

## “Habichuela en la Cuaresma”

República Dominicana – Argentina.

-Trabajo  
Monográfico Año  
2022.

-Universidad  
Nacional del  
Comahue.

-Facultad de  
ciencias y  
tecnología de los  
alimentos.

-Sede: Villa  
Regina.

-Carrera:  
Licenciatura en  
Gerenciamiento  
Gastronómico.

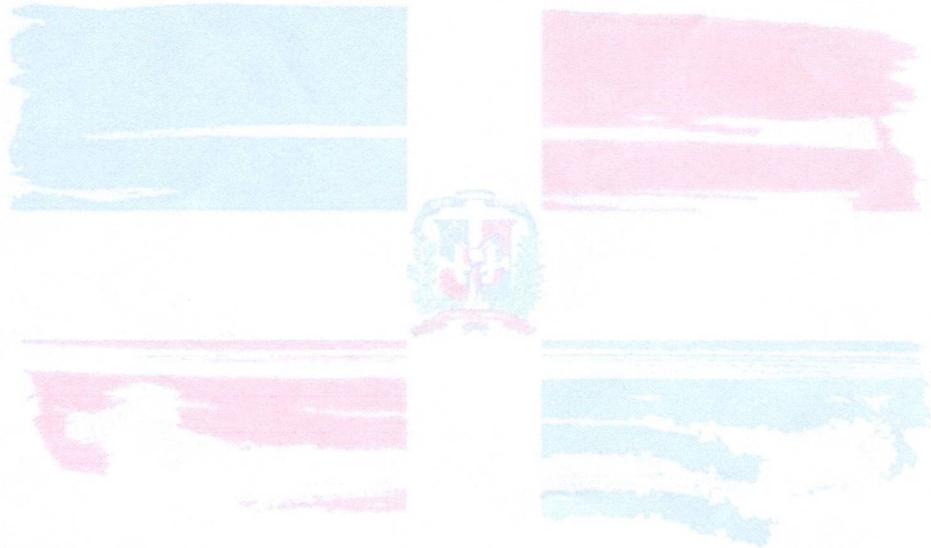
-Materia:  
Patrimonio  
Cultural y  
Alimentos I.

-Alumnos: Bello  
Joaquín, Alcaraz  
Emilce.

-Profesores:  
Bestard Pablo, Rey  
Victoria.

### **Agradecimiento:**

Gracias a la señora Joselyn, y a su hija por brindarnos información de su tierra natal, abirnos las puertas de su casa para poder realizar la entrevista, a nuestros profesores de cátedra Pablo y Victoria por darnos los conocimientos suficientes para poder completar el trabajo.



## Índice

Introducción.....	pág.3
Metodología.....	pág.4
Marco teórico.....	pág.5
Análisis de la receta.....	pág.7
Receta Dominicana.....	pág.8
Receta en Argentina.....	pág.9
Análisis de contextos y condicionamientos.....	pág.10
Ruta de la receta.....	pág.13
Anexo entrevista.....	pág.14
Conclusión.....	pág.16
Glosario.....	pág.17
Bibliografía.....	pág.18

## **INTRODUCCION:**

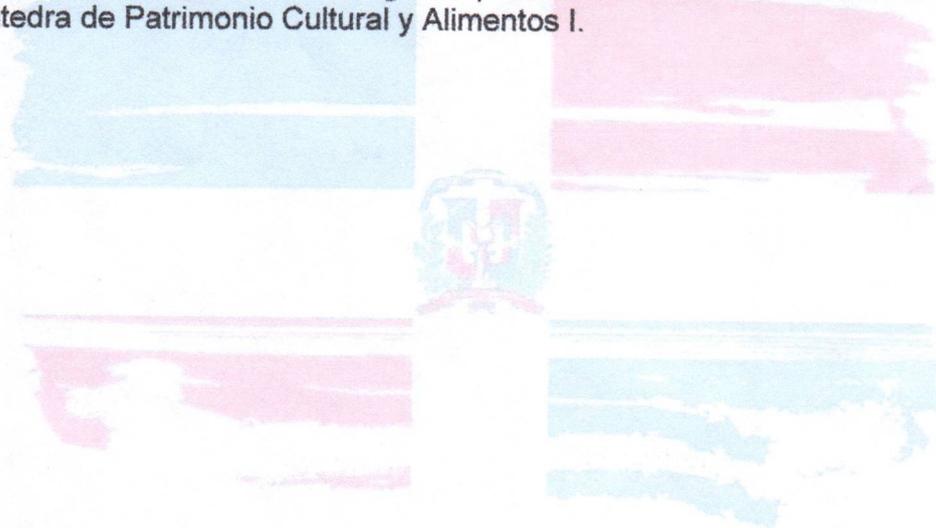
Abordamos esta monografía con las herramientas y recursos necesarios para que este trabajo monográfico se concretara con éxito. El objetivo del mismo es poder conocer la cultura gastronómica del país República Dominicana perteneciente a las islas caribeñas de Latinoamérica.

