



**¡Tengo hambre!
Un recetario de la
clase Español para
Hablañtes de Herencia**

Editado por Elise DuBord

© 2026 The Authors. Each individual essay is licensed as listed within the text.

Cover image credit: Design by Melinda Beland, 2026. Images used under Canva's Terms of Use.

Published by Rod Library, University of Northern Iowa

Table of Contents

Introducción

Recetas

Birria de Res. Korina Valles-Delgado

Morisqueta de queso. Lis Castro-Saucedo

Pastel de tres leches. Anónima

Pozole rojo. Estefany Palma

Tortitas de carne molida. Andy Jocholá-Martinez

Accessibility Statement

Introducción

Desde el año 2013, el Departamento de Lenguas y Literaturas de la Universidad del Norte de Iowa ha ofrecido cursos de español para hablantes de herencia. Estos cursos son diseñados para estudiantes que crecieron escuchando y hablando el español en sus hogares y comunidades. Muchos de los estudiantes en estas clases crecieron en Iowa, pero otros son de diferentes regiones de los Estados Unidos e incluso de otros países. Lo que sí todos tienen en común es que han identificado el mantenimiento y expansión del español como una prioridad.

Cuando llegan a nuestras clases para hablantes de herencia, encuentran un lugar en donde pueden seguir hablando español aunque estén lejos de sus familias. También conocen a otros estudiantes hispanohablantes con quienes conviven dentro y fuera de clase. Y más que nada, dedican mucho tiempo y esfuerzo en pulir su escritura, desarrollar prácticas de lectura y ganar confianza en la expresión oral en español.

En este recetario, encontrarán uno de los muchos proyectos de escritura que hicieron en la clase en la Primavera de 2026. Cada estudiante escogió una receta favorita para compartir con la clase y con ustedes, nuestros lectores. Las recetas están acompañadas por una introducción que explica su significado para el/la autor/a, una lista de ingredientes e instrucciones para su elaboración.

Esperemos que disfruten de esta colección, *¡Tengo hambre!: Un recetario de la clase Español para Hablantes de Herencia*. ¡Buen provecho!

Elise DuBord
Profesora de Español
Universidad del Norte de Iowa

Birria de Res

Korina Valles-Delgado

Esta receta de birria de res, es una de mis favoritas para cocinar. Nadie en mi familia sabe cómo cocinar la birria de res, entonces yo aprendí para poder cocinarles este plato. Este platillo es una de mis favoritas y por eso aprendí cómo cocinarla. Ahora cocino este platillo cada Navidad y cuando se les antoje a mi familia. La birria se puede hacer de res o de chivo y viene de Jalisco, México. Los ingredientes se pueden encontrar en tiendas mexicanas o también en tiendas americanas como Costco o Walmart. Hay muchas variaciones de birria y puedes escoger el que le guste, pero en esta receta es de res.

Ingredientes

7 libras de carne de res
4 chiles anchos
12 chiles guajillos
3 tomates de roma
4 chiles de arbol
media cebolla blanca
una rama de canela
3 hojas de laurel
1 cucharadita de pimienta entera
1 cucharada de comino
1 cucharadita de consomé de carne
5 clavos
5 dientes de ajo
2 tazas de caldo de res
¼ taza de vinagre blanco
12 tazas de agua
Sal al gusto



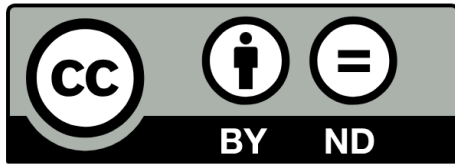
Instrucciones

1. Primero corte la carne de res en pedazos. Luego encienda la estufa y añada un poco de aceite en el sartén. Después agregue la carne al sartén. Échele sal y pimienta y ase la carne por 10 minutos cambiando lo de lado a los 5 minutos. Después de 10 minutos apague la estufa y deje la carne en el sartén mientras se cocina la salsa.
2. En un sartén hondo eche todos los chiles, los tomates, la rama de canela, la media cebolla, las 3 hojas de laurel y la cucharada de pimienta entera con 4 tazas de agua. Luego encienda la estufa y deje que se hierva por 10 minutos.
3. En una licuadora añada todos los ingredientes con el agua que se hirvió y añada

el orégano, el comino, las 2 tazas de caldo de res, la cucharadita de consomé de carne, el vinagre blanco y los 5 dientes de ajo y muele todo por 2 minutos.

