

**FLOR DE PÓLVORA  
PRESENTA:**

**RECETARIO  
DIGITAL**

# **EBO - ÀDÌMÚ Y SU PRÁCTICA**

**@FLORDEPOLVORA\_89**



---

*Mi nombre es Marifred Pérez, soy venezolana radicada en Madrid, España.*

*Estoy iniciada en el culto a Òrìṣà Ṣàngó, en la práctica afrocubana. Mi orúkọ es Ṣàngó Tólá, tengo 19 años de iniciada y 10 años de àlejò, los sumo porque fueron 10 años de ensayo y error, siempre de la mano con grandes maestros.*

*En este recetario quiero compartir contigo parte de ese aprendizaje que me costó años comprender, que no solo son las bolas de ñame y listo, que podemos ir más allá y entender la razón real del àdìmú para convertirlo en ebo y crear una conexión con órísá.*

---

## PROPÓSITO DE LA FORMACIÓN

Darte a conocer uno de los principales recursos como herramientas dentro de nuestra práctica afrocubana, para activar la energía de órisá en nuestro día a día, la preparación y ritualización de un àdimú.

Preparación basada en distintos ingredientes producto de la propia migración gastronómica al continente occidental y ritualización mediante cada uno de los ingredientes medicinas utilizados dentro de la práctica afrocubana. Cómo también convertir un àdimú en un ebo dirigido al órisá indicado, según tu requerimiento, el Odú y la profecía en la que te encuentres.



## **EBO ÀDÌMÚ Y SU PRÁCTICA**

### **ÈSÚ - ELEGGUA**

Es el órísá elegido por olódùmarè para llevar los mensajes de todo lo que se hace aquí en la tierra en el momento de alguna adivinación, si nos encontramos en iré o hay alguna negatividad en el recorrido de nuestro destino, si hay alguna negatividad es necesario desplazarla y una vez desplazada esa negatividad podemos activar la virtud de Èsú Elegua para el desenvolvimiento y cumplimiento efectivo de nuestro destino.

Èsú Elegua representa la videncia, la intuición, el sentido común y el razonamiento lógico y veloz, si nos encontramos en una situación que requerimos activar estas virtudes el Ebo àdìmú debemos direccionarlo a este órísá.

### ***\*TODO SIEMPRE ES MEJOR A FUEGO LENTO\****

#### **❖ Bolas de ñame**

Ingredientes:

1 kg de ñame

1 cazuela

#### **Preparación:**

Montas la cazuela con agua al fuego, mientras pelas el ñame y lo lavas limpiquito para que quede blanquito al sancocharlo. Cuando ya esté blandito lo apagas y lo cueles, espera que se refresque un poco para hacer el puré y luego las bolas.

Puedes colocarle 3, 7 o 21 bolas a Eleggua y también puedes colocárselas a Ogun y a Oshosi.

Es un àdìmú super sencillo pero muy efectivo para hacer ruegos a Eleggua de negocios, dinero y trabajo.



### ❖ **Sardinas asadas**

Ingredientes:

1 kg de sardinas (aproximadamente 21 sardinas)

#### Preparación:

Para hacer las sardinas asadas debes lavarlas bien sin quitarle nada de adentro, las dejas enteritas y bien limpias para colocarlas en una bandeja que va al horno a fuego lento por aproximadamente 2 horas, la idea es que queden rostizadas y bien tostaditas como si estuviesen disecadas de ese modo no se van a descomponer y Elegua las puede tener allí el tiempo que desee.

Puedes colocar 3, 7 o 21 sardinas a Elegua y a los guerreros Ogun y Oshosi 3 o 7 sardinas, también puedes combinar la presentación del plato con bolas de ñame.

Las sardinas como àdìmú puedes presentárselas a:

- Orishaoko
- Corincoto
- Iroko
- Olokun
- Yemayá
- San Lázaro

Por nombrar algunos santos de igual manera que el ñame es un àdìmú sencillo pero cumplidor.



