



**RECETAS PARA
CELEBRAR
EL MES DE LA**

HERENCIA HISPANA

2025



SÍGUENOS: @MAMALYCHA



TABLA DE CONTENIDOS

VERSIÓN EN ESPAÑOL

Tlacoyos (México)	05
Pabellón Criollo (Venezuela)	06
Torta de Milanesa (Argentina)	08
Atole con Rosquillas (Centroamérica)	09

ENGLISH VERSION

Cheese Tlacoyos (Mexico)	13
Pabellon Criollo (Venezuela)	14
Milanesa Sandwich (Argentina)	16
Atole with Cheesy Corn Rings (Central America)	17



VERSIÓN

EN ESPAÑOL



MÁS HISPANOS QUE NUNCA

La comida siempre nos acompaña en nuestras celebraciones más especiales, está hecha para compartirse y para disfrutarse con los que más amamos.

En este Mes de la Herencia Hispana, más que nunca debemos honrar nuestras tradiciones con los sabores que nos hacen únicos, sin olvidar que la fiesta siempre es más divertida cuando se comparte con más personas.

Así que estos días no olvides disfrutar estas recetas con tus vecinos, con los de la oficina, con esos amigos que aunque no nacieron en tu mismo país, se sienten parte de él gracias a ti.

**Atentamente,
Mamá Lycha
...una tradición en sabor!**

TLACOYOS DE REQUESÓN

RECETA INSPIRADA EN MÉXICO



INGREDIENTES:

Queso Requesón Mamá Lycha
Harina de Maíz Mamá Lycha
Agua
Salsa de Tomatillo
Nopales
Pollo Deshebrado
Cilantro



Mira esta receta en YouTube:
<https://youtu.be/bXsYhaHFcNk>

INSTRUCCIONES:

1. En un bowl, agrega la harina, una taza de agua caliente, sal y revuelve bien.
2. Cuando ya se haya compactado la masa, toma una parte de ella y dale forma de circular; agrega requesón en el centro y sállalo. Luego aplana la masa para que quede con la forma de una arepa, o pupusa.
3. Repite el proceso hasta tener las porciones deseadas.
4. Pon a asar los Tlacoyos en un sartén caliente hasta que queden dorados por ambos lados.
5. Adórnalos con salsa verde, pollo, requesón y los vegetales que desees.



TIP DE MAMÁ LYCHA:

AL ARMAR LOS TLACOYOS TRATA QUE LA MASA NO TE QUEDE TAN DELGADA PARA QUE NO TENGAS INCONVENIENTES AL RELLENARLOS.

PABELLÓN CRIOLLO

 **RECETA INSPIRADA EN VENEZUELA** 



INGREDIENTES:

Arroz Long Grain Mamá Lycha
Frijoles Negros de la Olla Mamá Lycha
Plátanos Maduros Mamá Lycha
Salsita de Ajo con Perejil Mamá Lycha
Queso Duro Blando Molido Mamá Lycha
Crema El Amanecer Mamá Lycha
3 Libras de Carne para Deshebrar
2 Hojas de Laurel
2 Litros de Agua
1 Taza de Cebolla Picada
1 Taza de Apio Picado
Perejil Picado
1 Taza de Tomate Picado
2 Cucharadas de Pasta de Tomate
1/2 Cucharada de Comino
1 Cucharada de Caldo de Pollo en Polvo
1/2 taza de Caldo de Res
Sal y Pimienta al gusto



Mira esta receta en YouTube:
<https://youtu.be/lwhoRkXBe44>

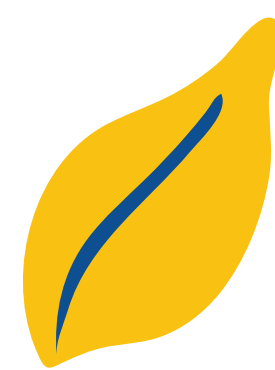


TIP DE MAMÁ LYCHA:

RECUERDA LAVAR BIEN EL ARROZ POR UNOS MINUTOS, O SI DESEAS, ANTES DE PREPARAR PUEDES DEJAR EL ARROZ REMOJANDO EN UN TAZÓN CON AGUA PARA QUE SEPA DELICIOSO.

