

# PONCHE

Tradicional, deliciosa y nutritiva.

Los españoles trajeron esta bebida a México en la época de la Colonia. Se fue adaptando con el uso de fruta de temporada. Tales como Guayaba, tejocotes, tamarindo, jamaica, manzana, ciruela pasa entre otras.

El Ponche se consume hoy en día como resultado de mestizaje entre diversas culturas.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Litros**

- 1 raja de canela
- 5 guayabas
- 2 manzanas
- 14 ciruelas pasas
- 5 vainas de tamarindo
- 350g. de flor de jamaica
- 12 tejocotes
- 350g. de piloncillo

NOTA: TODAS LAS FRUTAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos 15 tejocotes, agregamos agua a cubrir y

los hervimos por 15 minutos. Una vez hervidos, los dejamos enfriar un poco y los pelamos. Apartamos con todo y agua.

bien 350 gr de flor de Jamaica y agregamos en una cacerola. Agregamos agua a cubrir y hervimos durante 10 minutos

una cacerola grande vertemos 3 litros de agua potable, agregamos 350 gr de piloncillo. Prendemos el fuego y agregamos los tejocotes con todo y su agua de cocción. Esperamos a que hierva y agregamos una raja de canela y 5 vainas de tamarindo sin la cáscara. Vertemos el agua de la Jamaica (Sin la flor) y agregamos 14 ciruelas pasa. Dejamos en la lumbre un minuto más.

2 manzanas con cáscara y partidas en pequeños cubos. Esperamos un minuto y agregamos 5 guayabas sin puntas y partidas por mitad. Dejamos hervir por 10 minutos más. Mezclamos y probamos de dulzor. Apagamos la lumbre.

.

Ver video