CEREZAS DE LA SIERRA DE FRANCIA- BATUECAS

CARACTERISTICAS

La cereza de la Sierra de Francia es: atrayente, dulce, jugosa, sabrosa, atractiva, irresistible.....

Las cerezas de **Sotoserrano** se caracterizan por desprenderse el rabillo nada más ser recogida del árbol, símbolo de su calidad y su naturalidad. Una *fruta dulce* y de un color excepcional, brillante y de tersa y rica carne.

MARCO GEOGRÁFICO

El cultivo del cerezo en Salamanca se centra en el sur de la Provincia, en las estribaciones de la Sierra de Francia y en menor medida en los Arribes del Duero.

La cereza serrana protegida, que se circunscribe a la producción en fresco, comprende una zona de producción que abarca 60 municipios de esta comarca serrana. Aunque las hectáreas de cultivo son difíciles de cuantificar puesto que se trata de un cultivo asociado- las plantaciones más antiguas comparten terreno con olivos, viñedos y ciruelos- la cifra puede alcanzar las 800 hectáreas.

En el marco incomparable de la Sierra de Francia, con un microclima privilegiado y con unos suelos de tendencia ácida, se obtiene una cereza de alto contenido en azúcar que le proporciona su inigualable sabor.

El cultivo del cerezo se realiza desde tiempos ancestrales en laderas y bancales debido a la orografía montañosa de la zona, lo que garantiza la alta calidad de los frutos. Se trata de un cultivo con mucha tradición, ya que existen variedades consideradas autóctonas.

En **Sotoserrano** tenemos grandes extensiones de cerezos, un bello y sabroso fruto que hace de **Sotoserrano** uno de los mejores productores de *cerezas de España*. *Su clima, su temperatura* hacen de **Sotoserrano** el lugar idóneo para la producción de este sabroso fruto.

RECOLECCIÓN

La Campaña se extiende desde primeros de Mayo a finales de Julio, realizándose la recolección, selección y envasado de forma manual por los propios agricultores.

La cereza se envasa por calibres, en cajas de 2 Kg y 5 Kg.

La cereza se *recolecta* siempre a mano (al igual que la poda y aclareo) y a primera hora de la mañana, coincidiendo con el momento óptimo de grado de maduración. Unas medidas que hace que esta cereza sea de las más cotizadas en el mercado.

En cuanto a sus características físicas y organolépticas, éstas atienden a una crocancia y jugosidad alta, una pulpa que presenta una gran firmeza, un sabor elevado, intenso y un equilibrio en cuanto al grado de acidez y de dulzor.

Su **ciclo de floración** es uno de los *más bellos* del mundo. Esta suele iniciarse hacia el *equinocio de primavera* y se desarrolla como mucho durante un par de semanas; algunos años en muy pocos días, produciendose entonces una formidable **explosión de brotes blancos**. Es *fascinante* observar el gran **manto blanco** que viste nuestras sierras, todo un *espectáculo* de **color** y de **olor** que nos ofrece la naturaleza.

La floración a finales de Marzo proporciona un espectáculo visual, que todo amante de la Naturaleza no puede perderse.

Cerezos en flor (Sotoserrano)

En Sotoserrano con motivo de la floración del cerezo se vienen celebrando concursos de fotografía, actividades para los más pequeños y rutas de senderismo relacionadas con dicha actividad.

Ruta de senderismo con motivo de la fiesta de la floración del Cerezo (Sotoserrano)

La cereza proporciona una parte importante de la Renta de las Familias de la zona, lo que permite fijar población y así cooperar a evitar la despoblación de nuestros pueblos.

La calidad de la **Cereza de la Sierra de Francia** le ha llevado a que inevitablemente se le haya concedido en 2007 la identificación de **Marca de Garantía** por la Junta de Castilla y León.

La Junta de Castilla y León otorgó una distinción de calidad a la **Cooperativa de Sotoserrano** por su producción de cerezas con un diploma acreditativo a la empresa agroalimentaria¨ **COFRUSO**¨ que cuenta con el distintivo de la **Marca Natural** de la Red de Espacios Naturales de Castilla y León.

COOPERATIVA COFRUSO

Dirección: Carretera de Coria, 1 . 37657 Sotoserrano(Salamanca)
Teléf: 659 442 731 Gerente: Hipólito Rodríguez

La cooperativa Cofruso está formada por dos naves, adosadas una a la otra y comunicadas entre sí.