#### ❖ Mazorcas asadas

*“Cocinarles a tus órísá es esa agüita con la que hidratamos la vida cada día”.*

#### Su preparación es muy sencilla:

Se desvisten las mazorcas hasta un poquito más abajo de la mitad, cuidando que las hojas no se desprendan para después poder rizarlas y presentar el adorno del àdìmú. Una vez desnuditas encendemos la estufa y vamos dando giros a las mazorcas directamente al fuego, muchas vueltas para lograr el dorado perfecto o el que más les guste. Una vez tostaditas y asaditas procedemos a rizar las hojas con mucho cuidado separamos en varias tiras cada una de las hojas y las vamos colocando al fuego directamente para que ese calor logre rizarlas.

Por último y supremamente importante: **DEBEN ESPERAR QUE SUS MAZORCAS ASADAS ESTÉN FRESQUITAS A TEMPERATURA AMBIENTE NO CALIENTES** para colocárselas al órísá con el que estén haciendo su obra.

Inicialmente pueden colocárseles a Eleggua, Oggun y San Lázaro por alegoría y agradecimiento; en su profundidad es un àdìmú muy poderoso en algunos signos (revisen sus consejos de ITA) resultan maravillosamente mágicos los ruegos hechos al pío de Eleggua, Orishaoko y Corincoto.

# “SI AGUA NO CAE MAIZ NO CRECE”



## ❖ Guayaba en Almíbar

Ingredientes:

12 guayabas picadas a la mitad

½ taza de azúcar

½ taza de aguardiente

Especies dulces (canela, clavos, pimienta de guayabita)

Pueden ser las que tengamos en casa

### Preparación:

En una ollita de paredes gruesas pequeña pero hondita, colocamos la media taza de azúcar a fuego lento, sin dejar de vigilar y con paciencia hasta que se disuelva el azúcar y se convierta en un caramelo brillante y rubio, (no tan moreno para no cambiar el color de las guayabas) en ese punto del caramelo ya debes tener las guayabas picadas (algunas suelen ser mas grandes, de ser así podemos picarlas en 4). Luego colocamos las guayabas picadas en la olla y de inmediato agregamos la media taza de aguardiente eso va hacer ebullición (mantén la calma), agrega las especies y tápalo por 5 minutos. Luego destapa y corrige el almíbar si ya está en su punto denso, apaguen sino esperen unos minutos más.

La manera de servirlo es al gusto de ustedes, se le ofrece a Eleggua y a los guerreros, los Imaguas, Iddeu en gracia por alguna petición concedida.



#### ❖ Dulce de coco

Ingredientes:

1 coco

½ de azúcar

Especies dulces

1 cazuela

Paleta de madera

#### Preparación:

Sacamos el coco de su concha dura, pero conservamos la conchita negra y lo rallamos a mí me gusta por el lado grueso del rayo, aunque el finito también queda bonito. Una vez que tenemos el coco rallado lo reservamos mientras montamos en la cazuela la media taza de azúcar a fuego lento hasta que logremos un caramelo del tono de tu preferencia (a mí me gusta oscurito) en ese momento agregamos el coco rallado, el licor, una taza de agua y las especies y lo dejamos a fuego lento, mientras removemos hasta lograr hacer el melao, cuando identificamos la consistencia apagamos y listo para emplatar.

Los àdìmú de Eleggua podemos colocárselos a Ogun y Oshosi.



### **INGREDIENTES MEDICINA**

- Omí agua: frescura en la vida.
- Otí licores: Purificación.
- Ekú: velocidad, fertilidad, rapidez de reproducción, supervivencia.
- Ejá: razonamiento, fertilidad, capacidad de escabullirse.
- Agbado: reproducción rápida, cosecha rápida, expansión y abundancia.
- Aceites: almendras, corajo, palma, coco (fluidez y serenidad).
- Ataré: Asé que lo que se diga se cumpla.
- Oñí: miel o melaza (alegría, dulzura y amor).
- Efún: vida y creación.

### **❖ Cafirolea**

Ingredientes:

½ de batata rosada

1 coco entero

1 vaso de leche  
Azúcar morena  
Especies dulces  
1 taza de ginebra

Preparación:

En una ollita se pone la azúcar morena a hacer un caramelo clarito, se tienen las batatas previamente picadas en cuadros pequeños y se agregan al caramelo, de inmediato agregamos la ginebra y tapamos a fuego muy bajito.

