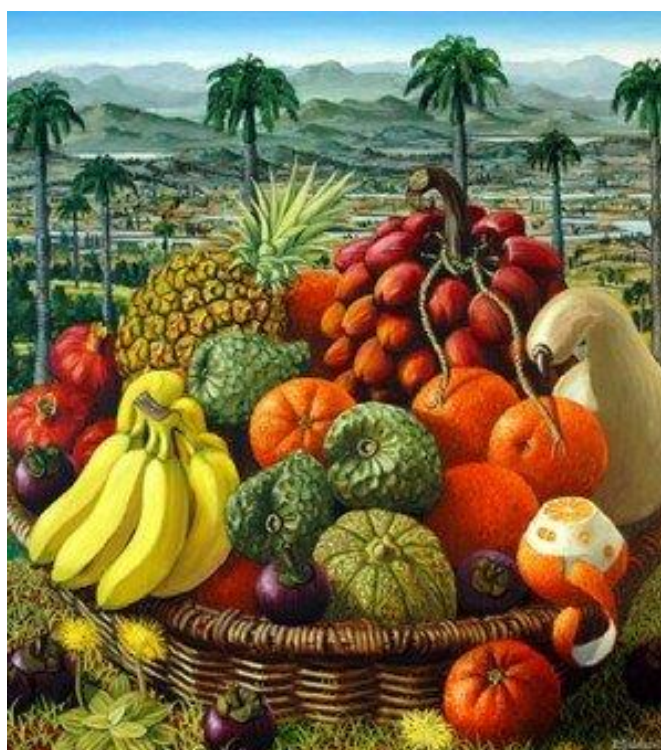


**Escuela de Hotelería y Turismo "José Smith Comas"**

Material de Consulta

# Postres

# Siempre deliciosos



**Autores:** Lic. Silvio Guillén Maden. Profesor de Cocina  
MSc. María Luz Rodríguez Pérez. Profesora de Idiomas  
Lic. Lourdes Vázquez de la Barrera. Profesora de Informática

**2015**

*El platico de dulce, ofrecido por la cerca o la vecina más cercana, es un gesto de cubanía que obliga a devolverlo con otro delicioso postre en gesto de justa correspondencia. Hay amor en todo eso, pobre del que no sepa encontrar en esos pequeños detalles de la cotidianidad la grandeza de un pueblo generoso y amable, de un pueblo donde el amor lo sabemos desde siempre también entra por la cocina.*

**Enrique Núñez Jiménez**

## **RESUMEN**

Este material de consulta tiene como objetivo ofrecer a los estudiantes de diferentes especialidades de los cursos para trabajadores del turismo en el Dpto. de Alimentos y Bebidas, información a utilizar para ampliar sus conocimientos sobre diversos postres.

Para la confección de este material se utilizaron varias herramientas de trabajo como son: estudios bibliográficos, búsqueda de información en Internet, revista Romance (Cuba, 1950), menú de Postres, en bufetes y restaurantes especializados en instalaciones del polo turístico de Varadero.

En Cuba existe una gran tradición de repostería con frutas tropicales principalmente con las cuales se preparan una gran variedad de confituras y preparaciones básicas que pueden servir de relleno o formar parte de las elaboraciones de dulces en las pastelerías y cocinas. Su oferta en los restaurantes contribuiría a satisfacer las expectativas de los clientes que demandan el consumo de postres típicos del país.

El objetivo general es elaborar preparaciones culinarias de diferentes postres con materias primas nacionales. Se fundamenta en la necesidad de ofrecer una investigación a partir del curso sobre Pastelería- Repostería, desarrollado en la instalación Playa de Oro, por el profesor francés Pascal Richard. Maestro Pastelero.

Los platos que se relacionan con sus ingredientes, cantidad y unidades de medidas son un elemento de orientación.

## **INTRODUCCIÓN**

La Repostería-Pastelería es uno de los elementos importantes a considerar en la oferta gastronómica, tanto después de un almuerzo, una cena o simplemente por el placer de degustar un buen dulce o helado acompañado de frutas.