La nave 1 consta de una planta, con una superficie aproximada de 400 metros cuadrados. En esta nave se desarrolla la actividad principal de la cooperativa y se encuentran las siguientes instalaciones: aseos, oficina (desde ella se realizan los pesajes y controles a pie de báscula), báscula y equipamientos (maquinaria para la recogida y selección de la aceituna).

Interior y maquinaria de la nave 1

La nave 2 realizada en una ampliación posterior y adosada a la nave 1. Consta de dos plantas con una superficie aproximada de 274 metros cuadrados en la planta superior y 174 metros cuadrados en la planta inferior. En estas naves se encuentran las siguientes instalaciones: Oficina, Sala de juntas, Almacén de productos fitosanitarios y almacén de cajas para envasado en la planta inferior.

Sala de juntas

Nave multiusos

En cuanto a la ***organización interna*** de la industria se puede decir que está constituida por un Consejo Rector formado por Presidente, Vicepresidente, Secretario y tres vocales; Entrada de materias primas por los socios de la cooperativa; Clasificación- Envasado-Almacenamiento; Venta a industrias conserveras(Castilla-León, Extremadura, Valencia).

Las **materias primas** empleadas en el proceso productivo son:

1. Cerezas de las variedades Lamper y Bourlat.
2. Aceitunas: de las variedades manzanilla cacereña y hojiblanca
3. Uvas, ciruelas e higos (escasa producción).

Los ***procesos productivos*** en cada caso son los siguientes:

CEREZAS

1. **Recolección:** Las cerezas se recolectan de manera manual y se recogen con el pedicelo intacto para minimizar el riesgo de putrefacción por el ataque de hongos. Uno de los criterios más utilizados para juzgar la madurez de la fruta es el color de la piel, el cual debe ser rojo claro en la totalidad de la superficie. Las cerezas son recogidas lo más maduras posible ya que el azúcar no aumenta después de la recolección.

2. **Clasificación:** La clasificación de la cereza se lleva a cabo de manera manual. Se pueden distinguir varias categorías:

    - Categoría Extra: Son de calidad superior. Deben presentar la forma, el desarrollo y la coloración característicos de la variedad. Deben estar exentas de defectos a excepción de ligeras alteraciones superficiales de la epidermis.

    - Categoría I: Son de buena calidad. Deben presentar la forma, el desarrollo y la coloración característicos de la variedad; pero se admiten ligeros defectos de forma o desarrollo y coloración. Deben estar exentos de quemaduras, grietas, magulladuras y defectos causados por el granizo.

    - Categoría II: Se incluyen aquí las cerezas de calidad comercial que no pueden clasificarse en las categorías anteriores pero que cumplen con las características mínimas de calidad. Se admiten defectos de forma, desarrollo y coloración.

3. **Calibrado**: Se lleva a cabo mediante un calibrador (Calibrador para bayas). Calibres mínimos admitidos:

    - Categoría Extra: 20 mm.

    - Categoría I y II: 13-17 mm.

4. **Envasado**: El contenido de cada envase debe ser homogéneo y contendrá frutos del mismo origen, variedad, calidad y calibre.

    Las cajas se pesan (Peso: 2kg) y después se paletizan desde donde son transportadas en los camiones de los compradores.

    Hay cerezas que no se pueden comercializar para ¨mesa¨ por lo que se comercializan para ¨conserva¨.

ACEITUNAS

La variedad principal es la ¨aceituna manzanilla¨que también se cultiva en la Alta Extremadura (Sierra de Gata, Valle del Jerte y la Vera). Esta variedad ocupa una superficie del 95%.

Su destino es para consumo de mesa.

El proceso productivo es similar al de la cereza:

Recolección ----- Envasado en cajas de 20-30 kg ------ Despalillar y clasificar por calibres ------ Transporte: camiones 300 kg

UVAS

Su destino es para consumo de mesa; y dependiendo de las condiciones de venta, podrá salir al mercado en su totalidad.

El proceso productivo es similar al de la cereza, pero las cajas son de 20 kg:

Recolección ------- Clasificación ------- Envasado en cajas de 20 Kg. -------- Paletizado ------- Transporte

CIRUELAS E HIGOS

El proceso productivo es similar al de la cereza, pero las cajas son de 5 kg. La fruta procede en un 80% de fruticultores pertenecientes a la cooperativa y un 20% aproximadamente, de municipios colindantes: Herguijuela de la Sierra, Garcibuey y Miranda del Castañar.