Partimos el coco y de ser posible reservamos el agua, rallamos el coco por el lado mas fino y se lo agregamos al dulce, vamos removiendo de manera envolvente para integrar la batata, el melao y el coco rallado. En este punto agregamos las especies dulces, el agua de coco que reservamos y el vaso

de leche, debemos ir agregando los líquidos de a poco para ir mirando la consistencia que debe ser tipo pudín o natilla, siempre a fuego lento para controlar la cocción. Lo apagamos, lo servimos

caliente para que compacte en el plato, taza o jícara de la presentación y esperamos que enfríe para colocárselos al órisá.

A Ochosi se le cocina batata pueden ser asados o bolas, este dulce también se le pone a Obba.

**ES EL DULCE PREFERIDO DE OSHOSI Y DE OBBA**



## ❖ Chekete

Ingredientes:

Naranja agria

Maíz de moler o pilar

Miel de abeja

Miel de caña

Especies dulces

(Hay algunas casas que le colocan conchas de piña a la fermentación).

El cheketé tiene un proceso de fermentación, lo primero que debe tener es una vasija de barro donde ponerlo a fermentar, un pañito de esos tipos pañal de bebé tipo gasa y un lugarcito oscuro y cálido para lograr la fermentación.



## OBATALÁ

La virtud de órisá Obatalá apoya a orí, en representación de la paciencia, la sabiduría, pensar muy bien las cosas antes de actuar, lograr ese equilibrio y la capacidad de tener calma, luz y creación.

Los ingredientes con los que ritualizamos el àdìmú para convertirlo en Ebo àdìmú son:

- Manteca de cacao: fluidez y serenidad.
- Miel: dulzura desde el amor.
- Cascarilla: vida y creación (Asé)

Puedes agregarse otros ingredientes según la obra que vaya a realizar.

### ❖ **Torre de ñame**

Ingredientes:

1 kg de ñame

1 cazuela

#### Preparación:

Montas la cazuela con agua al fuego, mientras pelas el ñame y lo lavas limpiecito para que quede blanquito al sancocharlo. Cuando ya esté blandito lo apagas y lo cueles, espera que se refresque un poco para hacer el puré y luego realizas una torre moldeándolas con tus manos, se emplata con algodón, cacao y cascarilla y en la cima se coloca una banderita blanca.



### ❖ Bolas de ñame

Ingredientes:

1 kg de ñame

1 cazuela

#### Preparación:

Montas la cazuela con agua al fuego, mientras pelas el ñame y lo lavas limpiecito para que quede blanquito al sancocharlo. Cuando ya esté blandito lo apagas y lo cueles, espera que se refresque un poco para hacer el puré y luego las bolas.

A Obatalá se le colocan 8 bolas y se emplatan con algodón y cascarilla.

### ❖ Suspiros

Los suspiros son los tradicionales merenguitos horneados de clara de huevo y azúcar, es uno de los addimuses preferidos de Obatalá, a mí no se me da el punto de nieve para formarlos, entonces los compro ya hechos y solo se los emplato bonito para su ruego.



### ❖ Champola

Ingredientes:

1 guanábana

1 vaso de leche

½ taza de azúcar

Puedes agregar un poco de leche condensada y una pizca de nuez moscada.

#### Preparación:

Hay que limpiar la guanábana de todas las semillas que tenga y colocar en la licuadora toda la pulpa lo mas blanquita que sea posible. Luego colocar el resto de los ingredientes y comenzar a licuar, hasta que todos los ingredientes estén bien integrados. Se sirven en una jícara o en una copa y puedes decorar con un pedacito de algodón.

La champola es uno de los adimú favoritos de Obatalá, siempre que se recomienda hacer ruegos por salud o algún agradecimiento por sanación para Obatalá, se le prepara esta bebida en gracia.



#### ❖ **Arroz con leche**

Ingredientes:

1 taza de arroz blanco

2 tazas de agua

1 taza de leche

½ taza de azúcar

Especies dulces

Leche condensada (opcional)

Preparación:

En una cazuela colocamos la taza de arroz con las dos tazas de agua y las especies dulces a ablandar, una vez que se haya consumido el agua le agregamos la taza de leche y la leche condensada, removemos a fuego lento y verificamos la consistencia. De ser necesario agregamos un poquito más de leche para darle más cremosidad. Emplatamos en una jícara o en 8 copitas y adornamos.



