

Sazón



X Edición

Nueva sección
de comidas
étnicas

Pág. 21

Pollo huaco

Pág. 16

26

Nuevas recetas
de nuestra gastronomía

Sazón
de la Calle
y todo el sabor
de Copán Ruinas

Pág. 28



Sazón

X Edición



SazonSula

Producción Ejecutiva:
Lachosa SULA

Directora Ejecutiva:
Vivian Kafie

Jefa de Marca:
Stephany Rivera

Chef:
Alcides Hernández

Fotógrafo:
Guni Matamoros "El Fotógrafo"

**Dirección de Arte, Diseño
y Postproducción:**

DUO
duohn.com



Secciones Especiales

- Pág. 4** Aula culinaria
- Pág. 28** Sazón de la calle
- Pág. 32** Hondureño que se respeta
- Pág. 40** Detrás de la cocina



Índice

Entradas

- Pág. 6** Anafre
- Pág. 8** Fritas de elote
- Pág. 9** Pastelitos de perro
- Pág. 10** Enchiladitas
- Pág. 12** Yuca con chicharrón

Platos Fuertes

- Pág. 14** Plato típico
- Pág. 16** Pollo chuco
- Pág. 17** Pupusas mixtas
- Pág. 18** Baleadas
- Pág. 20** Sopa de olla

Comidas Étnicas

- Pág. 22** Papadzules
- Pág. 23** Sancocho
- Pág. 24** Pescado envuelto
- Pág. 26** Pibipollo

Bebidas

- Pág. 34** Atol de maíz
- Pág. 36** Pozol
- Pág. 37** Wabul
- Pág. 38** Horchata

Postres

- Pág. 42** Pancitos de coco
- Pág. 43** Hojuelas caseras
- Pág. 44** La hora del café
- Pág. 46** Minutas

Snacks Infantiles

- Pág. 48** Pizzitas
- Pág. 50** Helados de bizcocho
- Pág. 52** Pilonos
- Pág. 54** Galletas de chocolate

Aula culinaria

Por: Alcides Hernández

Productos Hondureños

poco comunes:

Como es de conocimiento, en Honduras tenemos una gran variedad de culturas y así como hay culturas también tenemos muchas gastronomías en el país teniendo una variedad de productos desconocidos.

Chaya: Este es un arbusto con hojas de 5 picos muy parecido a la espinaca, crece en lugares cálidos y húmedos.

Tiene muchos usos normalmente se puede utilizar como medicina para aliviar la presión arterial y la circulación, y por supuesto se puede utilizar en diversos platos como tamales o hasta enhuevada.

Tuna o Nopal: Comúnmente la conocemos como un tipo de cactus, crece en nuestro país y ha sido utilizada por indígenas para contrarrestar enfermedades estomacales, colesterol alto y sin mencionar un excelente alimento para los diabéticos. Se puede comer a cualquier hora del día pero lo más recomendable es hacerlo por horas de la mañana ya que su aporte equivale a una barra energética.

Melón Amarillo: Honduras es uno de los países con mayor movimiento en exportación de melón, los que se cultivan en la zona sur del país. Es común conocer el melón anaranjado y melón verde de los cuales el más dulce es el verde, pero también existe el melón amarillo u oro el cual tiene forma parecida a la papaya y es aún más dulce, siendo Honduras uno de los mayores exportadores hacia Estados Unidos.



Jícama: Es una planta leguminosa originaria de Centroamérica y cultivada en nuestro país, es una fruta baja en calorías pero muy alta en nutrientes vitales, de igual forma aporta fibra y vitamina C.

Matasano: Es una planta medicinal originaria de Centroamérica, crece en climas cálidos, semicálidos y templados, el fruto de este árbol tiene un color verde en el exterior y amarillo en el interior con un fuerte aroma pero dulce cuando está maduro, esta fruta se ha perdido con el paso del tiempo en nuestra cultura.



ENTRADAS



Anafre
Fritas de elote
Pastelitos de perro
Enchiladitas
Yuca con chicharrón

Anafre



Dificultad Media



6 Porciones



30 Minutos

Ingredientes para el anafre de chorizo:

- 1 taza de frijoles fritos
- ½ libra de chorizo suelto
- ¼ cucharada de especias
- ½ cucharadita de consomé de res
- ½ libra de Quesillo SULA
- ¼ de taza Crema SULA
- 3 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA

Ingredientes para el anafre de queso:

- 1 taza de frijoles fritos
- ¼ cucharada de especias
- ½ cucharadita de consomé de res
- ½ libra de Quesillo SULA
- ¼ de taza Queso Cheddar SULA
- 3 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA



Procedimiento para el anafre de chorizo:

- En un sartén poner a sofreír la Mantequilla Amarilla SULA
- Agregar el chorizo suelto
- Incorporar los frijoles y condimentar al gusto
- Agregar el Quesillo SULA hasta que éste se derrita
- Calentar el anafre y agregar la mezcla de los frijoles y el chorizo
- Agregar la Crema SULA al gusto y servir con chips

Procedimiento para el anafre de quesillo:

- En un sartén sofreír la Mantequilla Amarilla SULA, incorporar los frijoles y condimentar al gusto
- Agregar el Quesillo SULA y Queso Cheddar SULA hasta que se derritan
- Calentar el anafre y agregar los frijoles
- Servir con chips de tortilla frita y con Quesillo SULA rallado encima



FRITAS (DE) ELOTE



Dificultad Media



10 Porciones



25 Minutos

Ingredientes:

- 4 tazas de maíz en grano
- 2 huevos
- ½ taza de Leche Entera SULA
- ½ taza de Queso Parmesano SULA
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Aceite para freír
- Sal al gusto
- Queso Crema SULA al gusto

Procedimiento:

- Colocar en una licuadora el maíz, los huevos, la Crema SULA y la Leche Entera SULA
- Licuar hasta integrar todos los ingredientes
- Colocar la mezcla en un bowl, agregar el Queso Parmesano SULA, el polvo de hornear y la sal al gusto
- Batir a mano
- En un sartén calentar el aceite
- Medir el tamaño de la frita con un cucharón
- Freír cada lado por 2 minutos o hasta obtener un color dorado
- Servir con Queso Crema SULA al gusto



PASTELITOS de Perro

Ingredientes para la masa:

- 1 libra de harina de maíz
- 1 mazo de cilantro
- 1 taza de Agua SULA
- 1 cucharada de consomé de res
- 3 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- Achiote
- Aceite para freír

Ingredientes para el relleno:

- 2 libras de carne molida
- ½ chile dulce picado
- 1 tomate picado
- ½ cebolla
- 2 libras de papa
- 2 cucharadas de mostaza
- ¼ de taza de Crema SULA
- ½ taza de Queso Parmesano SULA
- ½ taza de Queso Gouda con Comino SULA
- 1 cucharada de Mantequilla Amarilla SULA
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento para el relleno:

- Cortar las papas en cuadros pequeños y cocinarlos con sal hasta que estén suaves
- En un sartén colocar la Mantequilla Amarilla SULA, tomates, chile y la cebolla; saltear por dos minutos
- Agregar la carne molida junto con la mostaza y cocinar por dos minutos
- Escurrir las papas en la misma olla, moler con la Crema SULA y agregar el Queso Gouda con Comino SULA

Procedimiento para la masa:

- En un bowl colocar la harina, el achiote, el consomé de res, el Queso Parmesano SULA y el cilantro picado
- Agregar la Margarina SULA y poco a poco agregar el Agua SULA, amasar hasta tener una masa manejable
- Formar bolitas del tamaño deseado, luego aplastarlas dejándolas planas y en el centro colocar el relleno
- Cerrar a la mitad y dar forma a la orilla
- Freír a una temperatura de 180°F por 6 minutos



Dificultad Media



4 Porciones



25 Minutos



Enchiladitas



Ingredientes para el relleno:

- 2 libras de carne molida
- 3 papas
- 3 zanahorias
- 2 aguacates
- 1 cucharada de Margarina SULA
- ½ taza de Crema SULA
- ¼ de taza de Jugo de Manzana SULA
- ¼ de repollo morado
- ¼ de repollo blanco
- 8 hojas de lechuga
- 3 tomates
- 3 huevos cocidos
- 4 tazas de salsa de tomate
- Sal y pimienta al gusto



Dificultad Fácil



6 Porciones



30 Minutos

Ingredientes para las tortillas:

- 4 tazas de harina de maíz
- 1 taza de Queso Crema SULA rallado
- ½ taza de Queso Parmesano SULA
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- Agua SULA necesaria para amasar
- Aceite para freír



Procedimiento para las tortillas:

- Colocar en un bowl todos los ingredientes secos, poco a poco incorporar el Agua SULA y amasar hasta dar el punto para formar tortillas
- Una vez hecha la tortilla freír hasta estar doradas y crujientes

Procedimiento para el relleno:

- Picar en cuadritos las papas y 2 tomates
- En un sartén colocar el Jugo de Manzana SULA junto con las papas, cocinar por 5 minutos
- Agregar la Margarina SULA, saltear por dos minutos y agregar la carne molida
- Cocinar por 7 minutos
- Agregar la Crema SULA junto con la salsa de tomate mezclando hasta integrar
- Picar los repollos y lechuga finamente en el bowl
- Colocar un aguacate molido y salpimentar hasta formar un guacamole
- Servir el relleno sobre las tortillas y por separado colocar una con guacamole, huevo y repollo morado, otra con tomate picado en cuadros y por último servir una con lechuga, tomate picado y huevo



CON YUCA, CHICHARRON



Dificultad Fácil



4 Porciones



40 Minutos

Ingredientes:

- 3 libras de yuca cocida
- ¼ de repollo morado
- ¼ de repollo blanco
- 8 tomates maduros
- ¼ taza de Queso Parmesano SULA
- 1 taza de Jugo de Naranja SULA
- 4 cucharadas de Margarina SULA
- 2 tazas de Jugo de Piña SULA
- 2 libras de chicharrón de cerdo
- ½ mazo de cilantro
- 2 hojas de albahaca
- ¼ de taza de azúcar
- ½ cebolla roja picada
- 1 chile verde dulce picado
- 1 pizza de orégano
- 3 tazas de vinagre de manzana
- Aceite para freír
- Sal y pimienta al gusto
- Jugo de limón al gusto

Procedimiento:

- En una olla colocar los tomates junto a la cebolla y el chile dulce, saltar por 4 minutos
- Agregar la taza de Jugo de Naranja SULA, la albahaca, el orégano y el azúcar, cocinar por 10 minutos hasta formar una salsa
- Cortar la yuca en forma de bastones
- Colocar la Margarina SULA en un sartén y sofreír la yuca hasta que esté dorada
- Salpimentar
- Condimentar el chicharrón con sal y pimienta, jugo de limón y el Jugo de Piña SULA
- Freír hasta estar dorados
- Picar de manera fina los repollos, colocar en bowls separados con vinagre de manzana y cilantro picado, salpimentar
- Servir la yuca con el chicharrón y las ensaladas de repollo sobre una hoja de plátano bañada por la salsa





Plato típico
Pollo chuco
Pupusas mixtas
Baleadas
Sopa de olla

Sazón Sula X





Dificultad Media



2 Porciones



40 Minutos

Ingredientes:

- 2 libras de carne para asar
- 2 plátanos maduros
- ¼ de libra de Queso Crema SULA
- ¼ de taza de Crema SULA
- 1 libra de chorizo parrillero
- 1 aguacate maduro
- 1 taza de frijoles machucados
- 1 cucharadita de orégano en polvo
- 1 cucharadita de hojuelas de chile
- 1 cucharadita de limón
- 3 cucharadas de Margarina SULA
- 1 taza de Jugo de Piña SULA
- Tortillas de maíz
- Chiles de colores
- Condimentos al gusto

Procedimiento:

- En un bowl colocar la carne, junto con el Jugo de Piña SULA, condimentar al gusto y dejar reposar por 10 minutos
- Colocar en un sartén 1 cucharada de Margarina SULA, agregar los frijoles, el orégano en polvo, las hojuelas de chile y el jugo de limón
- Saltear todos los ingredientes
- Cortar los plátanos en lascas, en el mismo sartén donde se sofrieron los frijoles, colocar 2 cucharadas de Margarina SULA, sofreír las lascas de plátanos por 3 minutos por cada lado
- Formar pinchos con la carne, los chorizos y los chiles de colores
- Calentar la parrilla a la temperatura máxima, colocar los pinchos directo en la parrilla cocinándolos 4 minutos de cada lado
- Cortar el aguacate en julianas, el Queso Crema SULA en rectángulos, colocar en un plato todos los ingredientes, agregar Queso Parmesano SULA al gusto sobre los frijoles y servirlos con tortillas de maíz.



