



RECETA

PONCHE NAVIDEÑO





Estimadas madres usuarias, aún mientras permanecemos en la seguridad de casa siguiendo las recomendaciones de distanciamiento físico frente a la Pandemia por COVID-19. La Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición comparten con ustedes una sencilla receta para preparar Ponche Navideño, una bebida tradicional y familiar que pueden disfrutar chicos y grandes por su contenido frutal y delicioso sabor.

Ponche Navideño



Esta bebida es una de las más populares en México, que a todos encanta por su sabor y se consume tradicionalmente durante la Nochebuena para acompañar la víspera de la Navidad ya que es ideal para combatir el frío decembrino.

El ponche tiene origen en la India conocido como "pāc", que significa "cinco" en relación al número de ingredientes con los que se preparaba. Con el paso del tiempo, esta bebida fue adoptada en Inglaterra, en donde se le llamó "punch", el cual sería adaptado al español ya como "ponche" a su llegada a México.



Por lo regular el ponche se prepara en grandes cantidades y suele servirse caliente en jarritos de barro de forma individual, acompañado de fruta de temporada y aunque varían en cada región, sus ingredientes más comunes son: piloncillo, caña de azúcar, ciruela pasa, manzana, canela, tejocote, guayaba, tamarindo y jamaica. Existen más de 100 recetas y a continuación compartimos una de estas.





Receta

Ingredientes para 6 porciones

- 1 1/2 cucharada de flores de jamaica.
- 1/4 taza de piloncillo picado o azúcar.
- 1 raja de canela.
- 6 trozos de caña de azúcar sin cáscara.
- 5 manzanas medianas picadas en cubos.
- 4 guayabas medianas en mitades.
- 6 piezas de tejocote grandes peladas.
- 6 ciruelas pasas sin semilla.
- 1 taza de tamarindo pelado.



Técnica de preparación

1. Lave muy bien sus manos con agua y jabón.
2. Limpie las superficies y utensilios que va a ocupar.
3. Lave, talle con agua corriente y desinfecte todas las frutas.
4. Retire la cáscara y partes no comestibles de la caña, el tejocote, la manzana (deje la cáscara), la guayaba y el tamarindo.
5. Revise y limpie las flores de jamaica.
6. Pique la manzana en cubos y la guayaba en mitades.
7. En una olla grande, caliente 5 litros de agua con la jamaica, el piloncillo, la canela y el tamarindo hasta que el piloncillo o el azúcar se disuelva.
8. Cocine a fuego medio y cuando suelte el hervor, agregue las frutas en el siguiente orden: caña, tejocote, ciruela pasa, guayaba y manzana.
9. Cocine hasta que las frutas estén suaves pero no deshechas.
10. Sirva a temperatura media acompañado de las frutas.