❖ **Arroz con coco:**

Ingredientes:

1 taza de arroz blanco

1 coco

2 tazas de agua

1 taza de leche

½ taza de azúcar

Especies dulces

Leche condensada (opcional)

#### Preparación:

En una cazuela colocamos la taza de arroz con las dos tazas de agua y las especies dulces a ablandar, rallamos el coco por la parte blanquita una vez que se haya consumido el agua y el arroz este blandito le agregamos la taza de leche, la leche condensada y el coco, removemos a fuego lento y verificamos la consistencia. De ser necesario agregamos un poquito más de leche para darle más cremosidad.



#### ❖ **Pargo asado**

Es muy sencilla la preparación del pargo para Obatalá, se limpia bien sin escamas ni vísceras y bien lavadito se mete al horno solo con manteca de cacao y se deja bien tostadito para emplatarlo, se le puede colocar hojas de acelgas, algodón, cacao y cascarilla.

Según la marca de algún odú o algún ebo se le puede colocar otros ingredientes, tales como una banderita, peonias, plumas de loro entre otros.



### ❖ **Arroz con acelgas**

Ingredientes:

½ taza de arroz blanco

1 taza de agua

Ajo

Jengibre

Manteca de cacao

Acelgas

### Preparación:

En una ollita se monta el arroz a ablandar mientras que en una cazuelita colocas la manteca de cacao, el ajo y el jengibre y en ese fuego se sellan las acelgas, solo sellarlas y se apagan.

En el momento que el arroz esté listo se agrega a la cazuela de las acelgas y se integra todo, para servirlo se colocan hojas de acelgas en una fuente y el arroz mezclado con la acelga encima.



## OYA

La gran virtud de las buenas comunicaciones, la energía de la naturaleza con la que se representa a Oyá es el viento, la tormenta, y la centella.

A través del aire viaja el sonido de las palabras y se activa la virtud de la buena comunicación, la comunicación escrita, hablada.

- Conexión con el ser humano.
- Transmitir con precisión los mensajes.
- La capacidad de hablar y comunicarse.

En un momento en el que se sienta arrepentimiento por palabras mal dichas se hace Ebo adimú al pie de órísá Oya.

### ❖ **Dulce de Remolacha**

Ingredientes:

3 remolachas

½ taza de azúcar

2 tazas de agua

1 ramita de canela

La cáscara de un limón

### Preparación:

Las remolachas las puedes picar en cuadritos o en medias lunas y montas todos los ingredientes en una cazuelita a fuego lento hasta que logres el almíbar más no dejes ablandar mucho las remolachas para que en la presentación se vean firmes. El dulce de remolacha es de los favoritos de Oya.



### ❖ Pudín de Chocolate

Ingredientes:

2 tazas de leche

100 gr de cacao

4 cucharadas de azúcar

2 cucharaditas de Maicena / Fécula de maíz (disuelta en ½ taza de agua)

1 yema de huevo

1 cucharadita de vainilla

#### Preparación:

En una ollita honda a fuego lento se disuelve en las dos tazas de leche el cacao en polvo junto con el azúcar. Mientras logramos el hervor de esta mezcla, unes las dos cucharaditas de maicena a la media taza de agua y allí agregas la yema de huevo.

Verifica que el chocolate este a punto de ebullición para agregar la mezcla de la maicena y a fuego lento sin dejar de remover con la paleta de madera hasta obtener la consistencia deseada. Justo antes de bajar la mezcla del fuego se le agrega la cucharadita de vainilla.

Deja reposar un poco antes de servir y puedes adornar con un poco de sirope de chocolate o cacao en polvo.



### ❖ 9 porquécitos de chocolate

Pueden ser 9 ponquecitos comprados.



### ❖ Arroz con Berenjenas

Ingredientes:

Berenjena

Ajo

Cebolla

Cebollín

Pimentón

Tomate

½ taza de arroz

Preparación:

Sofríes todos los aliños y le colocas el arroz con 1 taza de agua a fuego lento vas revisando la cocción y cuando estés a 5 min de apagarlo le colocas las berenjenas lo sirves y adorna con un poquito de pimentón.