 **Dificultad Media**

 **2 Porciones**

 **60 Minutos**

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 2 piernas de pollo
- 1 cucharada de consomé de pollo
- 3 tazas de aceite para freír
- 1 cucharadita de especias
- 1 cucharada de vinagre
- 1 taza de harina
- 8 bananos verdes
- 1 repollo picado
- ½ taza de Queso Parmesano SULA

Ingredientes para el chismol:

- 2 tomates picados
- 1 chile verde picado
- 1 cebolla picada
- 2 cucharadas de cilantro picado
- ¼ de taza de jugo de limón
- Sal y pimienta

Ingredientes para la salsa:

- ½ taza de Crema SULA
- ¼ de taza de Jugo de Naranja SULA
- 4 cucharadas de salsa de Tomate

Procedimiento:

- En un bowl agregar el pollo y condimentar con el consomé de pollo, especias y vinagre
- Reservar
- Pelar y cortar los bananos verdes, en una olla, agregar el aceite y freír los bananos luego reservar
- En un plato colocar la harina y untar el pollo, freír en abundante aceite
- Agregar todos los ingredientes del chismol en un bowl y mezclar
- Colocar la crema, la salsa y el Jugo de Naranja SULA en un bowl y con la ayuda de un globo mezclar
- Armar el plato; colocar las tajadas, el repollo, el chismol, el pollo y encima bañar con abundante salsa

Pollo huaco



Ingredientes:

- 4 tazas de harina de maíz
- 2 tazas de Agua SULA
- ½ libra de Quesillo SULA
- ½ libra de Queso Mozzarella SULA
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 1½ libra de chicharrón molido
- 2 tomates picados
- ½ cebolla picada
- 4 cucharadas de aceite



Dificultad Media



4 Porciones



30 Minutos



Procedimiento:

- Mezclar la harina y el agua en un bowl hasta lograr una masa suave
- Cubrir el bowl y dejar reposar la masa de 5 a 10 minutos
- Sofreír los tomates, cebolla y el chicharrón en la Mantequilla Amarilla SULA, mezclar el chicharrón, el Queso Mozzarella SULA y reservar
- Dividir la masa en bolitas y abrir un agujero en el centro de ellas, rellenar la mitad con Quesillo SULA y las otras con la mezcla de chicharrón
- Palmear dándole la forma redonda de una tortilla y colocarlas en la plancha caliente con 2 cucharadas de aceite
- Voltear cuando sea necesario



PUPUSAS MIXTAS



Baleadas

Ingredientes para la ensalada de repollo y piña:

- ¼ de taza de Jugo de Piña SULA
- ½ repollo picado
- ½ taza de piña picada
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta

Ingredientes para el chismol:

- 1 tomate picado
- ½ cebolla picada
- ½ chile picado
- 1 cucharadita de cilantro
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal y pimienta

Ingredientes para el chimichurri:

- 1 rama de perejil picado
- 8 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de aceite vegetal
- ¼ de taza de vinagre blanco

Ingredientes para el encurtido:

- 2 zanahorias en tiras cocidas
- 1 cebolla en rodajas
- 1 taza de vinagre
- 2 cucharadas de azúcar



Dificultad Fácil



4 Porciones



45 Minutos

Ingredientes para las baleadas:

- 1 libra de harina
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 taza de Leche con Fibra SULA
- ½ taza de Queso Parmesano SULA
- ½ taza de Crema SULA
- 3 huevos
- 1 taza de frijoles fritos
- ½ taza de chorizo suelto frito
- 1 aguacate en lascas



Ingredientes para el guacamole:

- 2 aguacates
- 3 cucharadas de jugo de limón
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de Crema SULA

Procedimiento:

- Mezclar la harina, la manteca, el polvo de hornear y la sal
- Agregar poco a poco la Leche con Fibra SULA hasta obtener una masa homogénea, hacer bolitas y colocar un poco de manteca encima de cada una de las bolitas
- Tapar y dejar reposar por 30 minutos
- Estirar con ayuda de un papel de aluminio, precalentar el comal a fuego medio, cocinar por ambos lados
- Rellenar la tortilla con huevo, frijoles, Queso Parmesano SULA y Crema SULA
- Agregar a la tortilla frijoles, chorizo y aguacate

Procedimiento para la ensalada:

- Agregar todos los ingredientes en un bowl y mezclar
- Dejar reposar por 10 minutos

Procedimiento para el chismol:

- Agregar todos los ingredientes en un bowl y mezclar

Procedimiento para el chimichurri:

- En un bowl mezclar el perejil, ajo y sal
- Agregar el vinagre y luego el aceite

Procedimiento para el encurtido:

- Agregar los ingredientes en un bowl y mezclar con una cuchara de madera

Procedimiento para el guacamole:

- Machacar los aguacates, agregar el jugo de limón, la Crema SULA, sal y pimienta



Sopa de OLLA



Dificultad Media



5 Porciones



1 Hora 45 Minutos

Ingredientes:

- 1 libra de costilla de res
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 6 tazas de Agua SULA
- ½ taza de Jugo de Piña SULA
- 2 ajos picados
- 1 cebolla picada
- 1 chile picado
- 2 tomates picados
- 3 cucharaditas de cilantro picado
- 1 libra de yuca pelada y cortada
- 2 patates pelados y cortados en cuadros
- 1 zanahoria pelada y cortada
- 2 elotes
- 3 cucharadas de consomé de res
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

- En un bowl colocar la costilla pinchada y agregar el Jugo de Piña SULA
- Agregar pimienta al gusto y comino, dejar marinar por 15 minutos
- En una olla colocar a fuego medio la Margarina SULA y sofreír el chile, tomate, ajo y cebolla
- Colocar el Agua SULA, agregar el cilantro, el consomé de res y la costilla
- Hervir por 45 minutos
- Agregar la yuca, patate, zanahoria y elote
- Hervir por 30 minutos más y agregar la sal y pimienta al gusto