Elaborados con productos nacionales como: miel de abejas, azúcar de caña, frutas, maní, arroz y algunas viandas. Son utilizados para presentar una gran variedad de elaboraciones.

Estos postres suelen acompañarse con helados, batidos, jugos, refrescos en dependencia de la ocasión.

Comenzamos este estudio con la historia de la Repostería-Pastelería en Cuba y su evolución por españoles, franceses, chinos, alemanes y cubanos, donde los atributos de la naturaleza se mezclaron con los hábitos y costumbres de alimentación de estas culturas.

España: los turrone y bollerías

Francia: pastelería

China: helados

Alemania: panetelas

Cuba: frutas dulces, dulces en almíbar, mermeladas, el arroz con leche, dulces de boniatos, entre otros.

Se han seleccionado las recetas mediante la búsqueda bibliográfica, sitios en Internet, entrevistas a especialistas de la actividad y la observación de propuestas de menús.

Una última consideración es agradecer al equipo de dulceros reposteros del Hotel Complejo Barceló Solymar-Arenas Blancas por su contribución y hacer realidad el presente material.

**Postre:** último plato de una comida, normalmente dulce.

**Ejemplos:**

1. Especialidades de la Repostería-Pastelería.
2. Frutas: plátano fruta, fruta bomba, mango, piña, melón.
3. Helados
4. Queso
5. Mermeladas
6. Dulces en almíbar.

# Índice de las preparaciones

## Recetas

Tartaletas de maní / Tartelettes de cacahuète

Tartaletas rellenas con natilla / Tartelettes farcies avec de la crème  
caramel

Plátanos en Almíbar / Banane au Sirop

Torta de frutas cubanas Tarte aux fruits cubaine

Pastel de Frutas / Gâteau aux fruits

Turrón de Maní / Touron de cacahuète

Pastel de limón / Gâteau au citron

Helado de Mantecado/ Glace à la vanille

Helado de Guayaba/ Glace à la goyave

# POSTRES/DESSERTS



## Nombre del Plato: Tartaletas de maní

### Ingredientes:

- 10 tartaletas horneadas
- Relleno: 8 tazas de natilla espesa
- ½ taza de maní tostado picadito
- Merengue corriente



### Preparación:

1. Se mezcla la natilla con ½ taza de maní.
2. Se rellenan las tartaletas hasta las  $\frac{3}{4}$  partes de la altura.
3. Se cubren con merengue y se salpican con el resto del maní.
4. Se hornean hasta que el merengue se dore.

Se sirve fría.

## Nom du plat: Tartelettes de cacahuète

### Ingrédients:

- 10 tartelettes enfournées
- 8 tasses de crème caramel épaisse
- ½ tasse de cacahuète torréfiée coupé en petits morceaux.
- Meringue



### **Mode de préparation:**

1. Mélangez la crème caramel avec la cacahuète.
2. Tartinez de farce les tartelettes aux trois quarts de la hauteur.
3. Couvrez avec la meringue et saupoudrez avec le reste de la cacahuète.
4. Mettez au four jusqu'á ce que la meringue soit dorée.

Servez froid.

## **Nombre del Plato: Tartaletas rellenas con natilla**

### **Ingredientes:**

- ½ Libra de mantequilla
- 6 cucharadas de azúcar
- ½ libra de chocolate dulce rallado, pasado por un colador
- 6 yemas de huevos
- 6 claras
- 1 cucharadita de vainilla



### **Preparación:**

1. Se bate la mantequilla hasta cremarla.
2. Se le añade una a una las cucharadas de azúcar.
3. Se añade el chocolate gradualmente. Se añaden las yemas una a una ligando bien después de cada adición.
4. Se añaden las claras batidas a punto de merengue y la vainilla.
5. Se mezclan bien.
6. Se vierten en una gaveta para helado y se espera hasta que esté firme.
7. Se sirve cortado en cuadritos y se acompañan con biscochos.