PABELLÓN CRIOLLO

 **RECETA INSPIRADA EN VENEZUELA** 



INSTRUCCIONES:

1. Comienza preparando la carne en una olla grande, con 1 litro y medio de agua, sal y pimienta. Déjalo cocinar por 45 minutos a 1 hora.
2. Para hacer el arroz, pon 1 taza de arroz con 2 tazas de agua, sal y un poco de perejil. Déjalo a fuego a temperatura media y cuando empiece a hervir, tapa la olla y déjala a fuego bajo por 10-15 minutos hasta que quede el arroz seco.
3. En un sartén pon las caraotas (frijoles negros) con un poco de aceite de oliva para calentarlos. Déjalos tapados por pocos minutos, lo suficiente para que se calienten sin cocinarse.
4. Prepara los plátanos maduros Mamá Lycha en la airfryer por 10 minutos a 350 grados de temperatura, luego dales la vuelta y déjalos otros 5 minutos para que se cocinen bien.
5. Con la ayuda de 2 tenedores, comienza a separar poco a poco la carne ya cocinada y en un sartén agrega tomate, cebolla, pimiento verde, pasta de tomate, un poco de sal y cuando esté bien mezclado, agrega también la carne con un poco de caldo de res. Déjalo cocinando por 15 minutos.
6. Para servir el Pabellón Criollo venezolano, sirve el arroz, los frijoles negros, la carne desmechada, los plátanos maduros y listo.

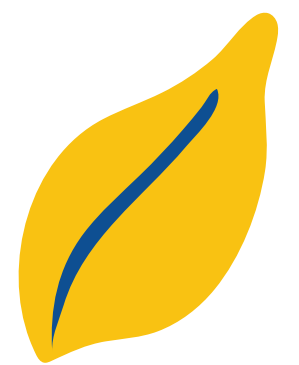


TIP DE MAMÁ LYCHA:

RECUERDA LAVAR BIEN EL ARROZ POR UNOS MINUTOS, O SI DESEAS, ANTES DE PREPARAR PUEDES DEJAR EL ARROZ REMOJANDO EN UN TAZÓN CON AGUA PARA QUE SEPA DELICIOSO.

TORTA DE MILANESA

RECETA INSPIRADA EN ARGENTINA



INGREDIENTES:

Pan Molido Mamá Lycha
Tajadas Mamá Lycha
1 Bolillo
1 Milanesa De Res
2 Huevos
1 Taza De Harina
Lechuga
Tomate Rebanado
Cebolla Rebanada
Queso De Hebra
Mayonesa



Mira esta receta en YouTube:
<https://youtu.be/48RqV9Hbf2o>

INSTRUCCIONES:

1. Comienza pasando la carne por huevo batido, harina y luego por el pan molido para empanizarla. Déjala en aceite bien caliente para freírla.
2. Haz una costra de queso dejando un poco del queso de hebra en el sartén caliente por unos minutos.
3. Arma tu torta o sandwich agregando en el pan lechuga, cebolla, tomate y luego la milanesa empanizada, la costra de queso y el pan de arriba.
4. Sírvelo con tajadas de plátano para acompañar.

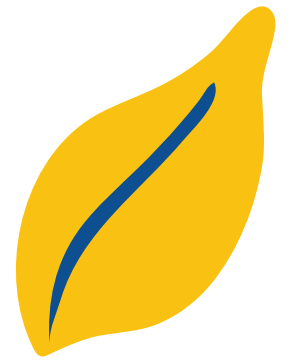


TIP DE MAMÁ LYCHA:

PARA EMPANIZAR LA MILANESA ES IDEAL QUE TE ASEGURES DE CUBRIR PREVIAMENTE LA CARNE CON EL HUEVO Y LA HARINA POR TODAS PARTES, ASÍ EL PAN MOLIDO PODRÁ ADHERIRSE FÁCILMENTE A ELLA.