4. Ahora encienda la carne de nuevo y añada la salsa que molió y cocine la carne por 3 horas o hasta que la carne esté tierna.
5. Sirva con arroz rojo, limón, cilantro y cebolla si desea.
6. ¡Provecho!

Licencia



This work is licensed [CC BY-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/).

Bio

Mi nombre es Korina Valles-Delgado y soy una estudiante en UNI estudiando Psicología, Estudios Familiares, Salud Mental y Español. A mí me encanta cocinar y espero que esta receta les encante tanto como a mí!

Morisqueta de queso

Lis Castro-Saucedo

Mi mamá es una michoacana orgullosa que ama mostrar y representar a su estado adondequiera que vaya y en todo lo que hace. Ella siempre quiso que sus hijos aprendieran lo que había aprendido en su adolescencia sobre su cultura y con eso trajo esta comida. La Morisqueta es un plato tradicional mexicano de Michoacán. Tiene arroz blanco y frijoles cubiertos con queso fresco que se cocina en una salsa de tomate y chile, se pone crema mexicana arriba. El queso se puede reemplazar por carne de res o de puerco. Siempre era algo rápido de preparar y, con tantos niños y tantas cosas que hacer, era tan fácil y rápido, lo comíamos siempre. Cada vez que lo como, ahora recuerdo que es el plato favorito de mi mamá. Era su favorito cuando vivía en Michoacán, e incluso ahora en Estados Unidos, con todas las nuevas comidas que conoció al llegar aquí, sigue siendo su favorito. Este plato mantuvo viva la esencia michoacana. Todos los ingredientes se encuentran en el Walmart en muchos lugares. Mi mamá prefiere comprar el queso fresco en una tienda mexicana. A mí me gusta más el queso.

Ingredientes

- 4 tazas de agua
- 2 taza de arroz blanco
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla (dividido en dos para los frijoles y la salsa)
- 6 chiles de árbol
- 5 tomates
- 2 cucharadas de sazón consomé de pollo
- queso fresco
- 2 tazas de frijoles pintos (de olla o 2 latas)
- crema mexicana

Instrucciones

Instrucciones para frijoles de lata

SIEMPRE haga los frijoles primeros si no son de lata porque dura 2 horas



“Yo prefiero los frijoles enlatados; es más rápido.”

1. Abra una lata de frijoles pintos, échalos en una olla y caliéntelos.
2. Revuélvalos cada pocos minutos.
3. Aplaste los frijoles.

Instrucciones para frijoles

1. Limpie 2 tazas de frijoles pintos hasta que el agua se quede limpia.
2. Agregue 8 tazas de agua a una olla y póngala a hervir.
3. Agregue los frijoles limpios al agua hervida con 1/4 de cebolla, un diente de ajo y sal y cualquier sazón que quiera.
4. Deje que los frijoles vuelvan a hervir; una vez que hiervan, cubra los frijoles y cocine a fuego lento durante una hora.
5. Después de una hora, revuelva, tape de nuevo y cocine durante una hora más.

Instrucciones para el arroz

1. Enjuague 2 tazas de arroz con agua fría hasta que el agua quede clara.
2. Hierva el arroz en una olla mediana. Combine las 4 tazas de agua y sal a fuego medio-alto. En cuanto el agua hierva, agregue el arroz.
3. Tape inmediatamente la olla con una tapa y reduzca el fuego al mínimo. Deje hervir a fuego lento de 15 a 18 minutos.