EL CEREZO Y SU ORIGEN

El cerezo se cultiva desde la Prehistoria. Se han encontrado grandes cantidades de huesos en asentamientos de la Edad de Piedra, 6000 años a.C. ya que se majaban cerezas para obtener un líquido ingerible, que luego al fermentar se convertía en alcohol.

Es sabido que los romanos practicaban y con mucho éxito el arte de los injertos y además de extender el cultivo por todo el imperio crearon nuevas variedades con nuevos sabores…

Fue uno de los frutales más apreciados por los griegos y con el Imperio Romano se extendió a regiones muy diversas.
Las principales especies de cerezo cultivadas en el mundo son el cerezo dulce (*Prunus avium*), el guindo (*P. cerasus*) y el cerezo "Duke", híbrido de los anteriores.
Ambas especies son naturales del sureste de Europa y oeste de Asia. El cerezo dulce tuvo su origen probablemente en el mar Negro y en el mar Caspio, difundiéndose después hacia Europa y Asia, llevado por los pájaros y las migraciones humanas.

En la actualidad, el cerezo se encuentra difundido por numerosas regiones y países del mundo con clima templado.

El cerezo tiene una gran capacidad de adaptación a distintas áreas edafoclimáticas de la zona templada.
Se trata de una especie muy delicada en cuanto a climatología, aunque tolerante al frío.
Puede cultivarse desde la mínima altura sobre el nivel del mar hasta los 500 m de altitud, aunque su cultivo es más propio de situaciones más bajas, para poder garantizar la cosecha.
Es uno de los frutales más resistentes a las bajas temperaturas invernales.
Las yemas florales durmientes mueren con temperaturas entre -22ºC y -35ºC. Las flores son dañadas con temperaturas de -2ºC.
Cuando hace frío florece más tarde, escapando a las heladas primaverales a las que es sensible.
Presenta escasas necesidades de unidades de calor para el desarrollo del fruto, que es muy rápido (100 días desde la floración a la recolección), lo que le permite ser el primero en el mercado.
Es el único fruto de hueso no climatérico, por lo que si se recolecta con antelación, no madura fuera del árbol. Prefiere inviernos largos y fríos y veranos cortos y calurosos pero de noches frescas y primaveras templadas, pues a partir de la floración y del cuajado del fruto un cambio brusco de temperatura puede comprometer la cosecha.
La exposición de las yemas a las altas temperaturas o a la radiación directa del sol durante la inducción floral tiene como resultado la formación de pistilos dobles. Si ambos pistilos de flores afectadas son polinizadas y los óvulos son fertilizados, los ovarios con semillas se funden a lo largo de las suturas

ventrales y se hacen dobles. Algunos cultivares son más propensos a la duplicación que otros. El riego por aspersión cuando la temperatura pasa de los 30ºC ha reducido el problema.

CEREZAS DE SOTOSERRANO

La **cereza** es un delicioso fruto que se produce en Sotoserrano y que es *una de las principales fuentes de ingresos* de la localidad. Un gran fruto para un gran pueblo.

La cereza anuncia *la llegada del verano* con sus árboles llenos de flores y alegría, en un florido y precioso mayo que da lugar a ese *verano cálido* que se desea después del frio invierno.

Es una fruta con forma redondeada, globosa o con figura de corazón. Poseen un hueso globoso y casi liso. Su pulpa es muy jugosa. Pueden verse en los mercados de abril a septiembre, aunque es en los meses de verano cuando son más abundantes. Se pueden distinguir entre las de corazón blanco, amarillas y rojas con carne firme, y las de corazón negro, granates o rojas oscuras, con una carne blanca y jugosa.

Presenta colores que varían entre el morado oscuro o negro, tonos cremas más pálidos con un ligero rubor rosado y el rojo, en función de la variedad.

VARIEDADES

La elección de variedades resulta más difícil que la de patrones, debido a los problemas de incompatibilidad. Las características más buscadas en las variedades son: precocidad, calibre adecuado para evitar el aclareo, firmeza, color, buen sabor, baja susceptibilidad a la aparición de frutos dobles, buena tolerancia al agrietamiento y buena resistencia al transporte.

