

POR NUESTRAS MANOS

UN RECETARIO DE LA CLASE ESPAÑOL
PARA HABLANTES DE HERENCIA



Editado por Elise DuBord

© 2025 The Authors. Each individual essay is licensed as listed within the text.

Cover image credit: Design by Osmar Castro & Melinda Beland, 2026. Images used under Fair Use exemption to U.S. Copyright law.

Published by Rod Library, University of Northern Iowa

Table of Contents

Introducción

Arroz a la tumbada. Edwin Lozano

Arroz con leche. Juan Morales

Carne Apache. Julissa Rodriguez

Entomatadas. Almendra Ramirez

Espagueti verde con pollo empanizado. María Mendoza

Gorditas de trigo. Ana Chavez

Papa a la Huancaína. Melissa Jordan

Postre de fruta. Mayra Olvera

Tamales de ceniza. Osmar Castro

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 el Otoño de 2025. 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, *Por nuestras manos: Un recetario de la clase Español para Hablantes de Herencia*. ¡Buen provecho!

Elise DuBord
Profesora de Español
Universidad del Norte de Iowa

Arroz a la tumbada

Edwin Lozano

Este platillo es muy importante para mí porque es un platillo típico de cerca de donde creció mi papá en México. Él creció en Piedras Negras, Veracruz, México. El platillo es originario de Alvarado, Veracruz. Los ingredientes se pueden encontrar en cualquier tienda de mariscos.

Este platillo es importante para mí porque solo lo preparamos en ocasiones especiales, como el cumpleaños de mi abuela, o a veces en Navidad o el Día de Acción de Gracias. Es importante para mi familia porque es un platillo que comían en su niñez, y como no han ido a México en mucho tiempo, este platillo les ayuda a recordar sus momentos allá.

No conozco otras variaciones porque en mi familia siempre lo hemos preparado de la misma manera. Sin embargo, en el internet se pueden encontrar recetas diferentes que usan caldo de pescado y pasta de tomate. El platillo es una mezcla y se le puede añadir lo que usted desee.

Ingredientes

Arroz

- 2 tazas arroz
- la mitad de una cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- un cuarto de taza de aceite
- 2 cucharadas de Knorr Tomate
- un paquetito de Sazón Goya
- 4 tazas de agua

Caldo

- 4 filetes de pescado
- ½ libras de camarón pelado y con cabeza también



- ½ libra de mejillones
- ½ libra de almejas (si quiere)
- ½ libra de jaiba
- ½ libra de bacalao
- 5 dientes de ajo
- 5 tomates roma
- 7 chiles guajillos
- ¼ de taza de chile de árbol
- sal al gusto
- pimienta al gusto

Instrucciones

Primero ponga a freír los tomates y cebolla picada con los chiles guajillo y de árbol. Luego corte las cebollas y el ajo. Ponga un sartén en la lumbre y eche aceite. Luego eche la cebolla y el ajo. Cuando el ajo y la cebolla estén fritos, añada los camarones para que vayan agarrando sabor. Cuando ya se hayan frito el chile y el tomate, póngalos en una licuadora para que se muelan. Luego échelo a los camarones. Después de eso, puede echarle los demás mariscos al caldo. Añada más agua para que quede un poco caldo.

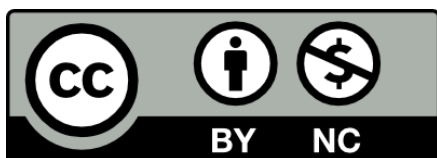
El arroz

En un sartén hondo, ponga a freír aceite con cebolla picada y ajo. Después, eche el arroz. Mézclelo con una cuchara hasta que se ponga de color cafecito. Ya luego, échele el agua. Después de eso, échele 2 cucharadas de Knorr Suiza, un paquete de Goya y sal al gusto. Deje que hierva a fuego alto y luego bájele el fuego y deje que se cosa por 20 minutos.

Servir el platillo

En un plato, sirva arroz y luego encima échele el guiso de los mariscos. Se puede comer con un poco de limón y tortillas, si gusta.