## Nom du plat: Tartelettes farcies avec de la crème caramel

### Ingrédients:

- ½ livre de beurre
- 6 cuillères de sucre
- ½ livre de chocolat sucré râpé et tamisé
- 6 jaunes d'œuf
- 6 blancs d'œuf
- 1 cuillère de vanille



### Mode de préparation:

1. Battez le beurre jusqu'à ce qu'il soit transformé en crème.
2. Ajoutez peu à peu le sucre.
3. Additionnez le chocolat de façon régulière.
4. Ajoutez et mélangez bien d'après chaque addition.
5. Montez les blancs d'œuf en neige et ajoutez la vanille. Mélangez bien.
6. Mettez au congélateur jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
7. Coupez en petits cadres et accompagnez-les avec des biscuits.

## Nombre del Plato: Plátanos en Almíbar

### Ingredientes:

- 4 plátanos bien maduros
- 2 ½ tazas de azúcar prieta
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 taza de vino
- 4 cucharadas de mantequilla



### **Preparación:**

1. Pélese los plátanos.
2. Caliéntese la olla de presión vacía y destapada por espacio de 5 minutos y dórense ligeramente los plátanos enteros.
3. Échese la mantequilla enseguida, la azúcar disuelta en el vino y la canela.
4. Tápese la olla.
5. Cuando el vapor salga por la válvula de escape, póngase el indicador de presión según las indicaciones de la olla y al marcar las 10 libras, rebájese el calor y cocínese 5 minutos. Transcurrido este tiempo, apártese la olla y enfríese.
6. Cuando no salga vapor por la válvula, destápese y espésese el almíbar según se desee.

### **Nom du plat: Banane au Sirop**

#### **Ingrédients:**

- 4 bananes bien mûres
- 2 ½ tasses de sucre brun
- 1 petite cuillère de cannelle en poudre
- 1 tasse de vin
- 4 cuillères de beurre



### **Mode de préparation:**

1. Épluchez les bananes
2. Réchauffez la cuisinière à pression et sans couvrir faites dorer légèrement les bananes entières pendant 5 minutes
3. Additionnez le beurre, le sucre dissolu au vin et la cannelle
4. Couvrez la cuisinière
5. Quand la vapeur sort par le soupape, mettez l'indicateur de pression selon les indications de la cuisinière cuisinez 5 minutes et laissez refroidir
6. Découvrez la cuisinière et laissez épaissir selon votre goût.

### **Nombre del Plato: Torta de frutas cubanas**

#### **Ingredientes:**

- 1 taza de cascós de guayaba
- 1 taza de cascós de naranja
- 1 taza de ruedas de piña
- ¼ de taza de almíbar de guayaba
- ¼ de taza de almíbar de naranja
- ¼ de taza de almíbar de piña
- ½ libra de mantequilla
- 2 huevos
- ¼ de taza de melado de caña
- 1 cucharadita de vainilla
- ¾ tazas de harina de trigo



- 1¼ cucharaditas de polvos Royal
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ¼ taza de ron

**Preparación:**

1. Encienda el horno a 350 °F.
2. Engrasa un molde rectangular de 30 X 23 X 5 centímetros.
3. Corte las frutas en pedacitos y separe el almíbar; bata la mantequilla, añadiéndole poco a poco el almíbar de las frutas, los huevos batidos y el melado de caña.
4. Agregue la vainilla y las frutas cortadas
5. Añada los ingredientes secos cernidos, alternándolos con el ron.
6. Viértalo en el molde y hornéelo alrededor de 45 minutos.
7. Esta torta se puede hornear en 3 moldes redondos de 23 centímetros o en forma de panquecitos individuales.

15 raciones.