En la gastronomía dominicana predominan los sabores agridulces y los ingredientes como arroz, frijoles, plátano, habichuelas, tubérculos como la papa, yuca, batata y carnes como el pescado y pollo.

Específicamente, desarrollaremos el plato "Habichuela con dulce", clásico de la gastronomía dominicana. Este postre es muy tradicional en el país antes mencionado para la época de la Cuaresma (semana santa), dónde se prepara para compartir en grandes cantidades, entre familiares y vecinos.

Para la realización del trabajo, entrevistamos a Joselyn Jiménez persona nativa del país caribeño, que hace 17 años se fue de su país natal para venir a la Ciudad de General Roca, Provincia de Río Negro, Argentina.

Para acompañar y reforzar este testimonio, fue muy importante hacer una investigación secundaria de la historia del plato, aplicando también los conocimientos adquiridos a lo largo del primer cuatrimestre del corriente año en la Cátedra de Patrimonio Cultural y Alimentos I.



## **METODOLOGIA:**

En primera instancia, consultamos a nuestra entrevistada por mensajes y llamadas telefónicas si era posible que nos ayude, y coordinamos un día para realizarle algunas preguntas. Ella entre tantas de las que trajo consigo de República Dominicana eligió contarnos de la receta habichuela con dulce ya que es la que más disfrutó volver a hacer y con la que notó más cambios en cuanto a la receta original, trayéndole también recuerdos hermosos de las reuniones con su familia en la cuaresma de semana santa.

Consultamos diferentes bibliografías, recolectando datos, información y conceptos, en textos adquiridos de la materia patrimonio cultural y alimentos I, también utilizando el diccionario y páginas web relacionadas con la cultura dominicana.

Se entrevistó a Joselyn Jiménez, mujer nativa de República Dominicana la cual actualmente vive en General Roca, hace 17 años. La entrevista se realizó el día 9 de junio de 2022 con una guía de preguntas, que trataban además de la receta, de su cultura y sabores característicos de la cocina dominicana.



## **MARCO TEORICO:**

En la siguiente monografía pondremos en práctica los siguientes conceptos que fueron desarrollados a lo largo de la cursada en la cátedra de Patrimonio Cultural y Alimentos I, para el desarrollo de nuestra receta Habichuela con dulce.

Podemos interpretar que es cocinada por una gran parte de la población durante la cuaresma (semana santa), aplicando uno de los conceptos más importantes de la materia. El concepto de patrimonio cultural es dinámico y subjetivo, depende de la sociedad que involucra objetos y bienes en las distintas épocas de la historia. Para la realización de este trabajo es necesario que tengamos conocimiento del lugar, su gente, sus creencias y costumbres. Citamos el texto "El patrimonio histórico y arqueológico" capítulo 3 de Josep Ballart (1996) que desarrolla y define el concepto de "patrimonio cultural" como el conjunto de bienes tangibles e intangibles, naturales y culturales que una sociedad toma como propio y se heredan de generación en generación en forma de tradición, costumbres o rituales.

En nuestra receta aplicamos este concepto, bajo la importancia que le dan culturalmente en República Dominicana a la semana santa. Siendo estrictamente respetada por la mayor parte de la población. Esto hace que, actualmente viviendo en argentina, la señora Joselyn Jiménez siga respetando la costumbre y realizando este plato.

Aplicamos los siguientes conceptos que desarrolla el autor Marcelo Álvarez (2002) en el texto "La cocina como patrimonio (in) tangible" (capítulo 1).

Basándonos en el origen de la receta y la forma de obtención y cocción de su ingrediente.

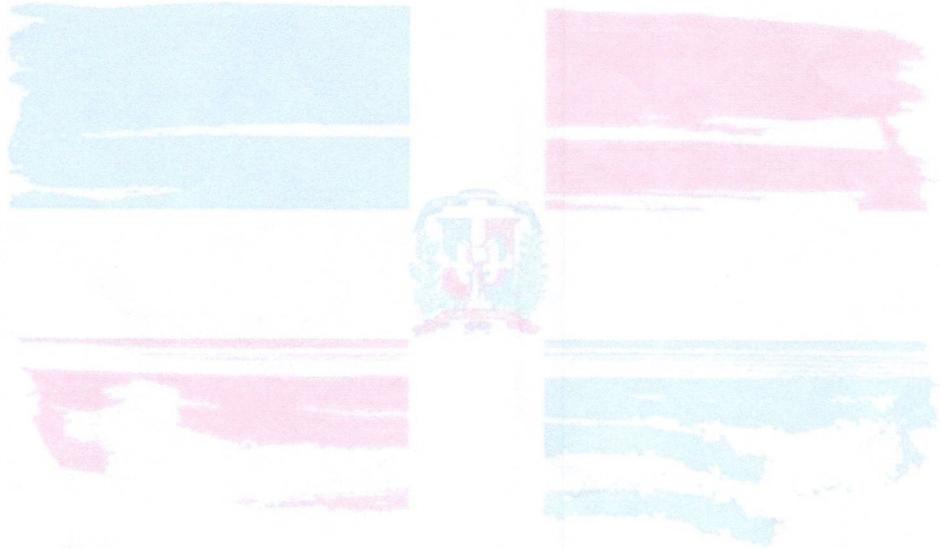
Conducta alimentaria es el proceso que integra la obtención de los alimentos, su cocción y su consumo.