Licencia



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

Arroz con leche

Juan Morales

Esta receta es muy común para hacer durante el otoño y el invierno. Es mi platillo favorito para desayunar o como un postrecito. Esta receta es directamente de mi mamá. Ella enseña su amor por nosotros con la comida. Este platillo siempre nos hace felices a mí y a mi familia. Es el platillo perfecto para comer después de una cena grande, especialmente si la acompañas con un pan dulce.

Los ingredientes para esta receta son ingredientes que ya tiene en casa posiblemente, y en general es una receta muy rápida de hacer. Hay versiones diferentes de este platillo, se puede quedar un poquito seco como si fuera pudín o se puede hacer como una sopita. A mí me gusta comerlo como una sopa en una taza como si fuera una bebida. Además, la avena es un buen sustituto para el arroz.

Ingredientes

- 1 taza de arroz de grano largo (preferiblemente)
- 3 tazas de agua pura
- 3 tazas de leche
- 1 lata de leche condensada azucarada
- (La Lechera)
- 2 palitos de canela

Instrucciones

1. Encienda la estufa y en una olla, agregue el agua, el arroz y los palitos de canela. Mezcle por un poquito.
2. Cuando el arroz esté blando, incorpore la leche pura y la leche condensada azucarada en la olla. Revuelva todo en la olla.
3. Deje que se hierva. Siga batiendo a veces durante este proceso.
4. Cuando se está hirviendo, apague la estufa.
5. Sirva al gusto en una taza



6. Deje que se enfríe por un minuto.
7. ¡Provecho!

Licencia



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

Carne Apache

Julissa Rodríguez

Carne Apache es una comida típica de Michoacán, México. Dependiendo de la región, varían los ingredientes. Esta receta específicamente es de La Unidad Deportiva, Uruapan, Michoacán, México. Es un platillo muy sencillo y fácil de hacer. Se trata de carne molida de res cocida en jugo de limón y servida en tostada con vegetales. Es una de mis comidas favoritas que hacía mi abuelita. Después de que ella falleció cada vez que yo la preparo no me queda igual de deliciosa, a pesar de que usó la misma receta. Esta receta es muy importante para mí porque mi abuelita me enseñó a hacerla y cada vez que la hacía, yo le ayudaba y eso era compartir más tiempo con ella. Se debe comer fría, lo cual es perfecto para los días de verano. Normalmente se come en tostadas pero también se puede comer con galletas saladas. Los ingredientes son bien fáciles de encontrar comparado con otros platillos mexicanos.

Ingredientes

- 3 cuartos de carne molida (que no tenga mucha grasa)
- 12 chiles en vinagre
- 12 chiles serranos (o al gusto)
- 2 chiles perones
- 12 limones
- 2 cebollas blancas
- 8 jitomates
- 8 rabanos
- un ramos de cilantro
- 1 lata de chicharos
- 2 paquetes de tostadas
- 1 cucharada de sal

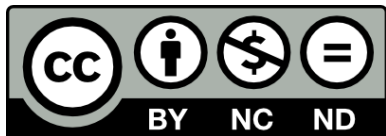


Instrucciones

1. Primero exprime los 12 limones y reserve el jugo de limón a un lado
2. Ponga la carne en un tazón hondo y eche el jugo de limón y mezcle
3. Después, deje reposar por dos a tres horas en el refrigerador hasta que la carne esté completamente cocida con el limón

4. Después de tres horas, fíjese si no hay carne rosita, eso significa que ya está lista
5. Corte los 12 chiles en vinagre, 12 serranos, dos cebollas blancas, 2 chiles perones, 8 jitomates, 8 rábanos y el ramo de cilantro
6. Eche toda la verdura picada en el tazón de la carne incluyendo los chícharos y mezcle todo junto
7. Después, agregue una cucharada de sal (o al gusto) y mezcle todo junto
8. Sirva en tostadas y provecho

Licencia



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

Entomatadas

Almendra Ramírez

En mi familia, mis hermanas y yo somos mañosas. Desde que era niña pequeña, mi mamá batallaba a encontrar algo que a todos nos gustara. A pesar de eso, algo que siempre nos antoja son las entomatadas. Esta receta ha cambiado mucho ahora que estamos en los Estados Unidos. En México, mi abuela hace todo de forma casera, mientras que nosotros compramos los ingredientes como las tortillas y salsa de tomate en la tienda. Aunque las entomatadas son un platillo mexicano, las entomatadas de mi familia son más sencillas. En varios casos, no se ven tan antojables pero las buenas memorias de comiendo en familia hacen este platillo uno de mis favoritos.