COMIDAS ÉTNICAS

Papadzules
Sancocho
Pescado envuelto
Pibipollo

Sazón Sula X

PAPADZULES



Dificultad Fácil



4 Porciones



30 Minutos



Ingredientes:

- 4 cucharadas de Queso Parmesano SULA
- 2 tazas de Jugo de Naranja SULA
- $\frac{3}{4}$ taza de semillas de ayote tostadas y molidas
- 10 huevos cocidos picados
- 1 ramo de epazote
- 12 tortillas
- 2 chiles picantes
- 5 tomates
- $\frac{1}{2}$ cebolla

Procedimiento:

- Cocer los tomates y licuarlos junto a la cebolla
- Colocar en una cacerola a fuego medio y agregar los chiles picantes enteros
- Hervir el epazote en agua y licuar con la semilla de ayote
- Calentar en una cacerola a fuego medio y reservar
- Rellenar las tortillas con huevo luego cubrir con salsa verde y salsa roja colocar el Queso Parmesano SULA encima

Este platillo perteneciente a la gastronomía Maya consiste en tacos hechos con tortillas de maíz, rellenos de huevo, acompañados con salsa verde, semillas de ayote y salsa de tomate.



SANCOCHO

Dificultad Media

5 Porciones

2 Horas



Es una sopa a base de tubérculos y carnes, se realiza a una cocción lenta con todos los ingredientes en su interior, muy característico de la cultura Misquita de nuestro país.

Ingredientes:

- 1 gallina
- 1 taza de cola de res picada
- 1 taza de costilla de cerdo
- 14 tazas de Agua SULA
- 2 tallos de cebollina picados
- 2 cebollas picadas
- 2 tomates verdes picados
- 4 plátanos verdes
- 1 libra de yuca en trozos
- 5 hojas de cilantro
- 2 cucharaditas de sal

- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de achiote
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de consomé de pollo
- ¼ de taza de Jugo de Naranja SULA
- 2 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- 6 cucharadas de Crema SULA
- 5 cucharadas de consomé de pollo
- 1 aguacate picado

Procedimiento:

- En una olla colocar la Mantequilla Amarilla SULA, la cebollina, tomates y cebolla
- Sofreír durante dos minutos y luego agregar el Jugo de Naranja SULA
- Agregar el Agua SULA, la cola de res y la costilla de cerdo y hervir por 1 hora
- Agregar la gallina en partes, el consomé de pollo, el plátano y la yuca, hervir por 30 minutos más
- Agregar la sal, pimienta, Crema SULA, cilantro, achiote y consomé
- Hervir por 10 minutos más y servir con cilantro picado y aguacate



Pescado Envuelto

Este es un plato diferente a lo que normalmente conocemos, está relleno en su interior y envuelto en hojas de tamal, que lograrán un sabor totalmente diferente a lo que hemos probado, este platillo es muy representativo de nuestra étnia Paya.





Dificultad Media



5 Porciones



2 Horas

Ingredientes:

- 2 pescados
- 2 hojas de plátano
- ½ cebolla en rodajas
- 1 ajo triturado
- 2 rodajas de piña
- 1 taza de arroz blanco
- 4 cucharadas de Margarina SULA
- ½ taza de frijoles
- 1 taza de Jugo de Naranja SULA
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de Crema SULA

Procedimiento:

- En un bowl colocar Jugo de Naranja SULA, sal, pimienta y Crema SULA
- Mezclar y sumergir los pescados
- Dejar reposar por 5 minutos
- Colocar el pescado sobre la hoja de plátano y rellenarlo con cebolla, piña, una cucharada de arroz, una de frijoles y la Margarina SULA.
- Envolver con firmeza y llevar al horno por 10 minutos a 350°F





PIRIPALLA

Es un pastel hecho a base de masa de tamales, el cual está relleno con pollo salteado y luego envuelto en hojas de tamal puede ser acompañado con chismol o encurtido de cebolla, otro tesoro de nuestra herencia Maya.



Dificultad Media



4 Porciones



2 Horas, 30 Minutos

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo deshuesadas
- 1 libra de carne de cerdo
- 2 libras de masa
- 1 libra de manteca
- 2 cucharadas de achiote
- 2 tomates en rodajas
- 1 cebolla en rodajas
- ½ chile dulce en tiras
- 1 chile picante
- 6 hojas de plátano
- 1½ taza de Jugo de Naranja SULA
- 4 cucharadas de Crema SULA
- Sal y pimienta
- Agua SULA

Procedimiento:

- Condimentar en un bowl las carnes con el Jugo de Naranja SULA, Crema SULA, sal y pimienta, cocer y reservar
- Mezclar la masa con la manteca, achiote y sal
- Amasar y agregar un poco de caldo de la cocción de las carnes a la masa
- Hacer una tortilla gruesa de masa sobre las hojas de plátano
- Agregar las carnes desmenuzadas, tomate, chile dulce y picante, cebolla y sal al gusto
- Preparar otra tortilla de masa y colocar hojas de plátano encima
- Amarrar y cocer en fogón por 2 horas



A photograph of a coffee plantation. In the foreground, a woven basket filled with dark coffee beans sits on a wooden surface. The basket is lined with brown paper. In the background, a wooden tray also holds coffee beans, with a wooden stick resting on it. The scene is surrounded by lush green coffee plants and foliage. Overlaid on the image is the text 'SAZÓN DE LA CALLE' in a bright yellow, hand-painted style. 'SAZÓN' is the largest word, 'DE LA' is smaller and positioned between 'SAZÓN' and 'CALLE', and 'CALLE' is the largest word at the bottom.

SAZÓN
DE LA
CALLE



Copán Ruinas

Fotografías y textos por:
Guni Matamoros - "El fotógrafo"

"La Atenas del mundo maya",
como se le conoce a Copán Ruinas
y no solamente a su parque,
ya que son cada vez más los hallazgos
de piezas y esculturas en los alrededores
de este pintoresco pueblo.

Las Ruinas de Copán, ya no pertenecen a Honduras, años atrás fueron nombradas como lugar histórico y patrimonio de la humanidad, lo que significa que tenemos en nuestro país uno de los elementos históricos más importantes de toda la humanidad y como tal, es preciso valorarle.

