



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

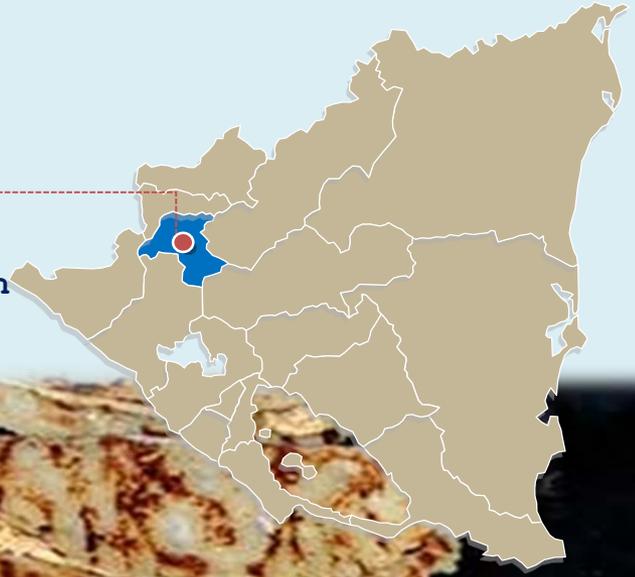
Instituto  
Nicaraguense  
de Cultura (INC)

2023  
TODOS  
JUNTOS  
*Vamos  
Adelante!*

# MAPA DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE NICARAGUA DEPARTAMENTO DE ESTELÍ

**ESTELÍ**

Municipios: San Juan de Limay, Condega, La Trinidad, San  
Nicolas, Pueblo Nuevo, Estelí.



**COMIDAS :** Platos fuertes y entradas saladas que incluyen sopas, tamales, nacatamal, guisos, arroces, carnes de res, pollo, cerdo, pescados y de caza (garrobos, tortugas, venados, chanchos de montes, caracoles de mar y tierra,...), puré, mogos,....



**Montuca.** Fuente: INIFOM

A base de masa de maíz preparada con diversos condimentos, manteca y carne de cerdo, arroz y papas. Envueltas en hojas de mazorca de maíz. Se ponen a cocer en una olla con suficiente agua.

- ❖ Arroz aguado de pollo y cerdo
- ❖ Arroz de gallo
- ❖ Caldo de gallina
- ❖ Caldo de pato de patio
- ❖ Chancho con yuca
- ❖ Chanfaina
- ❖ Cuajadas frescas
- ❖ Enchiladitas de pollo
- ❖ Esquite de maíz
- ❖ Frito de cerdo
- ❖ Gallina en arroz de maíz tostado/ Gallina en Nacarigue
- ❖ Gallinas rellenas
- ❖ Gallo pinto
- ❖ Güirila
- ❖ Guiso de ayote
- ❖ Guiso de chilote
- ❖ Guiso de papa
- ❖ Guiso de pipián
- ❖ Guiso de vainas de Coralillo

**Esquite de maíz:** Granos de elote tierno. Se echan al comal con aceite hasta que dore y se le agrega sal al gusto. Hay versión de los granos de elote cocido agregándole diversos condimentos entre estos chile.



**Güirila.** Fuente: FB pozolconleche



**Esquite de maíz.** Fuente: FB

- ❖ Henchido de cerdo
- ❖ Lomo relleno
- ❖ Maduro con queso
- ❖ Marucas
- ❖ Montuca de frijoles, de pollo y de cerdo
- ❖ Nacatamales de cerdo, pollo
- ❖ Tamales pisques rellenos de frijoles, queso
- ❖ Pescozones rellenos de queso
- ❖ Picadillo de res
- ❖ Quesos de crema, seco
- ❖ Relleno navideño



Marucas



Nacatamal



Tamal pizque rellenos de frijoles.  
Foto: ABC Estereo



Relleno navideño.  
Fuente: INIFOM



Queso

- ❖ Sopa de cuajada
- ❖ Sopa de frijoles con chicharrones
- ❖ Sopa de gallina india con albóndigas
- ❖ Sopa de garrobo
- ❖ Sopa de mondongo
- ❖ Sopa de pata de chancho
- ❖ Sopa de res
- ❖ Sopas de pescado
- ❖ Tamales rojos
- ❖ Vigorón



Sopa de frijoles con chicharrones. Fuente: FB



Tamales rojos. Fuente: INIFOM



Sopa de patas de chancho. Fuente: Youtube



Sopa de gallina india con albóndigas.