Ingredientes

- aceite vegetal
- 20 tortillas
- cebolla
- ajo
- 1 lata de tomate de 8 onzas
- queso mozzarella

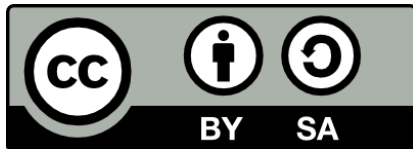
Instrucciones

1. Ponga un sartén en la estufa y préndela
2. En el sartén, eche el aceite vegetal
3. Ponga la tortilla en el sartén y deje que se dore y ponga la tortilla en un plato grande
4. Repita paso tres para todas las tortillas
5. Después, en otro sartén, eche la lata de tomate con la cebolla y ajo
6. Cubra los dos lados de la tortilla con la salsa de tomate
7. Acomode la tortilla en un plato y échale una puñado de queso en una mitad de la tortilla



8. Doble la tortilla por la mitad
9. Repita paso 6-8 para todas las tortillas
10. Ponga las entomatadas en un plato personal, y caliéntelo en el microondas hasta que se derrita el queso
11. ¡Disfrute!

Licencia



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

Espagueti verde con pollo empanizado

María Mendoza

Esta receta de espagueti verde es uno de mis platillos favoritos. Mi mamá siempre hace este platillo en ocasiones especiales como mi cumpleaños o para llevar a una fiesta. La comida de mi mamá siempre hace a todos muy felices porque sabemos que es una forma de enseñarnos que nos ama mucho. Cuando me mudé a Cedar Rapids para estudiar, extrañaba mucho la comida de mi mamá. Entonces un día yo decidí aprender cómo hacer el espagueti verde. Yo llamé a mi mamá por teléfono para pedirle ayuda con la receta. Me dio la lista de todos los ingredientes necesarios y todo era muy fácil de obtener. No es una receta muy complicada. ¡En verdad es muy sencilla si yo lo puedo hacer, usted también puede!

Ingredientes

- dos chiles poblanos
- un chile jalapeño
- una taza de queso crema
- media taza de crema mexicana
- un poco de cilantro
- un diente de ajo
- media taza de leche
- una cucharada de pollo bouillon
- pasta de espagueti
- queso fresco
- dos pechuga de pollo
- dos huevo
- pan rallado
- una cucharadita de paprika
- media cucharada de sal
- cucharada de polvo de cebolla
- media cucharada de pimienta
- harina



Instrucciones

1. Primero empiece a hervir una olla de agua para la pasta de espagueti. Después agregue sal al agua cuando ya empiece a hervir.
2. Luego agregue la pasta a la olla.
3. Después cose los chiles poblanos y el jalapeño en un comal hasta que estén bien cocidos por los dos lados.
4. Cuando los poblanos ya estén bien cocidos, póngalos en una bolsa de plástico para que suden los chiles por unos diez minutos. Esto ayuda para que sea más fácil pelar los chiles.
5. Es importante solo dejar la pasta hervir por ocho minutos porque si no, se puede cocinar de más.
6. Después de que se termine de cocer la pasta, saque la pasta del agua y guarde una taza del agua de pasta.
7. Luego pele los chiles córtelos cortarlos en pedazos medianos.
8. Después, quite las semillas de los chiles.
9. Agregue los chiles a una licuadora.
10. Empiece a agregar una taza de queso crema, media taza de crema mexicana, un poco de cilantro, un diente de ajo, media taza de leche y una cucharada de pollo bouillon a la licuadora.
11. Mézclelo hasta que tenga una consistencia cremosa.
12. Después, ponga la salsa cremosa en una olla para cocerla con el espagueti. Ponga la estufa a temperatura baja.
13. Después mezcle bien la pasta.
14. Ahora la otra parte, el pollo empanizado.
15. Es importante que ponga primero aceite a hervir hasta que esté a 375 fahrenheit.
16. Ponga dos huevos en un tazón y mézclelos juntos.
17. En otro tazón, ponga la harina.
18. Luego, coloque el pan rallado aparte de la otra tarza. También agregue las especias, la cucharadita de paprika, medio cucharada de sal, cucharada de polvo de cebolla y medio cucharada de pimienta.
19. Después cubra las dos pechugas de pollo con el huevo.
20. Después cubra las pechugas de pollo con el pan empanizado con las especias.
21. Cuando ya esté listo el aceite, coloque el pollo en el aceite hasta que los dos lados tengan un color café dorado.
22. Después cuando ya estén listos los pollos, ponga la pasta en un plato y también el pollo encima. Se puede agregar queso fresco arriba.