### ❖ Berenjenas Asadas

Ingredientes:

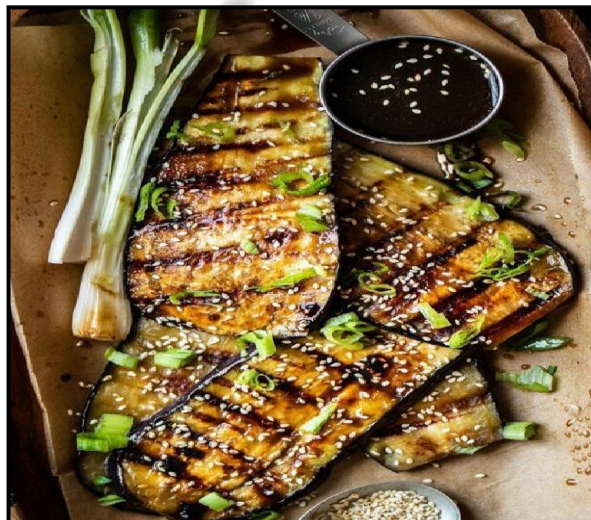
5 berenjenas

Miel

Confites

Preparación:

Se pica a lo largo y a la mitad, luego la colocas en un grill para que les quede la marca del asado, luego en una fuente y le colocas miel y confites por encima.



## ❖ Berenjenas rellenas

Ingredientes:

5 berenjenas

Ajo

Cebolla

Cebollín

Ají

Tomate

Cilantro

Perejil

### Preparación:

para picarlas a lo largo por la mitad y sacarle lo más que puedas la pulpa, en un calderito pones a sofreír ajo, cebolla, cebollín, ají, pimentón y tomate. Cuando lo tengas ya sofrito le agregas la pulpa de la berenjena que le has sacado y apagas (la berenjena no hay que cocinarla mucho) con este guiso rellenas las berenjenas y adornas con cilantro o perejil.



### ❖ Caimitos

Es una fruta muy gustosa para Oyá, se le coloca cuando el fruto esta verde y se le deja madurar en ruego.



### ❖ Bolas de caraotas rojas (Addoguere)

Ingrediente:

½ kilo de caraotas rojas

Preparación:

Lo único que hay que hacer es dejarlas remojando toda una noche para luego ablandarlas, una vez que ya estén blandas las colamos y reservamos el caldo colorado junto a la mitad de las caraotas, trituramos la mitad y hacemos 9 bolas.



### ❖ **Arroz con caraotas rojas**

Ingredientes:

1 taza de arroz

1 taza de caraotas blandidas

2 tazas de caldo colorado

Cebolla o cebollín

Ajo

Tomate

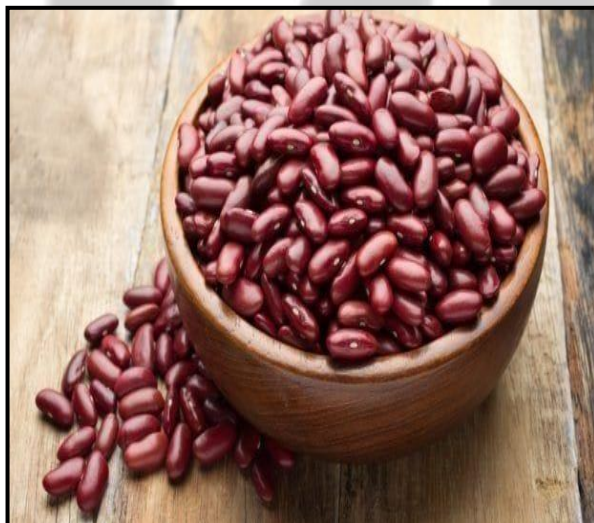
Ají dulce

Pimentón

Cilantro para decorar

Preparación:

En un calderito sofreímos todos los ingredientes y le agregamos el arroz junto a las 2 tazas de caldo tapamos y dejamos cocinar a fuego lento aproximadamente 25 min, destapamos y dejamos reposar para servir.



### ❖ Akará

#### Ingredientes:

¼ kilo de frijol de carita

Ajo

Cebollín

Ají dulce o pimentón

Cilantro

Jengibre

Manteca de cochino

#### Preparación:

En un recipiente colocamos a remojar 1/4 de kilo de frijol de caritas, tiene que remojar todo un día y toda una noche para que estén blandos y se puedan procesar. Una vez que se han remojado se procesan en un molino con todos los aliños para lograr una masa con la que haremos la forma del akarà (si la consistencia está muy floja le podemos agregar un poco de harina de maíz para compactarla) hacemos la forma de croqueta y las reservamos.

