formando una masa ligera que, tras hornearse, puede absorber almíbar para intensificar su dulzor.

Son especialmente populares en el Istmo de Tehuantepec, donde comúnmente se acompañan con bebidas como chocolate caliente o atole. Este dulce forma parte de la panadería tradicional oaxaqueña y comparte su base con otros panes típicos de la región, lo que refleja la continuidad de técnicas y recetas transmitidas de generación en generación.



Originarios: Oaxaca.



# \* Dulce de chilacayote

El dulce de chilacayote es un postre típico de Oaxaca que se elabora a partir de la calabaza conocida como chilacayota. Su preparación consiste en cocinar la pulpa con piloncillo o azúcar y canela, hasta obtener una textura característica en forma de hebras suaves y dulces.

Este dulce puede disfrutarse por sí solo o como parte de diversas tradiciones, especialmente durante el Día de Muertos, donde adquiere un significado cultural importante. Además de su sabor, representa una conexión entre generaciones, al ser una receta que ha perdurado y se ha transmitido a lo largo del tiempo dentro de la gastronomía mexicana.

Originarios: Oaxaca.



# \* Dulce de gaznate

El gaznate es uno de los dulces más representativos de Oaxaca. Consiste en un cilindro elaborado con masa de harina de trigo frita, similar a un buñuelo, que se caracteriza por su textura crujiente. Su interior se rellena con un merengue dulce y esponjoso, comúnmente de color rosa, lo que crea un atractivo contraste tanto en sabor como en consistencia.

Este dulce suele encontrarse en puestos ambulantes y mercados, donde es muy popular entre locales y visitantes. Gracias a su combinación de texturas y su sabor distintivo, el gaznate se ha consolidado como una de las delicias más apreciadas de la repostería oaxaqueña

Originarios: Oaxaca.



# Casquitos

Los casquitos dulces de Oaxaca son un postre regional muy apreciado, elaborados a partir de una masa de harina que se fríe hasta obtener una textura similar a la de una galleta o un buñuelo. Tradicionalmente, se rellenan con un merengue artesanal y se decoran con coco rallado y un ligero toque de colorante, lo que les da una presentación llamativa.

Su forma cilíndrica y su contraste de texturas crujiente por fuera y suave en el interior los hacen especialmente atractivos. Son un clásico en dulcerías y puestos ambulantes, donde se disfrutan como acompañamiento del café o simplemente como un antojo dulce dentro de la rica tradición repostera oaxaqueña.

Originarios: Oaxaca.



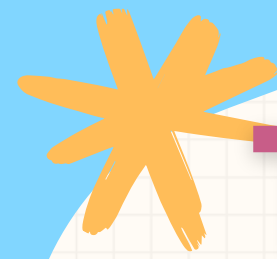
# \*Bocadillo de garbanzo

El bocadillo de garbanzo es un dulce tradicional de Oaxaca que se presenta en forma de pequeñas galletas o tortitas. Se elabora con una mezcla de garbanzos cocidos y molidos, a la que se incorporan claras de huevo batidas, pan tostado molido y queso rallado, logrando una masa de sabor particular y textura equilibrada.

Una vez preparadas, estas piezas se bañan con miel de piloncillo, lo que les aporta un dulzor intenso y una consistencia ligeramente melosa en el exterior, contrastando con su interior suave. Este dulce es especialmente popular durante la temporada de Cuaresma y suele acompañarse con postres como el arroz con leche. Gracias a la combinación de ingredientes y texturas, el bocadillo de garbanzo destaca como un manjar que equilibra lo crujiente y lo suave

Originarios: Oaxaca.





# Tortitas de Santa Clara

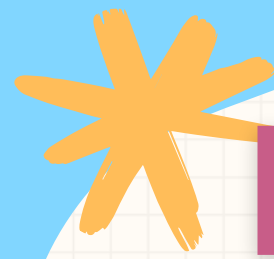
Este exquisito postre tiene su origen en la época colonial, particularmente en los conventos de Santa Clara.

Consiste en una galleta con sabor a vainilla que se cubre con una preparación dulce a base de piloncillo. Para su elaboración se emplean también otros ingredientes como huevo, azúcar glass y manteca de cerdo, los cuales aportan su textura y sabor característicos.



Originarios: Puebla.





# Rompoppe

No se puede dejar de lado una bebida dulce y con contenido alcohólico que tiene su origen en los conventos novohispanos: el rompoppe. Esta preparación era elaborada por monjas con ingredientes como leche, canela, huevo y azúcar; curiosamente, aunque lo producían, no solían consumirla, sino que la ofrecían a visitantes y benefactores.