23. Ahora sí puede disfrutar del espagueti verde con pollo empanizado.
¡Provecho!

Licencia



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

Gorditas de trigo

Ana Chávez

Las gorditas de trigo son una de mis comidas favoritas que hace mi mamá. Esta receta se ha pasado por muchas generaciones de mi familia materna con pocos cambios. Su origen es de Guanajuato, México, pero también hay otras variaciones de gorditas por todo México, como las gorditas de nata, trigo, garbanzo y elote. Las gorditas son muy versátiles porque se pueden comer a cualquier hora del día y con mucha variedad de bebida. En mi familia, se comen recién hechas a la hora del desayuno con una taza de leche. Cuando mi mamá hace gorditas, me recuerda a México porque cada vez que íbamos, había muchas señoras con su puesto de gorditas de trigo y de nata. Hoy en día, las gorditas son muy especiales para mí porque son una comida fácil de hacer y de empacar; entonces, mi mamá me puede hacer gorditas para llevar a la universidad cuándo quiera.

Casi todos los ingredientes para las gorditas son fáciles de encontrar en las tiendas americanas. El piloncillo, (que se usa para endulzar las gorditas), es el único ingrediente que nada más se encuentra en las tiendas mexicanas o en México. La masa para gorditas se puede hacer a mano o en una batidora eléctrica, mas la forma tradicional es a mano.

Ingredientes

- 6 tazas de harina de trigo
- 1 rama de canela
- 1 taza de azúcar de caña (o al gusto)
- 1 piloncillo de tamaño mediano (opcional)
- 1 cucharadita de levadura lista para usar
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato
- Aproximadamente 1 litro de agua



Instrucciones

1. Prenda la estufa a fuego alto.
2. En una olla mediana, agregue el agua, el azúcar, la canela y el piloncillo.

3. Hierva los ingredientes hasta que el piloncillo y el azúcar se deshagan completamente. La mezcla también debe tener un color oscuro si se usa el piloncillo.
4. Retire la mezcla de la estufa y póngala al lado para enfriar a temperatura tibia.
5. Opcional: Cuele la mezcla líquida para que no queden rastros de canela.
6. En un plato hondo de aproximadamente 5 cuartos, agregue las 6 tazas de harina, el polvo para hornear, el bicarbonato y la levadura.
7. Haga una rueda honda en medio del plato para la mezcla líquida.
8. Agregue la mezcla líquida a los ingredientes secos.
9. Amase la masa con la mano en círculos, empezando de la orilla hasta en medio, hasta que todos los ingredientes se hayan combinado completamente. La masa estará pegajosa.
10. Tape la masa con una servilleta de tela o una hoja de plástico, y déjela reposar por 10 minutos.
11. Después del reposo, embarre sus manos de harina y empiece a hacer bolas de masa de tamaño mediano hasta que ya no tenga masa. Deben salir aproximadamente 14-16 gorditas.
12. Si se necesita, embarre sus manos con harina de nuevo. Con las manos, forme una bola de masa en círculo. Para hacer esto, finge que está aplaudiendo en forma de un círculo mientras tenga la masa en la palma de sus manos. Asegure que la masa esté de gordura uniforme desde el centro hasta la orilla (aproximadamente 1 centímetro de grueso).
13. Repita por cada bola de masa.
14. Prenda la estufa a fuego medio y ponga el comal a calentar.
15. En un comal rectangular grande, ponga 4 gorditas.
16. Espere 1 minuto para voltear las gorditas y repita para el otro lado.
17. Después de que las gorditas han sido volteadas por los dos lados, siga volteando cada 10 segundos hasta que cambien de color.
18. Después, voltee las gorditas a los lados para dorar las orillas. Siga volteando por todas las orillas cada 30 segundos hasta que estén del mismo color que los lados.
19. Quite las gorditas del comal. Si gusta hacer las gorditas de una sola en el comal, una gordita se hace en aproximadamente 5 minutos.
20. Repita los pasos 15-18 hasta que todas las gorditas estén hechas.
21. ¡Provecho!