En un calderito colocamos manteca de cochino a calentar y allí vamos a freír el akarà, se le colocan 9, 18 o 27 akarà a Oya según el odú y la obra por la que se le esté haciendo el ruego.

**Es una de las 9 comidas africanas que se preparan para la zaraza de Oya.**



## OSÙN

La energía de la naturaleza que representa órisá Osùn como todos sabemos es el río, esa corriente constante de agua dulce que nunca se detiene. Agua dulce necesaria para vivir.

A Osùn se le vincula con la fertilidad, pero no solo la fertilidad de la mujer de engendrar y parir, también a la fertilidad de los cultivos de las buenas siembras y cultivos.

La energía del amor como virtud en nosotros los seres humanos impulsa a las personas a ser constantes e incluso a luchar y salir adelante, esa virtud nos lleva a tener amor propio.

Amor por la vida

Amor por la familia

Amor por los hijos

Amor por nuestro oficio

Hay muchas cosas que se vinculan con la virtud del amor, más allá del amor de pareja, es por eso que es una órisá de mucha importancia, pues se manifiesta en muchos aspectos de nuestras vidas.

Osùn es el amor, es energía propia del planeta, esa energía que nos mueve a todos y que está en todas partes.

### ❖ **Dulce de auyama**

Ingredientes:

Auyama

Azúcar

Clavitos de olor

Canela

½ taza de Licor

1 taza de agua

### Preparación:

Picas la auyama en trozo y la reserva, preparas un almíbar con azúcar, clavitos de olor, canela y algún licor que tengas media tacita y 1 tacita de agua.

Cuando el almíbar tenga consistencia, le agregas la auyama cortada en cuadritos la tapas a fuego lento solo 5 minutos y apagas que se enfríe para servir y decoras como tú quieras.



#### ❖ Pudín de Osùn (Natilla de huevo)

Ingredientes:

1 vaso de leche

1 amarilla de huevo

2 cucharadas de azúcar

Vainilla

1 cucharadita de Maizena / fécula de maíz.

#### Preparación:

En una olla colocas la leche, el azúcar y la vainilla a calentar, en una tacita aparte con media taza de leche, la amarilla de huevo y la Maizena, cuando esté a punto de hervir la leche le agregas la segunda mezcla y listo sirves igual en 5 copas.



### ❖ Arroz con camarones

Ingredientes:

Ajo

Cebolla

Pimentón

Camarones

½ taza de arroz

#### Preparación:

Sofrés la cebolla, el ajo y el pimentón, luego agregas los camarones y corriges el punto de sal puedes ponerle algún condimento de tu preferencia, colocas el arroz y ½ taza de agua y a cocinar a fuego bien bajito.



### ❖ Oshinshin

Ingredientes:

Camarones

Acelgas

5 huevos

Cebolla

Pimentón

#### Preparación:

En un sartén sofríes la cebolla y el pimentón, luego agregas la parte de los tallos de las acelgas las hojas las reservas para montar el plato y adornar cuando ese sofrito esté listo le agregas los huevos haces el revoltillo y colocas los camarones encima y lo tapas a fuego lento un poco solamente pues los camarones se cocinan rapidito.

Luego en un plato colocas las hojas de acelgas y encima ese revoltillo lo adornas con los camarones y un poquito de miel.



### ❖ Manjar de Naranja

Ingredientes:

2 tazas de jugo de naranja

Azúcar morena

Maizena

½ taza de agua

**Preparación:**

Pones al fuego el jugo de naranja con el azúcar mientras se calienta, en la tacita de agua diluyes la Maizena, cuando el jugo este hirviendo se la agregas y la sirves en 5 copitas.



### ❖ **Torrejitas**

**Ingredientes:**

5 rebanadas de pan

1 taza de leche

2 cucharadas de azúcar

2 huevos

Aceite para freír

Azúcar y canela para adornar

**Preparación:**

Remoja las rebanadas de pan en la leche con azúcar, las pasa por el huevo batido y luego las fríe cuando estén listas las espolvorea con azúcar y canela.