## Nom du plat: Gâteau cubain aux fruits

### **Ingrédients:**

- 1 tasse de quartiers de goyave
- 1 tasse de quartiers d'orange
- 1 tasse de rondelles d'ananas
- ¼ tasse de sirop de goyave
- ¼ tasse de sirop d'orange
- ¼ tasse de sirop d'ananas
- ½ livre de beurre
- 2 œufs
- ¼ tasse de sirop de canne
- 1 cuillère à café de vanille
- 3 ¼ tasses de farine
- 1 ¼ cuillère à café de Poudre royale
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- ¼ tasse de rhum



**Mode de préparation:**

1. Allumez le four à 350 ° F.
2. Huilez un moule rectangulaire de 30 x 23 x 5 cm.
3. Coupez les fruits en morceaux et séparer le sirop; battez le beurre, ajouter graduellement le sirop de fruits, les œufs battus et le sirop de canne.
4. Ajouter la vanille et les fruits hachés
5. Ajouter les ingrédients secs tamisés, en alternance avec le rhum.
6. Verser dans le moule et cuire au four environ 45 minutes.
7. Ce gâteau peut s'enfourner en 3 moules de cuisson de 23 centimètres ou en muffins individuels.

15 portions.

## Nombre del Plato: Pastel de Frutas

### **Ingredientes:**

- 3 huevos
- 2 tazas de frutas bien picaditas
- ½ taza de azúcar
- ¼ taza de jugo de naranja natural
- 1 ½ cucharadita de polvo de hornear
- 1 taza de harina
- ½ taza de mantequilla
- ½ cucharadita de sal



### **Preparación:**

1. Ciérrase la harina con la sal y la levadura.
2. Bátanse los huevos agregándoles la mantequilla líquida y el azúcar; écheseles la fruta y el jugo de naranjas; mézcleseles la harina, la sal y la levadura ya cernidas.
3. Póngase la mezcla en un molde de tamaño regular, que previamente se habrá untado de mantequilla líquida.
4. Cúbrase este molde con papel impermeable bien doble, sujetándolo alrededor con un hilo fuerte o una goma, para que no penetre el vapor.
5. Pónganse 4 tazas de agua en la olla, colocando en ella el molde.
6. Tápese la olla, y cuando el vapor salga por la válvula de escape, póngase el indicador de presión según las instrucciones de la olla.
7. Al marcar 15 libras de presión, redúzcase el calor lo más posible y cocínese 30 minutos. Transcurrido este tiempo, apártese la olla del fuego y déjese que la presión baje lentamente.

**Advertencia:** Este pastel debe desmoldarse cuando esté tibio; de lo contrario se pega demasiado al molde. Si se desea se vuelve a poner en el refrigerador después de desmoldado.



## Nom du plat: Gâteau aux fruits

### **Ingrédients:**

- 3 œufs
- 2 tasses de fruits bien coupés
- ½ tasse de sucre
- ¼ tasse de jus d'orange naturel
- 1 ½ cuillère de poudre d'enfourner
- 1 tasse de farine
- ½ tasse de beurre
- ½ cuillère de sel



### **Mode de préparation:**

1. Tamisez la farine avec le sel et la levure.
2. Battez les œufs et ajoutez le beurre liquide et le sucre; additionnez les fruits et le jus d'orange, mélangez la farine, le sel et la levure déjà tamisé
3. Mettez le mélange dans un moule régulier qui soit beurré
4. Couvrez le moule avec de papier imperméable bien doublé soutenez fort avec un fil ou une gomme pour que la vapeur n'entre pas.
5. Ajoutez 4 tasses d'eau dans la casserole et mettez le moule.
6. Couvrez la casserole et quand la vapeur sorte par le soupape mettez l'indicateur selon les instructions de la casserole.
7. Cuisinez 30 minutes et retirez la casserole du four.