Licencia



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

Papa a la Huancaína

Melissa Jordan

Esta receta es una de los platos típicos del Perú y se come con otros platos como arroz con pollo (de Perú), tallarines verdes o rojos, y muchos más. Este plato también es una de las recetas más sencillas y fáciles de preparar. Durante mi vida este plato ha sido muy especial porque es la receta de mi mamá y es la forma más deliciosa de comer la papa a la huancaína en mi opinión.

Esta receta usa papas, huevos y una ingrediente de Perú llamado “ají amarillo”. No es muy fácil de encontrar el ají pero a veces se puede conseguir en las tiendas donde venden ingredientes para culturas hispanas. Se puede hacer sin el ají amarillo pero no es tan sabroso como la versión que tiene el ají amarillo. Hay muchas versiones y variedades de hacer este plato. A veces ponen queso fresco o galletas saladas. Mi familia no pone queso en su receta, menos una de mis tías. La crema huancaína en esta receta es básicamente mayonesa peruana.

Ingredientes

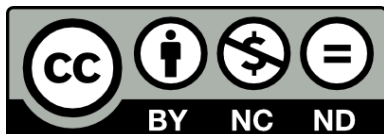
- 2 libras de papas
- 1 cucharada de aceite
- 4 huevos duros
- 3 huevos crudos
- ½ taza de aceite
- 1 cucharadita de ají amarillo en pasta
- ½ cucharadita de mostaza
- ⅓ jugo de limón
- sal (al gusto)
- pimienta (al gusto)
- hojas de lechuga para servir el plato, una para cada papa (opcional)
- Aceitunas peruanas al gusto (o kalamata) (opcional)



Instrucciones

1. Primero hierva las papas. Ponga las papas en una olla con agua y con el fuego medio alto. Cuando ya esté hirviendo baje el fuego y hierva por 20-30 minutos hasta que estén suaves.
2. Si hay espacio en la olla, añada los 4 huevos cuando empiece a hervir. Si no hay espacio suficiente, ponga los huevos en otra olla cuando el agua se esté hirviendo. Hierva los huevos por 12 minutos.
3. Cuando se termine de cocinar, ponga las papas y huevos en agua fría y cambie el agua cada vez que el agua no está fría. Hace esto entre 10 minutos (o durante el tiempo que está haciendo la crema huancaína). Otra opción es poner hielo en el agua.
4. Cuando las papas y huevos ya se enfriaron, pele la cáscara. Cuando termine de pelar las papas, póngalos en una olla con una cucharada de aceite y sal y pimienta al gusto. Mezcle todo hasta que tenga una consistencia de puré y luego haga bolas pequeñas como el tamaño de una pelota de tenis. Ponga las bolas a lado cuando termine.
5. Para hacer la crema huancaína, ponga los huevos crudos, aceite, mostaza, ají amarillo, y sal y pimienta en la liquidadora y licue hasta que esté cremosa.
6. Para servir, primero ponga una hoja de lechuga y después ponga la papa encima. Para terminar, haga un pequeño hueco en el medio de la papa y eche la crema huancaína encima con unas rebanadas de huevo y aceitunas si le guste.