### AGAYÚ

#### ❖ Bolas de yuca con miel y corajo

Ingredientes:

1 kg de yuca

Miel

Corajo

#### Preparación:

Se pela la yuca, se pone a ablandar luego de ablandarla se cuele, se le retira la venita que trae en el centro y se comienza a hacer el puré mezclando miel y un poquito de corajo. Una vez que estén bien integrados los ingredientes y que no esté tan caliente se hacen 9 bolas, las colocamos en una fuente y podemos agregar un poquito más de miel y de corajo para decorar. Estas bolas de yuca se le colocan a Agayú para hacerle un agradecimiento especial por alguna situación de trabajo, salud o algún negocio.



#### ❖ Codornices asadas

Ingredientes:

Codornices

Ajo

Jengibre

Miel

Vino tinto

Acelgas

Las codornices se les presentan a Agayú como parte de los ashees cuando se le da de comer plumas, pueden ser 3, 6 ó 9 codornices según lo determine la obra.

Hay que limpiarlas bien y colocarlas en una bandeja para el horno con un poco de ajo, jengibre, miel y vino tinto. A cocinar durante 45 min aproximadamente o cuando ya las veas doraditas se sirven sobre una cama de acelgas y puedes acompañarlas con las bolas de yuca.

**Es un àdimú\_suculento para Agayú.**

#### ❖ Arroz con quimbombó picante

Ingredientes:

3 dientes de ajo

1 cebolla

1 pimentón

1 tomate maduro

Ají picante

Quimbombó

½ taza de arroz

1 taza de agua

Preparación:

Picas todos los aliños y los sofríes en aceite vegetal o en manteca de cochino todos menos el quimbombó luego agregas el arroz el agua y le pones su gusto de sal cuando el arroz ya va a estar listo le agregas el quimbombó picado y lo tapas a fuego lento para terminar de cocinar.



### ❖ Dulce de piña

Ingredientes:

1 piña

Azúcar blanca

Canela

Clavitos

1 taza de agua

Un chorrito de cualquier licor que tengamos.

### Preparación:

Picamos la piña de la manera que más nos guste esta de la foto esta picada en cuadritos, a mí me gusta picarla en media luna para hacer la presentación en una fuente.

En una cazuela ancha colocamos el agua, el azúcar, las especias y la piña a cocinar todo junto se deja hervir hasta que logremos el almíbar sin que se oscurezca, cuando ya tenemos el

almíbar en su punto le agregamos el chorrito de licor y servimos. Se puede adornar con guindas rojas y verdes para presentárselo a Agayú.

También se le puede colocar a Osùn y a Oggun.

Este dulce para Agayú es sumamente sencillo, y es de sus favoritos.



#### ❖ Amalá

Ingredientes:

1 taza de harina de funche amarilla

1 taza de agua

2 taza de leche

½ taza de azúcar (si es azúcar morena mucho mejor)

Especies dulces

#### Preparación:

En una cazuela colocamos la taza de agua y la taza de harina para hidratarla durante 30 min, luego pasar los 30 minutos agregamos las 2 tazas de leche, el azúcar, las especies, y encendemos el fuego muy bajito removiendo constantemente hasta obtener la consistencia. Este dulce es solo paciencia y paleta, además, pueden ofrecérselo a Iddeú.

Pudín de harina de maíz, Amalá dulce, Aboddo. Son los nombres con los que he escuchado hablar del Amalá, es un manjar de harina de maíz amarilla que se le presenta a Agayú, Osun y a Shangó con algunos cambios en su presentación.

### **YEMAYÁ**

Órísá Yemayá buena virtud de responder oportuna e inteligentemente a los cambios de la vida. Se relaciona en la naturaleza con la energía del mar, pues, así como sus olas, las situaciones de cambios van y vienen. Vienen y van, cada día a lo largo de nuestras vidas y el ideal no es conformarse ni adaptarse a las nuevas condiciones, el objetivo es poder utilizar nuestras herramientas y el poder que se nos ha sido entregado para saber cómo mirar de frente esos cambios, de tal forma que no obstruyan nada en nuestro camino y por el contrario sumen a la continuidad y realización de los objetivos y así el logro de nuestro destino.