**Avertissement;** Ce gâteau doit se démouler quand il soit tiède ; au contraire il peut se coller au moule Si vous désirez vous pouvez le mettre au frigo, après avoir le démouler

## Nombre del Plato: Turrón de Maní

### **Ingredientes:**

- 1 libra de maní
- ½ taza de leche
- 1 ½ cdta. de miel de abeja
- 1 ½ tazas de azúcar blanca



### **Preparación:**

1. Moler las semillas de maní.
2. Se pone a hervir la leche con la miel de abeja y el azúcar.
3. Luego de hervir dos minutos, debe comprobar que al tomar un poco con una cuchara que la mezcla al tocarla se pegue ligeramente a los dedos, entonces bájelo de la candela y añádale la semilla de maní molida.
4. Revuelva constantemente mientras añade el maní y bátalo hasta que se forme una pasta doble. Vierta la pasta en un molde de cartón colocado sobre un paño húmedo.
5. Aplástelo bien en el molde. Déjelo secar y luego córtelo.

**Nom du plat: Tournon de cacahuète**

### **Ingrédients:**

- 1 livre de cacahuète
- ½ tasse de lait
- 1 ½ cuillère de miel
- 1 ½ tasse de sucre raffiné



### **Mode de préparation:**

1. Moudre les graines de cacahuète.
2. Faire bouillir le lait avec le miel d'abeille et le sucre.
3. Après avoir bouilli deux minutes vous devez vérifier que le mélange colle au toucher, retirez du feu et ajoutez les graines de cacahuète moulu.
4. Remuez constamment en ajoutant les cacahuètes et battez –le pour former une pâte double. Versez la pâte dans un moule de carton placé sur un torchon humide.
5. Ecrasez bien au moule. Laissez sécher et coupez –le.

## Nombre del Plato: Pastel de limón

### **Ingredientes:**

- 30 galletitas dulce
- ½ taza mantequilla
- 1 cda aceite
- 1 lata leche condensada
- 4 huevos
- 2 de limones medianos
- 1 1/2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 taza azúcar



### **Preparación:**

1. Tritura las galletas con el rodillo y únelas con la mantequilla con los dedos hasta formar una pasta, extiéndela sobre un molde engrasado con el aceite.
2. Separa las yemas de las claras. Mezcla la leche condensada con las yemas de huevo, añade el jugo de los limones y la mitad de la corteza de uno de ellos, rallada.
3. Vierte esta mezcla sobre la pasta. Bate las claras con el polvo de hornear hasta que tenga punto de merengue, agrega la otra mitad de la corteza de limón rallada y el azúcar, bate por unos minutos más.
4. Cubre el pastel con el merengue y hornea a 190°C hasta que se dore. Retíralo del horno y deja que se enfríe.

**Nom du plat: Gâteau au citron**

### **Ingrédients:**

- 30 biscuits sucrés
- ½ tasse de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile.
- 1 boîte de lait condensé
- 4 œufs
- 2 citrons moyenne
- 1 ½ cuillères à café de poudre à pâte



- 1 tasse de sucre

### **Mode de préparation:**

1. Triturez les biscuits avec le rouleau et fixez-les dans le beurre avec vos doigts dans une pâte, l'étaler sur un moule graissé à l'huile.
2. Séparer les jaunes des blancs. Mélanger le lait condensé avec les jaunes d'œufs, ajouter le jus de citron et la moitié de l'écorce de l'un d'eux, râpé.
3. Verser sur les pâtes. Battre les blancs d'œufs avec la poudre à pâte jusqu'à ce que vous avez à propos de meringue, ajouter l'autre moitié du zeste de citron et le sucre, remuez pendant quelques minutes.
4. Recouvrir le gâteau de meringue et cuire au four à 190 ° C jusqu'à ce que doré. Retirer du four et laisser refroidir.

## Nombre del Plato: Helado de Mantecado

### **Ingredientes:**

- 1 ltr de leche
- 1 canela en rama
- ralladura de limón
- 300 gramos de azúcar
- 12 yemas de huevo
- 1 pizca de sal