Las variedades cultivadas tradicionalmente en España son: Napoleón (muy difundida en España y muy estimada para mesa y confitura), Ambrunesa (muy tardía y de consistencia crujiente y sabor dulce) y Burlat (variedad de fruto grueso, pulpa roja, firme, jugosa y azucarada, de maduración muy precoz y medianamente resistente al agrietado).

De las variedades de más reciente introducción se han impuesto comercialmente solamente tres: Stella (polinizador universal, semiprecoz y autocompatible), Lapins (polinizador universal, autocompatible, precoz y muy productiva, y tolerante al agrietado) y Sunburst (autocompatible y con buena tolerancia al agrietado y el transporte).

Otras variedades de reciente introducción en España son: Duroni 3 (de floración tardía, buena productividad y aptitud al transporte y sensible al agrietado), Early Van Compact (de floración precoz, muy productiva, de muy buena calidad gustativa y buena aptitud al transporte), Summit (de floración semitardía y muy abundante y excelente sabor) y Vittoria y Sandy (de floración semiprecoz y breve, buena aptitud al transporte, muy tolerante al agrietado y muy bien adaptada a la recolección mecánica).

Otras variedad que se distribuye en nuestro país es la ***picota.***

Esta última variedad de cereza, la picota, es de recolección tardía, pues se comienza a encontrar en el mes de junio y se prolonga en los mercados hasta principios de agosto.Esta cereza no se comercializa para ¨mesa¨ solamente para ¨conserva¨. Se caracteriza por desprenderse del pedúnculo durante la recolección. Su producción se centra en la Sierra de Francia, **donde hay un microclima especial que favorece su cultivo.**

CEREZAS Y SALUD

La Cereza es rica en hidratos de carbono, sobre todo fructosa, si bien su valor calórico es moderado respecto de otras frutas.

En lo que se refiere a su contenido de *vitaminas*, están presentes en pequeñas cantidades la provitamina A y la vitamina C.

La cereza ha sido considerada desde siempre como una de las mejores frutas para *depurar el organismo* y liberarlo de toxinas, ello se debe a que es rica en antocianinas las cuales poseen *propiedades antioxidantes* y a ellas se debe el rojo intenso de las cerezas que les confiere una aspecto atractivo y además es responsable de algunos de sus muchos efectos saludables. Este componente protege el corazón favoreciendo la circulación. Entre sus funciones principales también se encuentra la protección de los capilares de la retina, por lo que desempeña un papel fundamental en la conservación de la vista.

El zumo de cerezas contiene poderosas virtudes *antioxidantes* y *antienvejecimiento* porque tiene 10 veces más melatonina que la fruta entera.

La fibra y el potasio de las cerezas favorecen la circulación intestinal y la eliminación de líquidos, lo que asegura el drenaje del sistema urinario y digestivo. Por la misma razón previenen la formación de cálculos

renales y biliares.
Fruta *energética* dado que es rica en *hierro, calcio y zinc,* ayudará a prevenir o combatir la anemia ferropénica (anemia por falta de hierro), la osteoporosis y otros problemas en la formación de huesos.
Los pacientes que más pueden beneficiarse de las cerezas son los que sufren un exceso de ácido úrico que inflama y deforma las articulaciones.
Es aconsejable tanto para niños como para ancianos, y puede ser tomada por personas diabéticas siempre y cuando el médico así lo indique.
En Fitoterapia, se utiliza sobre todo el rabillo de la cereza como depurativo y diurético. Permite el lavado de todo el organismo eliminando las toxinas acumuladas en el cuerpo.

Es recomendable para los *cólicos de riñón* hacer una infusión dejando a remojo un puñado de rabillos de cerezas en un litro de agua, durante una noche. Luego hervir durante 4 minutos. Dejar enfriar durante 20 minutos y luego filtrar. Se puede guardar esta infusión para beber durante un máximo de 1 o 2 días (guardar en la nevera). Infusión que va muy bien para las personas que padecen del vientre al contener ácido acetilsalicílico, que calma el dolor de estómago.

CONSEJOS

Las cerezas deben comprarse cuando están de temporada, es decir, durante la primavera y el verano. Es mejor comprar cerezas del país que importadas porque éstas contienen más conservantes para que se mantengan en condiciones durante el transporte.