#### **❖ Arroz guisado con chicharrón**

Ingredientes:

Ajo

Cebolla

Ají dulce

Pimentón

Cilantro

Cebollín

Tomate

1/4 de kg de Chicharrón

1 taza de arroz

Preparación:

Picas todos los aliños y los sofríes con el chicharrón le puedes colocar 1 hojita de laurel un poquito de pimienta, cuando ya lo tengas guisadito le agregas el arroz y una taza y media de

agua y lo pones a fuego lento a cocinar. Lo sirves en una fuente y adornas con pimentón y cilantro.



#### ❖ Chicharrón y mariquitas

Ingredientes:

1 plátano pintón

¼ kilo de Chicharrón

#### Preparación:

Preparas el plátano en tostones y los reservas. Si el chicharrón está listo lo machacas un poquito para desbaratarlo un poquito y no colocar pedazos tan grandes. Colocas los tostones en una fuente y encima le colocas el chicharrón puedes adornar con un poquito de ají y cilantro picadito.

#### ❖ Bolas de gofio

La harina de Gofio: es harina de trigo tostada que la mezclas con melaza hasta lograr la consistencia para hacer las bolas, se preparan 7 para Yemayá con un melao para adornar.



**El dulce de coco que se le coloca a Yemayá es el mismo que se le prepara a Elegua.**

#### ❖ **Malarabia**

**Ingredientes:**

1 kilo de batata de la rosada preferiblemente

1 taza de azúcar

1 taza de agua

Especies dulces

Puedes colocarle opcional un poquito de licor.

#### **Preparación:**

En una cazuelita montas el azúcar para preparar el caramelo. para la malarabia a mí me gusta que quede oscurita. Le agregas la batata, el agua y las especies dulces lo tapas para que se haga el almíbar a fuego lento.



## SÀNGÓ

Nace del poder y muere en nombre del poder, rey absoluto, amante de los grandes desafíos, cuarto rey de oyó que era considerada la capital política de los yorubas, la ciudad más importante de Nigeria.

Sàngó fue el gran alafín de oyó porque supo inspirar credibilidad, tomo decisiones sabías y acertadas y sobre todo demostró su capacidad para el mando con sentido de justicia.

Sobre todo, un rey amado, posee el poder de dominar el fuego.

Sàngó es el dominio del carácter, la energía en control de este Órísá es:

- El balance de las emociones para dominar nuestro carácter.
- Balance para saber cuándo debemos reaccionar de manera fuerte o de manera pasiva.

Órísá Sàngó es el control de las ambiciones sin medida sobre lo que deseamos en la vida pues no se tiene control dentro de lo que se desea y lo que se desea encontrar, entonces Sàngó es el balance de ese comportamiento.

Órísá Sàngó nos lleva a saber identificar cuáles son las cosas por las que debemos luchar, que debemos superar y que debemos dejar pasar, Las cosas, situaciones y oportunidades debemos aprovechar a plenitud.

### ❖ **Manzanas horneadas**

Ingredientes:

Manzanas

Vino

Azúcar

Clavitos de olor

Canela en polvo

Preparación:

Puedes usar desde 1 hasta 6 manzanas las picas en 4 o 6 pedazos y las colocas en una bandeja para hornear, con una tacita de vino y azúcar por encima unos clavitos y canela en polvo y se mete al horno a fuego bajito hasta rostizar.



### ❖ Bolas de plátano

Ingredientes:

Plátano pintón o maduro

Miel

Corojo

Preparación:

Las bolas de plátanos para Sàngó se pueden hacer de plátano pintón y de plátano maduro, se sancochan los plátanos por separado y se trituran para hacer las bolas.

A las de plátano pintón se les pone un poquito de corojo y a las de plátano maduro se les pone un poquito de miel.



### ❖ Plátano con Vino tinto

Ingredientes:

1 plátano maduro (entre maduro y pintón)

½ de azúcar

1 taza de Vino tinto

Especies dulces

#### Preparación:

En nuestra cazuelita ya elegida para esto ponemos el azúcar a fuego medio hasta hacer el caramelo agregamos los platanitos picados en ruedas el vino tinto y las especias y tapamos unos 5 minutos a fuego lento y luego destapamos y vigilamos hasta que esté al punto de almíbar.