Instrucciones para la salsa y queso

1. En una licuadora ponga una pieza de ajo, 1/4 de cebolla, 6 chiles de árbol, 5 tomates y 2 cucharadas de sazón consomé de pollo o cualquier sazón que quiera.
2. Agregue 3 tazas de agua y luego mezcle. Fríalo por 15 minutos hasta que hierva.
3. Cuando la salsa esté hirviendo, corte el queso fresco en cuadros, ponga los pedazos en la salsa
4. Apague el fuego y deje los pedazos de queso en la salsa, se ponen más suaves con lo caliente de la salsa. No deje que la salsa se ponga fría.
5. Cuando el queso está en la salsa, cocine los frijoles

Instrucciones para servir

1. Por fin, eche el arroz primero, con el queso fresco en salsa y frijoles al lado en un plato.
2. ¡Ponga crema mexicana y allí tiene un plato de Michoacán, México! La Morisqueta.

Licencia



This work is licensed [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Pastel de tres leches

Anónima

El pastel de tres leches es, sin duda, mi postre favorito de todo el mundo. Posee un significado tan profundo para mí que ha marcado cada celebración personal. Anualmente, la tradición es que mi madre me compra un pastel de tres leches para mi cumpleaños. Este pastel de tres leches no es solo un placer personal, es fundamental en la cultura de la comunidad latina. Su presencia se ve en fiestas, reuniones familiares y celebraciones de todo tipo. Esta importancia cultural me motiva a compartirlo con entusiasmo, con amigos que no son latinos. Es una forma de compartir nuestra cultura a través de un postre inolvidable.

Ingredientes

Para el pastel

Una caja mezcla de pastel amarillo
1 taza de agua
1/3 a 1/2 taza de aceite vegetal
3 huevos grandes
Fresas picadas

Para la mezcla de tres leches

1 taza de leche 2%
1 lata (12 oz) de leche evaporada
1 lata (14 oz) de leche condensada
1 cucharadita de extracto de vainilla

Para el merengue

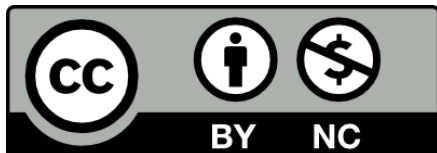
2 tazas de crema de leche espesa muy fría
4 cucharadas de azúcar glas
1 cucharadita de vainilla



Instrucciones

1. Para el merengue ponga todos los ingredientes en un tazón y bate hasta que se formen picos rígidos, debe ser de unos 2 a 5 minutos. Colóquelo en el refrigerador hasta que sea necesario en el paso 6.
2. Para el pastel, siga las instrucciones en la parte posterior de la caja. Consejo: Separe las claras de huevo y bata por separado.
3. Hornee a 350° durante 25-30 minutos o hasta que pueda pinchar un palillo y salga limpio.
4. Corte el pastel en dos partes iguales y ponga el pedazo de abajo en el traste que desea.
5. Agregue la mitad de la mezcla de leche en el pedazo de pastel.
6. Ponga una capa fina del merengue y sus pedazos de fresas.
7. Haga MUCHOS agujeros en el segundo pedazo de pastel, Y agregue encima del primer pedazo de pastel. Cuantos más agujeros, mejor, ya que el pastel absorberá la leche mucho más rápido.
8. Agregue el resto de la mezcla de leches en todas partes del pastel.
9. Termine con cubrir el pastel con merengue y decoraciones.
10. Sirva al gusto.

Licencia



This case study is licensed [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Photo credit:

["A plate of food"](#) by [Polina M.](#) is used under [Unsplash license](#).

Pozole rojo

Estefany Palma

El pozole es una comida muy común para familias durante Navidad pero nosotros comemos pozole el día de mi cumpleaños. Es muy especial para mí porque es mi comida favorita y mi mamá nunca falta en hacerlo cuando lo pido. Mi madre hace una de los mejores pozoles en el mundo pero al mejor soy parcial. Esta receta es para hacer pozole rojo de cerdo y es muy sencillo

Los ingredientes para esta receta son muy fáciles de encontrar en el Walmart local y tienda mexicana. Hay muchas maneras de preparar pozole rojo pero esta receta es mi favorita. Una cosa que me gusta de este pozole es que se puede poner todo a gusto. Se puede poner lechuga o repollo, cebolla, orégano, limón, chile o se puede comer con nachos/tostadas.