La cereza es una fruta que puede conservarse en frigorífico durante varios días. Una vez alcanzado su punto de sazón conviene guardarlas en la nevera sin lavar ni tapar; de este modo se pueden conservar hasta dos semanas. Admiten la congelación, frescas o embadurnadas de un almíbar ligero, y al igual que las ciruelas son las variedades de cerezas y guindas más oscuras las que mejor soportan la congelación. Antes de comerlas, debes lavarlas bien. Crudas resultan un postre delicioso. También se pueden utilizar en tartas o pasteles. Una vez deshuesadas, resultan muy apropiadas para salsas de carnes de caza, soufflés, compota(sola o con otras frutas), en vino tinto, buñuelos, ensaladas de frutas, sorbetes de sabores suaves y refrescantes, etc.

Esta fruta combina muy bien con especies dulces, como la canela, la vainilla o el clavo de olor, también con los cítricos en general.

Combinada con chocolate es una delicia. Se emplea mucho en repostería, especialmente para la confección de pasteles y para decorar las tartas.

Con las cerezas también se puede elaborar licor dejándolas macerar unos meses en una botella con aguardiente.

No conviene colocarlas junto a otros alimentos muy aromáticos porque absorben sus olores a través de su piel.

TRUCOS CON LOS HUESOS DE LAS CEREZAS

Los huesos de las cerezas también tienen utilidad y algunas de ellas podemos realizarlas por nosotros mismos, como por ejemplo, *una bolsita* como las de goma pero *rellena de huesos de cerezas* para calmar los dolores en frio o en caliente.

Ponemos los huesos en una olla, añadimos agua y una cucharadita de vinagre y las dejamos hervir un rato. Las enjuagamos con agua clara, frotándolas bien para eliminar cualquier resto de pulpa y las dejamos secar al sol.

Ahora tenemos que coser y rellenar nuestra bolsita. No mucho, para que pueda circular bien el calor. Podemos darle la forma que más nos guste, rectangular para la tortícolis, en forma de corazón o de luna para la indigestión, cuadrada, redonda… Si se nos da bien la costura podemos hacer dos bolsitas, la que contiene los huesos y otra que sirva de forro y que se pueda quitar para lavarla con más facilidad.

Para calentarla se puede poner sobre el radiador, en el horno tradicional o en el microondas durante 3 minutos. Si por el contrario vamos a utilizarla en frío la pondremos en el congelador durante dos horas

RECETAS CON CEREZAS

CUAJADA DE CEREZAS

Ingredientes:

200 gr. de cerezas
2 vasos de leche semidesnatada
1 vaso de nata líquida
2 sobres de cuajada
4 cucharadas de azúcar + 2 para añadir a la cuajada

Ponemos en un cazo las cerezas deshuesadas y 4 cucharadas de azúcar. Cocer a fuego lento 15 minutos. Escurrir las cerezas. Reservamos el sirope que obtenemos y alguna cereza para la decoración. Ponemos en un cazo la nata, un vaso de leche y las 2 cucharadas de azúcar. En el otro vaso de leche restante disolvemos los sobres de cuajada. Cuando la nata y la leche estén calientes, añadir la cuajada y removemos sin parar, llevándolo a ebullición y separándolo del fuego para que temple. Después volvemos a repetir la operación. En el tupper elegido o molde ponemos una primera capa de cuajada, dejamos que se endurezca ligeramente y por encima le ponemos una capa de cerezas. Después añadimos otra capa de cuajada y dejamos enfriar.
El sirope de cerezas que nos quedó, lo ponemos al fuego para reducir y que espese.

Para la decoración final desmoldamos, podremos el sirope por encima y adornaremos con las cerezas que teníamos reservadas.

TARTA DE CEREZAS

Ingredientes:

- 500g cerezas
- 125gr harina
- 50gr azúcar blanco
- 3 huevos
- 300ml leche
- 100 ml de licor de cerezas
- 1 pizca de sal

Elaboración:

La noche anterior, lavar las cerezas, quitarles el rabito y poner en un bol con el licor de cerezas (también se puede utilizar kirsch). Dejar marinar toda la noche. El día después, precalentar el horno a 180º. Escurrir las cerezas y colocarlas en un molde de horno. Mezclar la harina, el azúcar, la leche, los huevos y la sal. Verter la mezcla sobre las cerezas. Meter en el horno durante 45-50 minutos. Si después de 50 minutos la corteza no está dura, dejarlo 5 minutos más. Espolvorear con azúcar blanco. Servir caliente sola o con nata montada o helado de vainilla.