Hay personas que dicen que occidente "Lo tiene todo" y es por su gastronomía, al ser un punto fronterizo con dos países la variedad de platillos es muy amplia y se pueden encontrar muchas comidas que no encontramos en las ciudades grandes como los tamalitos de chipilín, que podemos adquirirlos en **"El lugar del té y del chocolate"**, un lugar especializado en el procesamiento del cacao.

Este es un sitio fantástico que abre de 4 a 6 p.m., tiene probablemente el lugar con la mayor cantidad de derivados del cacao que podamos encontrar en nuestro país, se puede adquirir el cacao, crema de cacao, té de cacao, dulces, salsas picantes, mermeladas y muchos productos más, lo fantástico es que su propietario es un arqueólogo que ha estudiado durante muchos años todo lo relacionado con ese fruto de la tierra.

Él y su familia llevan muchos años trabajando en la siembra y cultivo del cacao, su hija es quien hoy en día pasa al pendiente de la atención en el local.





Este increíble café también nos permite conocer su finca, recorrer su laboratorio de prueba de calidad y tener un delicioso almuerzo en una de las partes más hermosas de su finca, ojalá existieran más experiencias como la de Welchez Café en nuestro país.



Conocer Copán Ruinas es fascinante, la historia de nuestros antepasados, ver como ciudad se construía sobre ciudad, la cantidad de gobernantes que se tuvo y que cada vez más son los sitios arqueológicos que podemos visitar. Entre los más conocidos se encuentran Las Sepulturas, El Puente, Rio Amarillo, Rastrojon, quizás los más grandes y populares. Además de la gastronomía, los sitios históricos y la gran oferta hotelera de la ciudad, Copán Ruinas tiene una de las poblaciones más importantes de aves de nuestro país, pudiendo visitar el parque de aves, **Macaw Mountain**, en donde se mantiene una especie de refugio controlado para la preservación de las especies, año con año se lleva a cabo la liberación de cierta cantidad de guaras por ejemplo, un recorrido que dura aproximadamente una hora, en donde se pueden lograr fotos maravillosas, sostener a nuestra ave nacional y verla realizar vuelos impresionantes, además de adquirir souvenirs y postales para que el mundo entero se de cuenta de nuestras riquezas.



Pero hay mucho más que conocer, si usted es de los que se inclina por las bebidas frías, existe la única cerveza 100% artesanal que se hace en Centroamérica; **Sol de Copán**, aquí encontraremos dos tipos de cerveza, las cuales respetan el principio básico de utilizar solamente 4 ingredientes para su elaboración (agua, malta de cebada, levadura y lúpulo), su creador **Thomas Wagner** es un auténtico alemán que se enamoró de este pintoresco pueblo y decidió traer lo mejor de su cultura a Copán Ruinas, junto con su esposa **Elsa** preparan además una serie de platillos alemanes entre los cuales podemos mencionar el Shnitzel, el Bratwurst, kartoffelsalat entre otros.

Occidente se distingue entre tantas cosas por su buen café de altura, es un lugar en donde uno no espera tomarse una taza de café corriente, sino que cada taza a degustar debe ser una experiencia fascinante. Uno de los cafés más reconocidos en el país y fuera del mismo es **Welchez Café**, un lugar perfecto para el desayuno al frente del parque central de Copán Ruinas.

Su desayuno más popular es conocido como "Marinita" pero también se encuentran opciones como los huevos montados a caballo o incluso opciones más americanas como las ordenes de hotcakes que son deliciosos. Acompañado desde luego de una taza de café o de alguno de sus milkshakes hechos desde cero.

Si de recuerdos se trata, hay un lugar que debe ser una parada obligatoria en Copán Ruinas, **La Casa de Todo**, uno de los mejores restaurantes a nivel nacional, reconocido por su Sopa de Tortilla y sus chilaquiles, por su producción de salsas picantes y jaleas con productos 100% naturales, en La Casa de Todo se puede encontrar la más amplia gama de artesanías de Copán Ruinas, es un lugar que usted debe conocer, paredes llenas de casas en miniatura, su propietaria es una de las personas más apasionadas por este hermoso destino de nuestro país.

Copán Ruinas lo tiene todo, diversión, aguas termales, gastronomía, historia y cultura, pero lo mejor de Copán Ruinas como lo dice el reconocido arqueólogo Hondureño Ricardo Agurcia es; su gente.

HONDUREÑO QUE SE RESPETA... A LA HORA DE COMER

Por: Oscar Ardón



EMERSON V. BADOS '17

Los hondureños gozamos de muchas tradiciones y costumbres que nos vuelven únicos ante el mundo, nuestro comportamiento, forma de hablar y de expresarnos, son algunos de los detalles que nos destacan.

Y qué decir de la comida ¡Nos encanta comer! Y no podría ser de otra forma, pues tenemos una gastronomía diversa que nos permite probar algo diferente en cada rincón de nuestra tierra; comemos a nuestra manera y no seguimos reglas al momento de "echarnos un bocadito" y terminar chupándonos los dedos.

En esta ocasión queremos compartirles algunas costumbres que al momento de comer, cualquier **hondureño que se respeta...** hace.

Hondureño que se respeta sabe que es más rico comer con tortillas en vez de un cubierto y que se puede hacer con ella muchas cosas; enrollárrala, cortarla, mojarla en la sopa y hasta hacer taquitos con lo que estamos comiendo.

Hondureño que se respeta toma fresco con semitas y mete el pan en el café.

Hondureño que se respeta sabe que cumpleaños sin arroz con pollo, no es cumpleaños.

Hondureño que se respeta come espaguetis con tortillas, ya que si no has probado ese saborcito de la tortilla, con el espagueti y la salsa no sabes de lo que te has perdido.

Hondureño que se respeta y viaja a otra ciudad siempre compra chicharrones, atol, pescado, alcitrones, mangos, piñas, sandías, rosquillas, quesadillas, etc, etc.

Hondureño que se respeta sabe que el fin de semana se come arroz chino.

Hondureño que se respeta ha comido en el mayoreo.

Hondureño que se respeta combina los espaguetis con frijoles.

Hondureño que se respeta le pone chile a todo.

Hondureño que se respeta ha comido por lo menos una vez baleadas en "La Línea" de La Ceiba.