Con el paso del tiempo, el rompoppe se convirtió en una bebida emblemática de la cultura mexicana. Además de disfrutarse por sí sola, se ha incorporado en diversas recetas, utilizándose como ingrediente o saborizante en postres, pasteles, gelatinas y otros dulces. Su textura cremosa y su sabor aromático lo han consolidado como un elemento tradicional dentro de la repostería y la gastronomía del país.

Originarios: Puebla



# Macarrones de leche

Los macarrones de leche son un dulce tradicional que se elabora a partir de ingredientes como leche, huevo, azúcar y cajeta, los cuales se cocinan hasta obtener una mezcla espesa y homogénea. Posteriormente, esta preparación se moldea en piezas alargadas y, en muchos casos, con una ligera forma acanalada que les da su apariencia característica. Se distinguen por su textura suave y delicada, que se deshace fácilmente al degustarse, así como por su sabor intensamente dulce y lácteo. En algunas variantes, se puede incorporar coco rallado para aportar un matiz adicional de sabor y textura.

Este dulce es común en la repostería tradicional de Oaxaca, donde suele encontrarse en mercados y dulcerías. Es ideal para disfrutarse como postre o acompañado de una bebida caliente como café o chocolate, formando parte de las costumbres gastronómicas de la región.

Originarios: Oaxaca, Puebla.