Licencia



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

Postre de fruta

Mayra Olvera

A mi mamá y a mi tía les gusta cocinar mucho, y a veces buscaban en YouTube para encontrar inspiración. Una receta que encontraron fue el postre de fruta. Desde entonces lo hacían cada Navidad y para los convivios de cumpleaños. Me daba mucha emoción cuando veía este postre en las mesas de comida. Me ponía de buenas porque me encantaba ese postre. Ahora ya se convirtió en una tradición en la familia hacer postre de fruta. A todas les gusta y se acaba muy rápido. Además se puede encontrar los ingredientes en Walmart, Target o cualquier tienda de mercado. Y también se puede usar diferentes frutas como manzanas, peras o fresas. Pero así lo hacen en mi familia y me gusta esta receta porque es fácil y muy rica.

Foto: De un postre de fruta tomado por mi mamá. Usado con permiso.



Ingredientes

- 1 lata de leche condensada
- 1 ½ lata de leche clavel
- 1 lata de media crema
- 1 lata de cóctel frutas
- 1 taza de nuez
- 1 taza de bombón

Instrucciones

1. Saque la fruta del cóctel para poner en la cacerola.
2. Eche los ingredientes líquidos como la leche condensada, leche clavel y media crema juntos.
3. Agarre los bombones y la nuez con los líquidos en la cacerola.
4. Mezcle los ingredientes bien y ponga la cacerola en el refrigerador hasta que esté fría.
5. Listo para servir para tu familia y amistades.

Licencia



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

Tamales de ceniza

Osmar Castro

Esta receta de tamales de ceniza es un plato favorito en mi casa durante el verano. En mi casa siempre hacemos comida en casa en vez de salir a comer. Cada temporada tiene sus platillos, como durante el invierno hacemos tamales rojos y pozole, o durante la primavera se come más pescado y chiles rellenos. Durante el verano mi familia se pone a hacer tamales de ceniza o, como yo les digo, tamales de estrella por su figura de pentágono. Los tamales de ceniza solo se hacen en el verano porque hay tantos campos de maíz y pues el estado de Iowa está lleno de maíz. Cuando llega mi padre de su trabajo, trae un ramo de hojas de maíz y los ponemos a hacer tamales de ceniza que compartimos con nuestra familia, amigos y vecinos.

Los ingredientes para hacer tamales de ceniza son fáciles de obtener durante el verano. Sin embargo, pueden congelar las hojas de maíz para usar en los tiempos fríos, pero los tamales son mejores en el verano. Pero todo lo demás se puede encontrar en mi pueblo de Marshalltown en las tiendas como Zamora Fresh Market o en el mercadito que está activo durante el verano y otoño. Hay otras versiones de tamales de ceniza como con la masa envuelta en una hoja de plátano, diferentes tipos de masa, salsas y carnes.

Ingredientes

- 1 bolsa de Maseca
- agua de la llave
- 1 bote de Sal
- 1 bote de manteca
- carbonato
- polvo para hornear
- ojas de maíz
- queso fresco
- crema salvadoreña

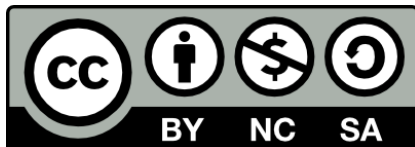
Instrucciones

1. Ponga la masa de maíz en un traste hondo, también eche una pizca de sal, carbonato, polvo para hornear y el agua de la llave.



2. Mezcle con las manos para combinar todos los ingredientes. Siga amasando hasta que la masa no se pegue a las manos.
3. Modele un puñado de masa hasta formar un círculo plano que quepa en la palma de su mano.
4. Enjuague la hoja de maíz verde y envuelva la masa con ella, doblando primero la parte superior hacia el centro.
5. A seguida, doble los dos lados hacia el centro, uno encima del otro. Cierre el tamal doblando hacia arriba la parte inferior en puntito.
6. Encienda la estufa a fuego medio, ponga una olla grande con un disco de apoyo dentro. Llene la olla con agua hasta que llegue al disco y deje que hierva.
7. Ponga todos los tamales en la olla en una capa ordenada y ponga la tapadera encima. Hierva durante 40 minutos hasta 1 hora a fuego medio.
8. Señales de que está listo: la masa está saliendo de las hojas, la masa tiene un color dorado, pruebe el tamal y si no sabe a masa, entonces está listo.
9. ¡Al fin sirva en unos dos tamales con queso fresco y crema salvadoreña 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 Google Doc. 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.