BEBIDAS

Atol de maíz
Pozol
Wabul
Horchata

Atol de Maíz





Dificultad Media



6 Vasos



1 Hora, 30 Minutos



Ingredientes:

- 1 libra de maíz
- 6 cucharadas de canela molida
- 6 cucharadas de nuez moscada
- 3 tazas de Leche Deslactosada SULA
- 1 taza de Malteada VainiSULA
- 8 tazas de Agua SULA

Procedimiento:

- Colocar el maíz en agua y dejar reposar por 1 hora, luego molerlo
- En un bowl mezclar la Leche Deslactosada SULA y la Malteada VainiSULA
- Agregar la Leche Deslactosada SULA al maíz y colarlo
- Hervir la leche con el maíz
- Servir con una cucharada de semillas de ayote, ½ cucharadita de canela, 1 pizca de nuez moscada

Pozol



Dificultad Fácil



6 Vasos



20 Minutos

Ingredientes:

- 2 litros de Leche Descremada SULA
- 1 litro de Malteada VainiSULA
- 1½ taza de maíz molido
- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas de Agua SULA
- 2 rajas de canela
- 3 cucharaditas de canela en polvo

Procedimiento:

- En una jarra agregar la Leche Descremada SULA, Malteada VainiSULA la canela en rajas y mezclar
- En una olla colocar el Agua SULA y el azúcar a fuego medio hasta obtener un sirope
- En un bowl colar el maíz molido agregando poco a poco la mezcla de la leche
- Colocar la leche en una jarra
- Agregar el sirope y la canela al gusto





Wabul



Dificultad Media



4 Vasos



30 Minutos

Una bebida típica de la mosquitia cargada de energía y preferida por los hombres después de los trabajos en el campo, una bebida muy tradicional de esta étnia.

Ingredientes:

- 10 bananos
- 1 taza de yuca cocida
- 8 tazas de Agua SULA
- 1 taza de coco rallado
- 1 taza de Leche Entera SULA
- 1 taza de Malteada VainiSULA



Procedimiento:

- En una olla a fuego medio, cocer los bananos en Agua SULA
- Agregar la Leche Entera SULA, la Malteada VainiSULA y el coco en un bowl, mezclar y reservar
- Retirar los bananos del agua y machacar junto con la yuca
- Agregar la mezcla de Malteada VainiSULA y Leche Entera SULA
- Licuar hasta tener una bebida cremosa

Horchata





Dificultad Fácil



6 Unidades



10 Minutos

Ingredientes:

- 1 taza de arroz blanco
- 3 tazas de Malteada VainiSULA
- ½ taza de Leche Descremada SULA
- ½ cucharada de esencia de vainilla
- ½ cucharada de canela molida
- ¼ taza de azúcar
- 2 cucharadas de ralladura de limón
- Hielo al gusto

Procedimiento:

- Colocar la Malteada VainiSULA y el arroz en la licuadora, licuar y dejar reposar por 3 horas
- Colar y reservar el agua, agregar la Leche Descremada SULA, esencia de vainilla, canela, ralladura de limón y azúcar
- Mezclar y refrigerar



DETRÁS DE LA COCINA EL SAZÓN DE LAS ESTRELLAS



Por: Stephany Rivera

Conversamos con don José Ramón Andino, quien junto a su esposa doña María de Andino fundaron el popular restaurante Baleadas Kennedy.

¿Cómo inicia Baleadas Kennedy?

Iniciamos en 1993 vendiendo baleadas en la Colonia Kennedy, en ese tiempo no habían tantos negocios, sin embargo yo siempre pensé en el futuro y cada día apostábamos por más, recuerdo que vendíamos baleadas sencillas a L 1.50 con el tiempo y a sugerencia de nuestros clientes les fuimos agregando otros complementos como huevo, aguacate, jamón, pollo, entre otros. Desde el inicio, este ha sido un negocio familiar, tenemos 9 hijos y todos se han esforzado para sacar adelante el restaurante.

¿Cómo surge la idea de un negocio de baleadas?

Yo viví en el norte del país durante 14 años, vivía en El Progreso donde era muy popular comer baleadas a cualquier hora del día, de ahí surgió la idea.

¿Cuántos restaurantes tienen ahora?

Tenemos 5 restaurantes: Torres Metrópolis, Los Castaños, 2 en la Colonia Kennedy y en el Paseo del Valle en el centro de Tegucigalpa.

¿Cuál es el éxito de Baleadas Kennedy?

Hacer las cosas bien, invertimos en nuestro negocio, tenemos visión de hacia dónde queremos llegar, escuchamos al cliente y les agradecemos cuando nos hacen sugerencias, aprendemos de ellos todos los días.

En medio de la conversación don José Ramón nos pregunta si conocemos la historia de por qué esta popular comida lleva el nombre de "baleadas"

Esto fue lo que nos contó: Todo inicio en La Ceiba, en un lugar llamado "La Línea" ahí vendía tortillas de harina una joven, y un día hubo un enfrentamiento con armas de fuego y ella recibió un impacto de bala, ella se recuperó y continuó con el negocio sin embargo, la gente ya no decía: Vamos a comer tortillas de harina, sino "Vamos donde la baleada" y de ahí se popularizó el nombre.

Don José Ramón, ¿Cada cuánto come usted baleadas?

Con mucha frecuencia, me gusta solo con frijolitos y queso. Soy originario de Olanchito y esto siempre ha formado parte de la alimentación familiar.

Cuéntenos; ¿Cuál es su producto favorito de SULA?

La leche, me gusta mucho el "osmil" y lo elaboramos con leche SULA.