**Bebidas :** Tanto líquidas como espesas, frías y calientes (atoles, tibios, frescos, té<sup>s</sup> tradicionales, todos a base de frutas naturales, hojas, flores o cereales



Atol de millón con leche. Fuente: [recetasdenicaragua.com](http://recetasdenicaragua.com)

- ❖ Atol de maíz, de millón con leche
- ❖ Atol de cebada
- ❖ Atol de harina
- ❖ Atol de maíz tierno
- ❖ Atol de piñuela
- ❖ Batidos de frutas
- ❖ Cebada con leche y sin leche
- ❖ Chicha amarilla
- ❖ Chicha de maíz o bruja
- ❖ Cusnaca
- ❖ Ensalada de frutas
- ❖ Fresco de ajonjolí con leche
- ❖ Fresco de cacao con leche
- ❖ Fresco de chicha de maíz



Cusnaca. Fuente: FB saboresdelnorte



Chicha bruja. Fuente: FB Nicaraguatradicionalista

- ❖ Fresco de mango
- ❖ Fresco de nancite
- ❖ Fresco de semilla de jícaro
- ❖ Fresco de tamarindo
- ❖ Fresco de tamarindo con chía
- ❖ Fresco de Jamaica
- ❖ Fresco de arroz con piña
- ❖ Pinolillo caliente, frío
- ❖ Pozol con leche
- ❖ Pozol simple o con sal
- ❖ Rompope
- ❖ Semilla de jícaro
- ❖ Silian rosado
- ❖ Sozolca (Chicha de Maíz sin fermentar)
- ❖ Tiste



Atol de maíz tierno. Fuente: recetasdenicaragua



Rompope. Fuente: FB

**Sozolca (Chicha de Maíz sin fermentar):** Bebida a base de granos de maíz remojado un día antes, molido grueso, cocido y luego licuado agregando azúcar esencia de vainilla y hielo.

**PANES :** Todos los alimentos cuya base es de harinas (de trigo, arroz y maíz) y cuya cocción es a base de horno o fritos, pueden ser dulces, simples o salados y rellenos (de dulces como: piña, guayaba, dulce de rapadura, salados como: queso, pollo, carnes,...).



Rosquillas. Fuente: FB

- ❖ Bizcotela
- ❖ Bonete (Pan tradicional)
- ❖ Calabazos (Pan tradicional)
- ❖ Empanadas
- ❖ Galletas de harina
- ❖ Marquesote
- ❖ Mazapán (Pan tradicional)
- ❖ Morenitas
- ❖ Pan de a medio
- ❖ Pan en trenza
- ❖ Pan de Rosa
- ❖ Pan dulce
- ❖ Perrerreque
- ❖ Picos
- ❖ Polvorón
- ❖ Quesadillas



**Pan Simple.** Fuente: INIFOM



**Pan en trenza.** Fuente: INIFOM



- ❖ Rosquete blanco
- ❖ Rosquetes de millón
- ❖ Rosquillas
- ❖ Sema de arroz
- ❖ Sema de trigo
- ❖ Semita rellena
- ❖ Torta borracha
- ❖ Torta de Leche
- ❖ Torta de maíz tierno
- ❖ Torta de naranja
- ❖ Torta de queso
- ❖ Viejitas u hojaldras



Roscas dulces. Fuente: INIFOM



Rosquetes, rosquillas. Fuente: INIFOM

**DULCES :** Dulcería Tradicional (cajetas, caramelos, paletas,...), postres (Pio V, tres leches, arroz con leche, hojuelas, Turrones, crispetas, raspados,...).



Huevo chimbo. Fuente: TN8

- ❖ Almíbar de mango, jocote
- ❖ Arroz con leche
- ❖ Ayote en miel
- ❖ Bien me sabe
- ❖ Buñuelos
- ❖ Cajetas de leche
- ❖ Cajetas de papaya, coco, naranja
- ❖ Caramelos rayados
- ❖ Coyotitos



Caramelos rayados

- ❖ Hojuelas
- ❖ Huevos Chimbos
- ❖ Malmesabe
- ❖ Mota atol
- ❖ Paletas
- ❖ Pioquinto
- ❖ Pirulines
- ❖ Plátano en gloria
- ❖ Suspiros
- ❖ Turrón de Maíz y de Millón



**Suspiros.** Fuente: [cocinandoalonicaconrosita](#)



**Pirulines**