ATOLE CON ROSQUILLAS

RECETA INSPIRADA EN CENTROAMÉRICA



INGREDIENTES:

2 tazas de harina de maíz Mamá Lycha
Rosquillas Mamá Lycha
Vainilla Mamá Lycha
4 tazas de agua
1 lata de leche evaporada
1 taza de azúcar
2 cucharadas de canela



Mira esta receta en YouTube:
<https://youtu.be/nN6EsUVbeE>

INSTRUCCIONES:

1. Prepara el atole poniendo en una olla 2 tazas de harina y 4 tazas de agua, revuelve bien hasta que quede una consistencia homogénea.
2. Agrega 2 tazas de leche evaporada, 1 cucharada de vainilla, azúcar y canela en polvo. Déjalo calentar por 20 minutos.
3. Sirve con las rosquillas y disfruta.



TIP DE MAMÁ LYCHA:

REVUELVE CONSTANTEMENTE LA PREPARACIÓN EN LA OLLA PARA QUE EL ATOLE QUEDE CON LA CONSISTENCIA PERFECTA, NI MUY LÍQUIDA, NI MUY ESPESA.



¿QUIERES MÁS?

VISITA

WWW.MAMALYCHA.COM/ES/RECIPES

**PARA CONOCER RECETAS
DE TODAS LAS TEMPORADAS.**



SÍGUENOS: @MAMALYCHA





ENGLISH

VERSION



MORE HISPANIC THAN EVER!

Food has always been a part of our most special celebrations. It is meant to be shared and enjoyed with our loved ones.

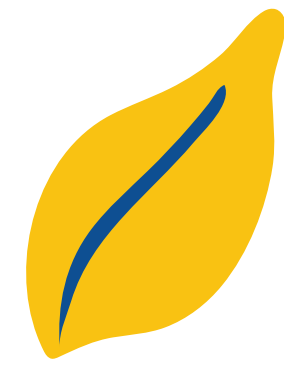
This Hispanic Heritage Month, we must honor our traditions with the flavors that make us unique. Remember, the party is always more fun with more people!

So, enjoy these recipes with your neighbors, coworkers, and friends who feel part of your country even though they weren't born there.

**Sincerely,
Mama Lycha
...a tradition in flavor!**

CHEESE TLACOYOS

RECIPE INSPIRED BY MEXICO



INGREDIENTS:

Mama Lycha Ricotta Style Cheese
Mama Lycha corn flour
Water
Tomatillo Sauce
Nopales
Shredded Chicken
Coriander



Watch this recipe on YouTube (in Spanish):
<https://youtu.be/bXsYhaHFcNk>

INSTRUCTIONS:

1. In a bowl, add the flour, one cup of hot water, salt and stir well.
2. When the dough has been compacted, take a part of it and shape it into a circle; add cottage cheese in the center and seal it. Then flatten the dough into the shape of an arepa, or pupusa.
3. Repeat the process until you have the desired portions.
4. Grill the Tlacoyos in a hot skillet until golden brown on both sides.
5. Garnish with tomatillo sauce, chicken, cottage cheese and vegetables of your choice.

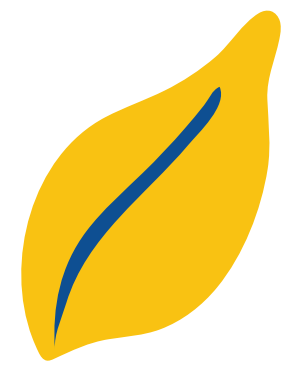


MAMA LYCHA'S TIP:

WHEN ASSEMBLING THE TLACOYOS, TRY TO MAKE SURE THE DOUGH IS NOT TOO THIN SO YOU DON'T HAVE ANY PROBLEMS WHEN FILLING THEM.

PABELLÓN CRIOLLO

 **RECIPE INSPIRED BY VENEZUELA** 



INGREDIENTS:

Mama Lycha Long-Grain Rice
Mama Lycha Black Beans
Mama Lycha Ripe Plantains
Mama Lycha Parsley Garlic Sauce
Mama Lycha Soft Grated Hard Cheese
Mama Lycha El Amanecer Sour Cream
3 pounds of shredded beef
2 bay leaves
2 liters of water
1 cup chopped onion
1 cup chopped celery
Chopped parsley
1 cup chopped tomato
2 tablespoons tomato paste
1/2 tablespoon cumin
1 tablespoon powdered chicken stock
1/2 cup beef stock
Salt and pepper to taste



Watch this recipe on YouTube (in Spanish):
<https://youtu.be/lwhoRkXBe44>



MAMA LYCHA'S TIP:

REMEMBER TO WASH THE RICE WELL FOR A FEW MINUTES, OR IF YOU PREFER, YOU CAN SOAK THE RICE IN A BOWL OF WATER BEFORE COOKING TO MAKE IT TASTE DELICIOUS.

