

ACTIVIDAD FAMILIAR

Con sabor a Navidad

Información:

Diciembre es un mes con muchos festejos como por ejemplo las posadas, Nochebuena y Año Nuevo. Algo que no puede faltar en estos festejos es el ponche, bebida caliente elaborada a base de frutas.

El ponche tiene sus orígenes en la India y se elaboraba con cinco ingredientes: agua, limón, azúcar, alcohol y té. Cuando los ingleses llegan a la India comenzaron a modificar y esparcir esta bebida por todo el continente europeo.

Finalmente fueron los españoles quienes se encargaron de traer esta deliciosa bebida a nuestro país durante la época de la Conquista. Aunque nuestro ponche en la actualidad tenga muy poco parecido con la bebida original, es el resultado de combinar las tradiciones españolas con las indígenas.

El ponche de frutas no solamente es delicioso, también es rico en vitaminas B, C y D las cuales ayudan a prevenir enfermedades respiratorias. Esta bebida también nos ayuda a combatir los problemas digestivos gracias a las grandes cantidades de fibras que contiene.

Actualmente preparamos el ponche con los siguientes ingredientes: piloncillo, canela, tamarindo, caña de azúcar, ciruela, guayaba, naranja, tejocote, manzana y jamaica, entre algunos otros.

Ahora es momento de que elabores tu ponche de frutas, no olvides ponerle tu toque especial a la receta y prepara tu bebida al estilo norestense.

Cocinando en Familia

Nombre del platillo: Ponche de frutas

Ingredientes

2 piezas de piloncillo.
Rajas de canela.
5 vainas de tamarindo.
Trocitos de cañas de azúcar.
15 ciruelas pasas.
8 guayabas.
2 naranjas.
2 manzanas verdes.
15 tejocotes.
1 vaso con agua de Jamaica.
3 litros de agua.

Modo de preparación

- 1. Pon a hervir 3 litros de agua con las dos piezas de piloncillo, una raja de canela y 5 vainas de tamarindo.**
- 2. Cuando el agua hierva agrega 15 tejocotes partidos por la mitad junto con los trocitos de caña.**
- 3. Espera 5 minutos.**
- 4. Agrega el vaso con agua de jamaica, las 8 guayabas partidas a la mitad y las 15 ciruelas pasas.**
- 5. Espera 5 minutos.**
- 6. Agrega las manzanas cortadas en trocitos y las naranjas en rodajas.**
- 7. Espera unos minutos más y estará listo.**

3 Museos Contando Tu Historia.

MUSEO
DE HISTORIA MEXICANA

MUNE
MUSEO DEL NORESTE

MUSEO DEL PALACIO

3museos.com