### **Preparación:**

1. Colocar medio litro de leche en una cacerola con la pizca de sal, la canela (una ramita) y la ralladura.
2. Colocar en el fuego.
3. Cuando la leche hierva, quitar del fuego, colar y dejar enfriar.
4. Aparte, colocar las yemas y el azúcar en un recipiente.
5. Batir hasta obtener una crema. Agregarle el otro medio litro de leche (antes no utilizado) y seguir batiendo.
6. Adicionar luego la primera preparación.
7. Colocar todo en una cacerola y poner en el fuego, revolviendo continuamente, hasta que la mezcla espese y al levantar la cuchara, ésta salga cubierta con una película formada por la mezcla.
8. Esta última preparación no debe hervir, porque si esto pasa, se corta.
9. Retirar del fuego y cambiarla de recipiente.
10. Dejar enfriar, revolviendo de vez en cuando, para que no se forme nata en la superficie.
11. Llevar a la heladera, y dejarla ahí dos horas.
12. Retirar de la heladera y batir la preparación; luego volver a ponerlo en la heladera durante una hora.



## Nom du plat: Glace á la vanille

### **Ingrédients:**

- 1 litre de lait
- 1 cannelle en branche
- zeste de citron
- 300 grammes de sucre
- 12 jaunes d'oeufs
- 1 pincée de sel



### **Mode de préparation:**

13. Mettre la moitié du litre de lait dans une cacerole avec la pincée de sel, la cannelle (une branche)et le zeste de citron..
14. Mettre au four.
15. Laisser bouillir et retirer du feu, passer le lait et laisser refroidir.
16. A part .mettre les jaunes d'œufs et le sucre dans un récipient
17. Battre pour obtenir une crème Ajouter l'autre moitié du litre de lait et continuer à battre.
18. Additioner la première préparation
19. Mettre tout dans une cacerole et mettre au feu, remuer continuellement jusqu'à obtenir un mélange épais.
20. Cette dernière préparation ne doit être bouilli parce que sino il se tourne
21. Retirer du feu et changer de récipient.
22. Laisser refroidir, remuer de temps en temps pour qu'il ne forme pas une crème.
23. Mettre au réfrigérateur et la laisser pendant 2 heures.
24. Retirer du réfrigérateur, battre la préparation et la mettre à nouveau pour une heure.

## Nombre del Plato: Helado de Guayaba

### **Ingredientes:**

- 1 libra de guayabas peladas, batidas y coladas
- Jugo de 1 naranja
- Jugo de ½ limón
- 1 ½ libra de azúcar
- 2 tazas de nata ó leche evaporada



### **Preparación:**

1. Colocar la pulpa de las frutas en un recipiente de vidrio, agregar el jugo de naranja y el limón colados. Incorporar el azúcar y mantener en el refrigerador hasta el día siguiente.
2. Luego, batir la crema de leche hasta espesarla y mezclarla a la preparación anterior.
3. Colocar en el molde elegido y llevar al congelador.

## Nom du plat: Gâteau au citron

### **Ingrédients:**

- 1livre de goyaves, pelées, battues et passées.
- Jus d´un orange
- Jus d´un ½ citron
- 1 ½ livre de sucre
- 2 tasses de crème ou de lait évaporé



**Mode de préparation:**

1. Mettre la pulpe des fruits dans un récipient en verre, ajouter le jus d'orange et le citron. Incorporer le sucre et mettre au réfrigérateur jusqu'à l'autre jour.
2. Battre la crème de lait pour l'épaissir et la mélanger à la préparation antérieure.
3. Mettre au moule choisi et placez-la au réfrigérateur.

## **DATOS DE LOS AUTORES:**

### **Lic. Silvio Guillén Maden. Profesor de Cocina.**

Profesor principal en la Escuela de Hotelería y Turismo de Varadero. En su formación personal incluye el haber concluido estudios para Chef de Cocina, Seminarios, Talleres y Cursos nacionales e internacionales en la especialidad de elaboración de alimentos.

### **MSc. María Luz Rodríguez Pérez. Profesora de Idiomas**

Profesora principal en la Escuela de Hotelería y Turismo de Varadero. MSc. En Psicología del trabajo y las organizaciones.

### **Lic. Lourdes Vázquez de la Barrera. Profesora de Informática**

Profesora principal en la Escuela de Hotelería y Turismo de Varadero.