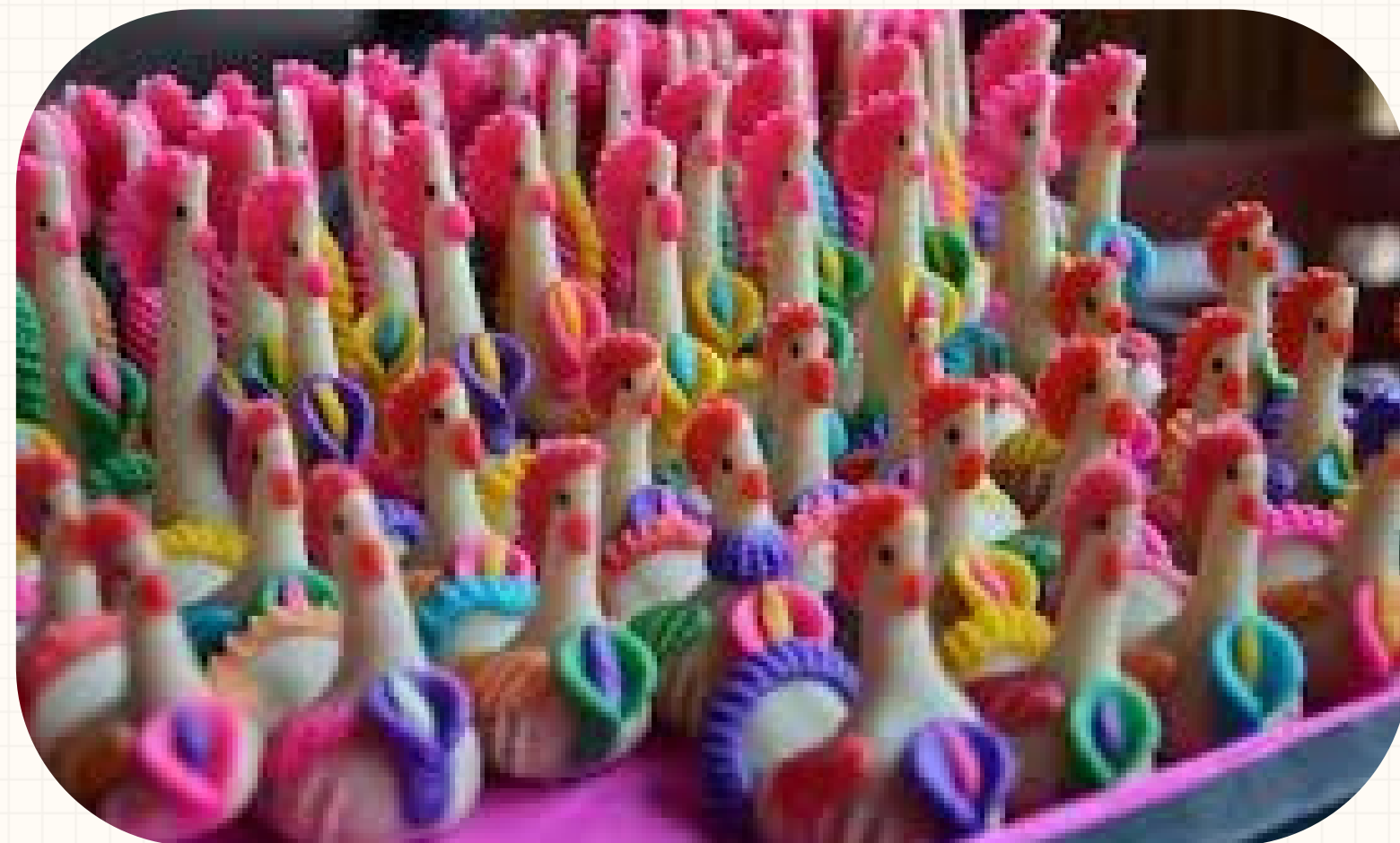
# Gallitos de pepita



Además de su atractivo aspecto y su agradable sabor, los gallitos de pepita son dulces elaborados principalmente con pepita de calabaza, combinada con jamoncillo preparado a base de leche y azúcar, al que en ocasiones se le añade colorante para darles una presentación más llamativa. Esta mezcla se moldea, muchas veces sobre una base de oblea, formando figuras características.

Su preparación es especialmente común durante los meses de octubre y noviembre, con motivo del Día de Muertos, donde forman parte de las ofrendas y tradiciones. Además de su valor estético, destacan por su sabor dulce con un ligero toque tostado de la pepita, y representan el uso de ingredientes tradicionales dentro de la repostería de Oaxaca.

Originarios: Oaxaca, Puebla.



# Rompemuelas

Los dulces tradicionales mexicanos evocan recuerdos de la infancia y despiertan un sentimiento de nostalgia. Dentro de esta gran variedad destacan los llamados rompemuelas o quebramuelas, originarios de Puebla. Este dulce se elabora principalmente con caramelo y, en algunas versiones, con coco u otros ingredientes, dando como resultado una preparación de sabor intenso.

Su característica más distintiva es su textura muy dura, de donde proviene su nombre, ya que requiere esfuerzo al morderlo. Con el paso del tiempo, estos dulces han logrado mantenerse dentro de la tradición, aunque actualmente son menos comunes y más difíciles de encontrar.

Originarios: Oaxaca, Puebla.



# \* El dulce de pepita

Es una especialidad tradicional originaria de Puebla, muy apreciada dentro de la repostería mexicana. Se elabora a partir de pepitas de calabaza combinadas con leche y azúcar, dando como resultado una pasta dulce de textura suave y firme. En muchas presentaciones, este dulce destaca por sus capas en tonos blanco y rosado, lo que le da una apariencia llamativa y característica.

Su sabor es delicadamente dulce, con un ligero matiz tostado propio de la pepita, y suele cortarse en porciones rectangulares para su consumo. Además de su valor gastronómico, este dulce refleja la fusión de ingredientes tradicionales mexicanos con técnicas heredadas de la época colonial.



Originarios: Oaxaca.

# Molletes poblanos

Los molletes poblanos son un dulce tradicional de Puebla que se caracterizan por ser un pan suave y esponjoso, relleno con crema pastelera de coco ligeramente envinada con un toque de ron. Su rasgo más distintivo es la cobertura, ya que se bañan con una capa de dulce de pepita de calabaza mezclada con azúcar, lo que les aporta un sabor único y una apariencia llamativa. Además de su sabor, los molletes poblanos destacan por la combinación de texturas entre el pan suave, el relleno cremoso y la cobertura ligeramente firme. En algunas versiones, también se decoran con confites de colores, lo que refuerza su carácter festivo y su popularidad en ferias, panaderías y celebraciones tradicionales.

Se cree que este postre surgió a finales del siglo XIX en el convento de Santa Clara de Asís, donde las monjas franciscanas lo crearon como un dulce especial destinado a celebraciones, particularmente para el Día del Padre. Con el tiempo, este pan dulce se ha consolidado como parte importante de la repostería poblana.

Originarios: Oaxaca, Puebla.