Postres

Pancitos de coco
Hojuelas caseras
La hora del café
Minutas

PANCITOS DE COCO

Ingredientes para la masa:

- 2 cucharaditas de levadura
- 2/3 taza de Agua SULA tibia
- 2/3 taza de Leche Entera SULA tibia
- 1/2 cucharada de Margarina SULA
- 1/4 taza de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de harina de pan

Ingredientes para relleno:

- 3 cucharadas de Margarina SULA
- 3/4 taza de azúcar morena
- 3 tazas de coco rallado
- 1 1/2 cucharadita de vainilla
- 3/4 taza de Leche Entera SULA
- 1 huevo para barnizar

Procedimiento para la masa:

- En un bowl mezclar el Agua SULA tibia, la levadura y la cucharadita de azúcar
- Reservar
- En el bowl de la batidora agregar la Leche Entera SULA, la Margarina SULA y azúcar, batir por 3 minutos y agregar la sal, luego las 2 tazas de harina de pan y la mezcla de la levadura hasta obtener una masa homogénea
- Colocar la masa en un bowl previamente engrasado y cubrir con una toalla húmeda
- Dejar reposar por 2 horas

Procedimiento para el relleno:

- Mezclar todos los ingredientes a fuego lento hasta reducir, luego refrigerar
- Amasar y cortar la masa en el tamaño deseado
- Reservar la mitad de las bolitas y con la ayuda de un rodillo aplanar la otra mitad y colocar 1 cucharada de relleno, doblar, hacer la bolita y 3 agujeros encima
- En una bandeja de horno previamente engrasada, colocar las bolitas y dejar reposar por 30 minutos
- Batir un huevo y con la ayuda de una brocha barnizar los panes
- Hornear de 15 a 18 minutos a 350°F



Dificultad Media



12 Porciones




3 Horas, 30 Minutos






HOJUELAS CASERAS

 **Dificultad Media**

 **12 Porciones**

 **3 Horas, 30 Minutos**

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de Leche Extra Calcio SULA
- 1 cucharadita de Malteada VainiSULA
- 1 taza de harina
- 4 tazas de aceite para freír

Ingredientes para el sirope:

- 2 tazas de Jugo de Ponche de Frutas SULA
- 2 tazas de azúcar

Procedimiento:

- En un bowl mezclar los huevos, la sal y el azúcar
- Agregar la Leche Extra Calcio SULA poco a poco, luego la Malteada VainiSULA y por último la harina
- Amasar, hacer bolitas con la masa y estirar con la ayuda de un rodillo enharinado
- Freír por ambos lados
- Colocar el Ponche de Frutas SULA y el azúcar en una olla a fuego medio hasta obtener un sirope



La Hora del Café

Ingredientes para las semitas:

- 1 libra de harina
- ½ taza de azúcar
- 1 sobre de levadura
- 1 taza de Leche Extra Calcio SULA
- 2 huevos
- ½ taza de manteca vegetal
- 1 cucharadita de canela en polvo

Ingredientes para la cara:

- ½ taza de manteca vegetal
- 1½ taza de harina
- ½ taza de azúcar
- 2 cucharadas de Malteada VainiSULA

Procedimiento para las semitas:

- En un bowl colocar la harina, canela, azúcar y levadura
- Agregar la manteca, huevos y la leche poco a poco, amasar hasta obtener una masa homogénea
- Dividir la masa y hacer bolitas

Procedimiento para la cara:

- Mezclar todos los ingredientes y amasar
- Extender con un rodillo, cortar del tamaño de las bolitas y colocar sobre ellas
- En una bandeja previamente engrasada colocar las bolitas y reposar por 1 hora
- Hornear por 30 minutos a 350°F



Ingredientes para las rosquillas y tustacas:

- 1 libra de cuajada
- 1½ libra de harina de maíz
- 2 cucharadas de Leche Entera SULA
- ½ cucharadita de sal
- 8 cucharadas de Crema SULA
- 4½ cucharadas de polvo de hornear
- 1 taza de dulce de rapadura rallado
- 4 tazas de Agua SULA
- 2 huevos

Procedimiento para las rosquillas y tustacas:

- Mezclar el agua con la harina de maíz hasta obtener una masa y dejar reposar por 20 minutos
- En una olla a fuego medio colocar la Leche Entera SULA, Agua SULA y cuajada
 - Cocinar por 10 minutos
 - Escurrir la cuajada
 - Combinar la cuajada escurrida y la masa, agregar los huevos, crema, soda y sal, luego amasar
- Formar bolitas, hacer un agujero para las rosquillas. Para las tustacas aplastar y rellenar con dulce de rapadura
- Colocar en una bandeja previamente engrasada a 250°F por 20 minutos, luego bajar la temperatura a 100°F por 10 minutos

Ingredientes para el marquesote:

- 9 huevos
- ½ taza de azúcar
- 2½ tazas de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de Malteada VainiSULA
- ½ cucharadita de sal
- 1½ barra de Margarina SULA
- 1 cucharadita de ralladura de limón

Procedimiento para el marquesote:

- Colocar los huevos en el bowl de la batidora, batir hasta que estén espumosos, agregar sal, Malteada VainiSULA y azúcar
- Mezclar la harina y el polvo de hornear
- Agregar a la mezcla anterior e incorporar la Margarina SULA derretida y la ralladura
- Engrasar y enharinar los moldes
- Colocar la mezcla, esparcir azúcar encima y hornear a 350°F de 35 a 40 minutos



Dificultad Fácil



3 Porciones



20 Minutos

MINUTAS

Ingredientes:

- 3 tazas de hielo triturado
- ¾ tazas de leche condensada
- 1 naranja en gajos
- 12 tazas de azúcar
- ½ taza de Agua SULA
- 1 taza de Jugo de Ponche de Frutas SULA
- 1 taza de Jugo de Piña SULA
- 1 taza de Jugo de Naranja y Zanahoria SULA
- 1 taza de Jugo de Tamarindo SULA
- 3 tazas de tamarindo
- 3 tazas de piña en cuadritos
- 3 tazas de fresas
- 2 cucharaditas de ralladura de limón

Procedimiento:

- En ollas separadas colocar 3 tazas de azúcar, una con Jugo de Tamarindo SULA con fruta de tamarindo, Jugo de Piña SULA con fruta de piña, Jugo de Naranja SULA con la naranja en gajos y el Ponche de Frutas SULA con las fresas
- Cocinar a fuego bajo formando los siropes
- Agregar ralladura de limón a cada sirope
- Hervir hasta reducir
- En un bowl grande, colocar agua y llevar al refrigerador
- Congelar por 3 horas
- Rallar el hielo, armar la minuta colocando el hielo, leche condensada, frutas y sirope





Snacks Infantiles

Pizzitas
Galletas de chocolate
Helados de bizcocho
Pilones



Pizzitas



Dificultad Media



15 Porciones



2 Horas

Ingredientes para las pizzitas:

- 2 tazas de harina
- ½ taza de Agua SULA tibia
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de levadura
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de azúcar