Ingredientes

- 5 libras de carne de cerdo con hueso
- 20 chiles guajillos sans semillas
- 1 lata de maiz pasolero
- 1 cebolla
- 1 cucharada de orégano
- 2 cucharadas de sal
- 5 dientes de ajo
- 1 cebolla amarilla
- 1 lechuga/repollo
- 1 paquete de rabanos
- 5 limones
- 1 paquete de tostada/nachos

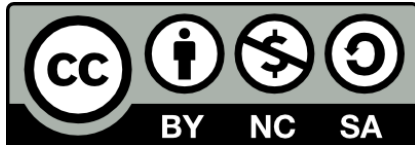


Instrucciones

1. Ponga a hervir la carne con media cebolla amarilla y 4 dientes de ajo en agua en la estufa.
2. Añada sal al gusto cuando la carne casi está suavecita.

3. Lave el maíz pozolero y agregue la carne para cocer un poco con el caldo.
4. Remoje los chiles guajillos en agua caliente.
5. Muela los chiles con ajo, orégano y un poco de sal.
6. Cúelelo.
7. Añada la carne y el maíz.
8. Déjelo guisar por media hora.
9. Pique los rábanos y la cebolla finamente.
10. Sirva con verdura, limón y tostadas al gusto.
11. ¡A comer!

Licencia



This work is licensed [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Tortitas de carne molida

Andy Jocholá-Martinez

Esta receta es directamente de mi mamá. Desde pequeño siempre me han gustado mucho las tortitas de carne molida que hace mi mamá. Esta receta es muy importante para mí porque mi mamá se la ingenió, entonces tiene un lugar especial en los corazones de nuestra familia. Las tortitas de carne molida son una comida normal que comemos más en el verano. Normalmente, mi mamá acompaña las tortitas de carne molida con fideos con mayonesa y una salsa picante. También se puede combinar con arroz en vez de los fideos con mayonesa para darle un sabor diferente. Los ingredientes son muy fáciles de conseguir; se pueden encontrar en Walmart o cualquier otro supermercado. Gracias a esto, la receta es muy fácil de preparar y todos pueden disfrutar de una comida deliciosa en su propia casa.

Ingredientes

2 libras de carne molida
5 tomates
1 cebolla
3 cucharadas de consomé de res
1 cucharada de ajo molido
Sal al gusto
½ taza de aceite

Instrucciones

1. Lávese bien las manos con jabón y agua caliente.
2. Lave bien las verduras con agua caliente.
3. Pique los tomates y la cebolla en cuadritos pequeños.
4. Mezcle los vegetales con la carne molida en un recipiente grande.
5. Añada una cucharada de ajo molido y tres cucharadas de consomé de res a la mezcla de vegetales y carne molida.
6. Agregue sal a gusto a la mezcla.
7. Caliente un sartén grande a fuego medio con media taza de aceite.
8. Con sus manos, forme tortitas al tamaño que prefiera.
9. Fría las tortitas hasta que estén doradas.
10. Conforme salgan las tortitas, agregue más a cocer hasta terminar toda la mezcla.
11. ¡Sirva sus tortitas y disfrute!



Licencia



This work is licensed [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Accessibility Statement

University of Northern Iowa's Rod Library is committed to making its publications as accessible as possible. Images in this resource have alternative text and heading styles are used throughout for compatibility with screen readers.

This ebook is displayed in the software Manifold; detailed [documentation](#) is available regarding Manifold's accessibility commitment and features, which strive to meet accessibility standards [WCAG 2.1 AA](#).

Multiple formats are provided, including online ebook, pdf, and .docx. The open licensing of this work allows for translation and changing formats as needed for any user, without additional permissions needed, as long as proper attribution is given and the work license is followed.

If you have any requests for alternative formats or suggestions for improving accessibility of this Open Educational Resource (OER), please contact anne.gruber@uni.edu.