FLAN DE CEREZAS

Ingredientes:

4 y ½ huevos
4 yemas
225g de azúcar rubia
200g de cerezas
1 y ½ vaso de leche
150g de crema de leche
ralladura de limón

Elaboración:

Caramelizar el molde con 25g de azúcar. Aparte, calentar la leche con la ralladura y el resto de la azúcar hasta alcanzar una temperatura de 60C. Retirar del fuego y dejar reposar. Por otro lado, mezclar los huevos y las yemas con la crema de leche. Unir las dos preparaciones. Batir para unificar la mezcla. Colocar las cerezas en la base del molde caramelizado y por encima verter el flan. Hornear al baño maría a 170C durante 30 a 40 minutos. Desmoldar y servir.

MOUSSE DE CEREZAS

- Azúcar 350 g
- claras 5
- crema de leche 250 cc
- cerezas descorozadas 250 g
- jugo de naranja 300 cc
- ralladura de 1 naranja
- gelatina sin sabor 21 g

Colocar el azúcar en una sartén y cubrirlo con jugo de naranja.
Añadir la ralladura y llevarlo a fuego máximo, dejar hervir hasta lograr punto bolita blanda.
Batir las claras a nieve, añadir el almíbar de naranja sin dejar de batir.
Continuar batiendo hasta que la preparación se entibie.
Sumar las cerezas procesadas y la crema de leche batida a punto chantilly sin azúcar.
Mezclar en forma suave y envolvente.
Diluir la gelatina en agua fría, llevarla a fuego mínimo hasta que rompa el hervor y añadir a la preparación anterior. Mezclar bien.
Humedecer un molde, verter la mousse y llevar a la heladera hasta que solidifique.
Para desmoldar pasar ligeramente el molde por agua caliente.
Nota: la mousse se puede presentar en moldes individuales.
Si se desea se suprime el uso de gelatina y se sirve en copas.
Siempre conservar en la heladera hasta el momento de servir.

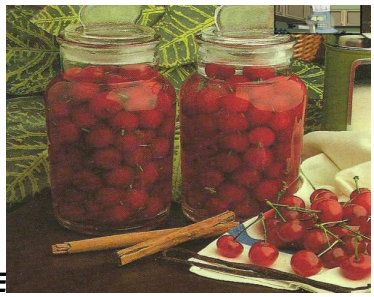
BATIDO DE CEREZAS

Ingredientes:

250 gramos de cerezas, 4 galletas tipo maría, 300ml de leche semidesnatada, 2 cucharadas de azúcar.

Preparación:

Se les quita el hueso a las cerezas y se introducen todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Batir uniformemente hasta que veamos que el batido es homogéneo. Con la termomix o similar las cerezas se trituran mejor y apenas queda piel, eso ya a gusto del consumidor. Bien frío sienta genial para cuando uno viene de hacer deporte. Antes de hacer actividad física no lo recomiendo, al menos tomarlo entero, porque es algo pesado y tardará en digerirse. Con un poco de frutos secos y miel se convierte en todo un batido energético perfecto para el desayuno.



ELABORACION DE CEREZAS EN AGUARDIENTE

Ingredientes:

- 1 kilo de cerezas,
- 1 botella de aguardiente,
- 2 ramitas de menta fresca,
- 4 palos de canela en rama,
- 10 granos de café natural,
- 6 cucharadas de azúcar.

Elaboración:

- Lavar muy bien las cerezas, escurrirlas y quitarle los rabitos, con mucho cuidado para no romperlas. Las cerezas deben estar enteras, no muy blandas.
- Poner las cerezas en dos tarros esterilizados, sin apretarlas y dejando dos o tres dedos sin llenar. Espolvorear el azúcar sobre las cerezas y mover los tarros para que quede bien repartida, añadir las ramas de menta y los palitos de canela, los granos de café natural, nunca torrefacto, y cubrir las cerezas con el aguardiente.

- Cerrar los tarros y darles unos golpecitos, para que queden las cerezas y todo lo demás bien distribuido y suban hacia arriba las burbujas de aire.
- Dejar macerar en lugar fresco y oscuro durante 2 meses como mínimo. Cada 2 semanas agitar los tarros para que se mezclen los sabores.

También se pueden embotellar las cerezas solamente con el aguardiente sin ningún tipo de ingredientes. Pruebalas. ¡¡¡Están Buenisismas!!!