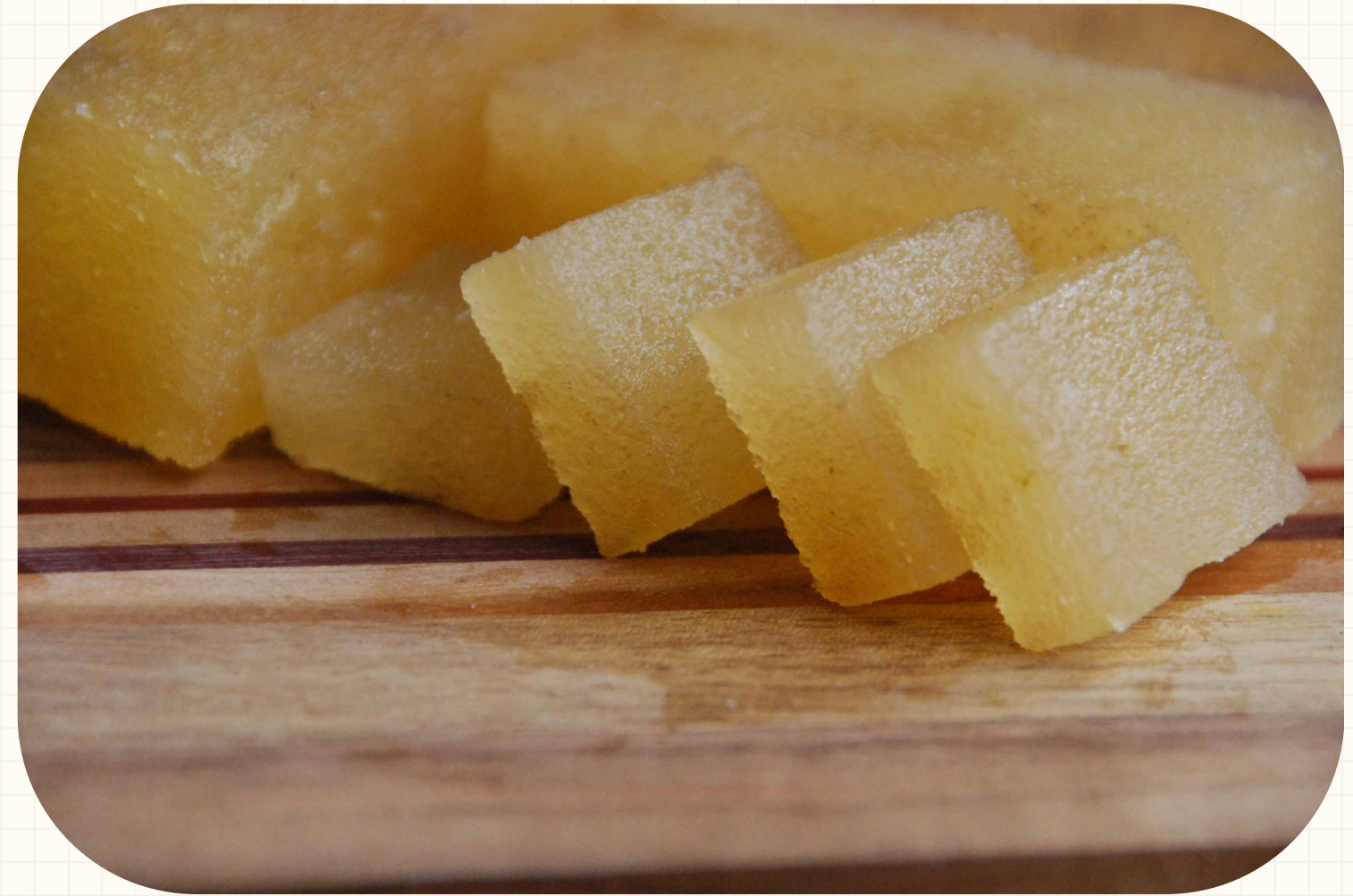


# Dulce de biznaga

Las biznagas son plantas cactáceas cuya pulpa se utiliza para elaborar un dulce tradicional muy apreciado en el municipio de Cadereyta de Montes, en el estado de Querétaro. Mediante un proceso de cristalización con azúcar, se obtiene un dulce de textura firme y apariencia translúcida, con un sabor delicadamente dulce. Su uso se extiende a diversas preparaciones típicas, especialmente en contextos festivos y rituales dentro de la región queretana.

Cabe destacar que, debido a la sobreexplotación de esta cactácea, la biznaga es actualmente una especie protegida en México, lo que ha limitado su producción y ha impulsado el uso de sustitutos en algunos dulces. Aun así, el dulce de biznaga sigue siendo un elemento importante del patrimonio gastronómico tradicional.

Originarios: Querétaro.



# \*Natilla queretana

La natilla es un postre lácteo tradicional de Querétaro que tiene sus raíces en la gastronomía europea, particularmente en recetas elaboradas en conventos de España y Francia durante la época medieval. Con su llegada a América, esta preparación se adaptó al contexto local, incorporando ingredientes como el maíz y la canela, lo que enriqueció su sabor y textura.

Se trata de un postre de preparación sencilla y accesible, además de contar con un importante valor nutricional debido a su contenido de proteínas y calcio. En la región queretana, la natilla se elabora comúnmente con leche de cabra, yemas de huevo, azúcar, fécula o harina de maíz, así como vainilla y canela, logrando una consistencia cremosa y un sabor suave característico.

Originarios: Querétaro.