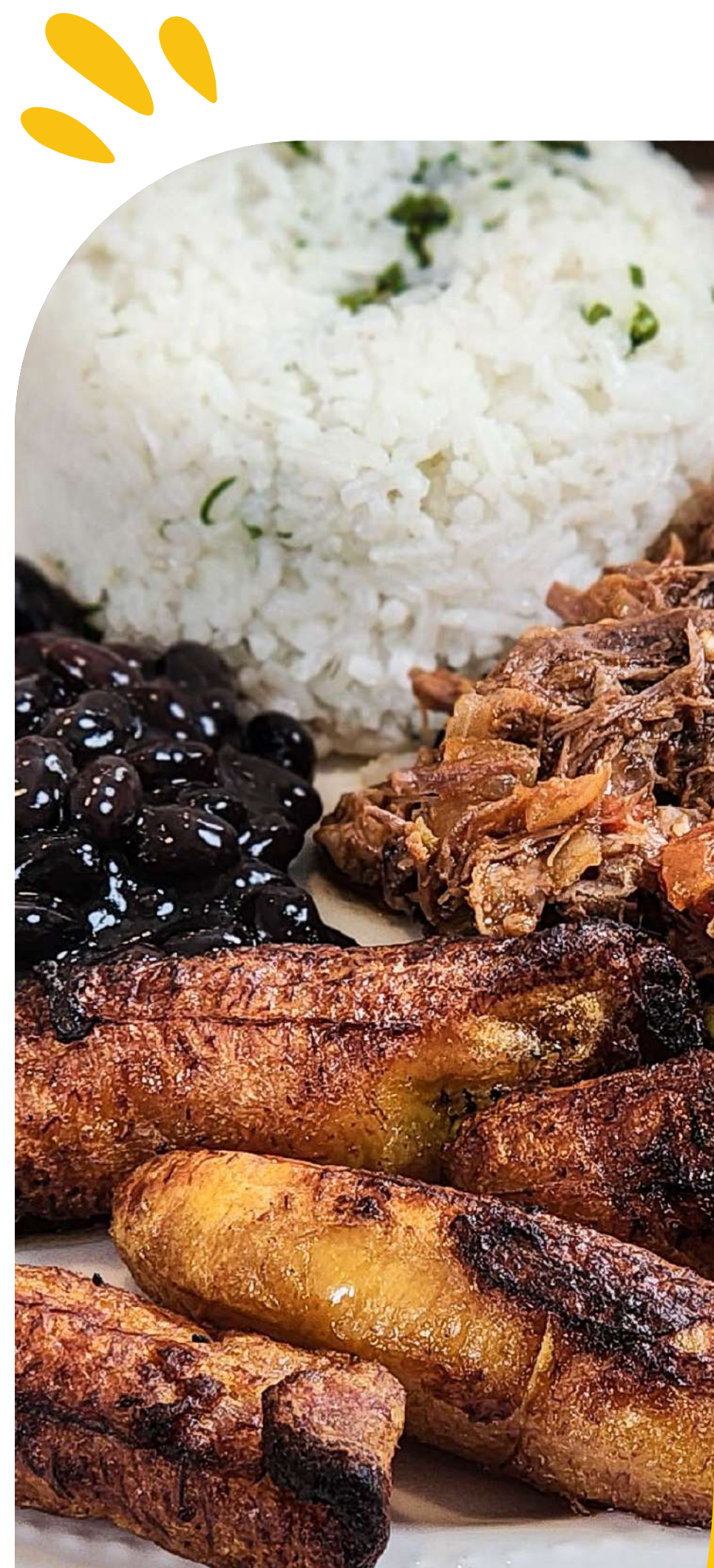
PABELLÓN CRIOLLO

 **RECIPE INSPIRED BY VENEZUELA** 



INSTRUCTIONS:

1. Place the meat in a large pot with 1.5 quarts of water, salt and pepper. Let it cook for 45 minutes to 1 hour.
2. To make the rice, add 1 cup of rice to 2 cups of water, salt and a little parsley. Heat over medium heat and when it starts to boil, cover the pot and let it simmer over low heat for 10-15 minutes until the rice is dry.
3. In a frying pan, put the caraotas (black beans) with a little olive oil to heat them up. Leave them covered for a few minutes, just enough to heat them without cooking them.
4. Place the Mama Lycha ripe plantains in the air fryer at 350 degrees for 10 minutes, then turn and cook for another 5 minutes.
5. Using 2 forks, begin to separate the already cooked meat little by little and in a pan add the tomato, onion, green pepper, tomato paste, a little salt and when it is well mixed, add the meat with a little beef broth. Leave to cook for 15 minutes.
6. To serve the Venezuelan Pabellon Criollo, add the rice, black beans, shredded meat, ripe plantains and it's ready.

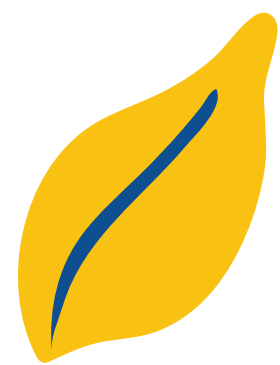


MAMA LYCHA'S TIP:

REMEMBER TO WASH THE RICE WELL FOR A FEW MINUTES, OR IF YOU PREFER, YOU CAN SOAK THE RICE IN A BOWL OF WATER BEFORE COOKING TO MAKE IT TASTE DELICIOUS.

MILANESA SANDWICH

🇦🇷 RECIPE INSPIRED BY ARGENTINA 🇦🇷



INGREDIENTS:

Crumbs Bread Mama Lycha
Plantain Strips (mix) Mama Lycha
1 Bolillo
1 Milanese Steak
2 Eggs
1 Cup Flour
Lettuce
Sliced Tomato
Sliced Onion
String Cheese
Mayonnaiser



Watch this recipe on YouTube (in Spanish):
<https://youtu.be/48RqV9Hbf2o>

INSTRUCTIONS:

1. Start by dipping the meat in beaten egg, flour and then breadcrumbs to coat it. Fry it in very hot oil.
2. Make a cheese crust by leaving some of the string cheese in the hot pan for a few minutes.
3. Assemble your torta or sandwich by adding lettuce, onion, tomato and then the breaded milanese, cheese crust and bread on top.
4. Serve with plantain slices.



MAMA LYCHA'S TIP:

TO ENSURE THE BREADCRUMBS ADHERE EASILY, COAT THE MILANESA ON ALL SIDES WITH EGG AND FLOUR.

ATOLE WITH CHEESY CORN RINGS



RECIPE INSPIRED BY CENTRAL AMERICA

INGREDIENTS:

2 cups Mama Lycha Corn Flour
Mama Lycha Cheesy Corn Rings
Mama Lycha Vanilla
4 cups water
1 can of evaporated milk
1 cup of sugar
2 tablespoons cinnamon



Watch this recipe on YouTube (in Spanish):
<https://youtu.be/nN6EsUVbveE>

INSTRUCTIONS:

1. To prepare the atole, mix two cups of flour and four cups of water in a pot. Stir well until the mixture is homogeneous.
2. Add two cups of evaporated milk, one tablespoon of vanilla, sugar, and cinnamon powder. Heat for 20 minutes.
3. Serve with cheesy corn rings and enjoy!



MAMA LYCHA'S TIP:

STIR CONSTANTLY TO ENSURE THE ATOLE HAS THE PERFECT CONSISTENCY—NOT TOO LIQUID AND NOT TOO THICK.



WANT MORE?



VISIT

WWW.MAMALYCHA.COM/RECIPES

FOR RECIPES FOR ALL SEASONS.



FOLLOW US: @MAMALYCHA