Ingredientes para los toppings:

- 1 libra de Queso Mozzarella SULA rallado
- ½ taza de pepperoni
- ½ libra de Queso Cheddar SULA rallado
- ½ libra de Queso Edam SULA rallado
- ½ libra de Jamón en cuadritos



Procedimiento para las pizzitas:

- En un bowl combinar aceite, agua, azúcar y levadura
- Dejar reposar por 30 minutos
- En un bowl colocar la harina y la sal, agregar la levadura activada y mezclar poco a poco hasta llegar a punto de amasado
- Dejar reposar por 15 minutos
- Luego estirar y cortar en bolas pequeñas

Procedimiento para los toppings:

- Colocar en 5 pizzitas el Queso Mozzarella SULA y el pepperoni
- En 5 más colocar el Queso Cheddar, Edam y Mozzarella SULA
- En 5 más jamón y Queso Mozzarella SULA
- Hornear por 20 minutos a 350°F






HELADOS DE

Biscocho

 Dificultad Media

 22 Unidades

 1 Hora, 30 Minutos

El nombre parecerá confundir el resultado del platillo, este es un biscocho horneado en la galleta de un cono, decorado con frosting dándole la apariencia de un helado.



Ingredientes para el bizcocho:

- 22 conos de vasito
- 7 cucharadas de Mantequilla Amarilla SULA
- ½ taza de azúcar
- 6 claras de huevo
- 1 taza de Malteada VainiSULA
- 3 tazas de harina
- 1½ cucharadita de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de sal

Ingredientes para el frosting de FRESI SULA:

- 1 taza de azúcar glas
- ½ taza de Mantequilla Amarilla SULA
- 4 cucharadas de Malteada FRESI SULA

Ingredientes para el frosting de ChocoSULA:

- 1 taza de azúcar glas
- ½ taza de Mantequilla Amarilla SULA
- 4 cucharadas de Malteada ChocoSULA

Ingredientes para el frosting de VainiSULA:

- 1 taza de azúcar glas
- ½ taza de Mantequilla Amarilla SULA
- 4 cucharadas de Malteada VainiSULA

Procedimiento para el bizcocho:

- Tamizar los ingredientes secos
- Crear la Mantequilla Amarilla SULA con el azúcar, agregar las claras, la Malteada VainiSula, colorante y poco a poco agregar los ingredientes secos
- Agregar una cucharada de cada mezcla dentro de los conos, colocarlos en una bandeja de horno y hornear por 20 minutos a 350°F, colocar en una manga pastelera el frosting con punta para decorar los cupcakes

Procedimiento para el frosting de FRESI SULA:

- En un bowl colocar el azúcar glas, la Mantequilla Amarilla Sula y la FRESI SULA
- Batir a mano durante 3 minutos, hasta que estén completamente integrados y tengan consistencia

Procedimiento para el frosting de ChocoSULA:

- En un bowl colocar el azúcar glas, la Mantequilla Amarilla SULA y la ChocoSULA
- Batir a mano durante 3 minutos, hasta que estén completamente integrados y tengan consistencia

Procedimiento para el frosting VainiSULA:

- En un bowl colocar el azúcar glas, la Mantequilla Amarilla SULA y la VainiSula
- Batir a mano durante 3 minutos, hasta que estén completamente integrados y tengan consistencia





Dificultad Fácil



20 Unidades



5 Horas, 30 Minutos

Ingredientes para el pilón de Coco:

- 1 taza de leche de coco
- 2 tazas de Leche Entera SULA
- 1 lata de leche condensada
- 1 taza de coco rallado

Ingredientes para el pilón de ChocoSULA:

- 2 tazas de Malteada ChocoSULA
- ½ taza de Leche Descremada SULA
- ½ taza de crema dulce

Ingredientes para el pilón de FresiSULA:

- ½ taza de fresa picada
- 2 tazas de Malteada FresiSULA
- ½ taza de crema dulce
- ½ taza de Leche Deslactosada SULA

Ingredientes para el pilón de VainiSULA:

- 2 tazas de Malteada VainiSULA
- ½ taza de Leche con Fibra SULA
- ½ taza de crema dulce

Procedimiento:

- Colocar todos los ingredientes de cada sabor en ollas diferentes
- Cocinar a fuego medio
- Dejar enfriar y servir en vasos con palillas
- Congelar por 5 horas



Fresa

Pilones

Coco

A vanilla ice cream bar is shown on the left side of the image. It is a light yellow color and has a wooden stick inserted into its top. A dotted white arrow points from the word "Vanilla" to the bar.

Vainilla

A chocolate ice cream bar is shown in the center-right of the image. It is a dark brown color and has a wooden stick inserted into its top. A dotted white arrow points from the word "Chocolate" to the bar.

Chocolate

Galletas de Chocolate



Dificultad Media



24 Unidades



2 Horas, 45 Minutos

Ingredientes:

- 2½ barras de Margarina SULA
- 2 tazas de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharada de Malteada ChocoSULA
- ¾ taza de cocoa
- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato
- ½ taza de chips de chocolate blanco
- Leche Descremada SULA al gusto

Procedimiento:

- Crear la Margarina SULA y el azúcar en la batidora, agregar los huevos, la Malteada ChocoSULA y batir
- En un bowl mezclar la cocoa, harina y bicarbonato, agregar a la batidora, mezclar hasta obtener una masa homogénea
- Agregar las chips de chocolate, mezclar y envolver en forma de rodillo en papel film
- Refrigerar por 2 horas
- Cortar y hornear en una bandeja engrasada por 10 minutos a 350°F
- Servir con Leche Descremada SULA





MARKET

Nuestra primera tienda de productos SULA
con un nuevo concepto para estar más cerca de ti.

Tienda de lácteos, derivados, jugos, helados, yogurt y mucho más.

- Ventas al por mayor y al detalle
- Autoservicio
- Accesible

Horario de atención

Lunes-viernes: 7:00 a.m. - 6:00 p.m.

Sábado: 8:00 a.m. - 5:00 p.m.

Teléfono: 2202-4060 ext. 5212

Anillo Periférico junto a la Planta Lactosa

Busca más en



Sulahn



Sulahn



Sulahonduras





*Cremoso sabor
que nunca puede faltar.*