Cuando dicha conducta se la analiza en un contexto donde la sociedad interactúa transformándola para el bienestar teniendo en cuenta las limitaciones de su época y el origen se habla de la Performance Alimentaria que es la construcción del nexo entre el hombre social y el hombre biológico. Esta performance alimentaria, cambia cuando la señora Joselyn Jiménez se viene a Argentina y debe adaptarse a las limitaciones de los recursos que tiene disponibles en esta zona.

Por medio de esta receta, también citamos el proceso de patrimonialización de la autora María del Carmen Díaz Cabezas (2010) en el texto "Criterios y conceptos sobre el patrimonio cultural en el siglo XXI". Evaluando el contexto histórico, geográfico y sociológico el origen de la receta en comparación con la realizada en nuestro país, con su adaptación a los recursos de la zona. Aplicándolo en la patrimonialización de la popular receta dominicana, en nuestro país.

Para comprender la importancia de la cocina, citamos a Felipe Fernández Armesto en el texto "historia de la comida" (2004). "El valor añadido que el cocinar confiere a los alimentos sobrepasa a la nutrición y ofrece nuevas posibilidades Imaginativas", esto se da gracias a la combinación entre el fuego y la comida, su transformación y uso.

Lo aplicamos a que la señora Joselyn pudo cambiar la receta, adaptándola al entorno del lugar donde vive hoy y seguir de esta forma con la tradición, recordando su pasado cuando vivía en dominicana y compartía esa fecha con su familia.



## ANALISIS DE LA RECETA:

Habichuelas con dulce es un postre líquido de frijol dulce de la República Dominicana que es especialmente popular durante las vacaciones de Semana Santa. El postre es parte de la cocina de la República Dominicana y tradicionalmente se adorna con galletas de leche o con *casabe*, un pan plano hecho de harina de yuca.

Los orígenes del plato no están claros. Una teoría sostiene que la habichuela con dulce fue creada por esclavos africanos que fueron secuestrados y llevados a la República Dominicana, ya que tiene similitudes con el frejol colado. Un plato similar que fue creado por los afroperuanos que consiste en frijol negro, leche, azúcar o panela. Los historiadores culinarios argumentan que la habichuela con dulce podría ser el primo perdido del frijol colado. Otra teoría sostiene que las habichuelas con dulce se derivaron de un plato turco llamado *Aşure* o *Ashure*, también conocido como "pudding de Noé".

Las *habichuelas* provienen de plantas herbáceas, anuales y trepadoras, cuyos frutos tienen forma de vaina alargada que en el interior guarda entre cuatro y seis semillas (la legumbre propiamente dicha) que es la utilizada para el consumo. Estas pueden ser de colores, formas y tamaños muy variados, generalmente arriñonadas o redondeadas, y de piel lisa cuando están frescas. Algunas variedades que podemos encontrar son negras, blancas y rojas (con la cual se realiza este postre).

El acompañamiento son galletas de leche que en dominicana se utilizan específicamente las de la marca "*Guarina*" o también El *casabe de yuca* (o simplemente *casabe* o *cazabe*). Que consiste en un pan ácimo, crujiente, delgado y circular hecho de harina de yuca. Se asa en un *budare* o a la plancha y se elabora a partir de la yuca o la mandioca.

Figura 1: desgranamiento de habichuelas rojas.



Fuente:

<https://www.cocinadominicana.com/53128/recetas--habichuelas-como-cocinar>

Figura 2: pan casabe de yuca:



Fuente:

<https://ar.recepedia.com/recetas/pan213268-casabe-o-casabe-de-mandioca->

## **RECETA ORIGINAL DOMINICANA:** **“HABICHUELA CON DULCE”**

### **Ingredientes:**

- Habichuelas rojas o negras.
- Leche evaporada.
- Leche de coco.
- Canela en ramas.
- Galletitas de leche o casabe (pan crocante de yuca).
- Clavos de olor dulce.
- Anís.
- Azúcar.
- Pasas.
- Batata.
- Vainilla.
- Sal al gusto.
- Nuez moscada.

Figura 3: Imagen del postre ya listo, se pueden reconocer a simple vista las ramas de canela, clavos de olor, pasas y las galletas de leche



### **Procedimiento:**

Fuente: <https://superpola.com/recetas/habichuelas-con-dulce/>

1. Colocar de 6 a 8 tazas de agua en una taza grande y remojar las *habichuelas* toda la noche; escurrirlas. Colocar las *habichuelas* en una cacerola grande; agregar esa misma cantidad de agua. Cocinarlas con un hervor suave a fuego medio-bajo, con la tapa de medio lado y revolviéndolas de vez en cuando de 1 a 1 1/2 hora o hasta que estén tiernas. Escurrirlas; ponerlas a un lado
2. Poner a hervir 4 tazas de agua, 1 palito de canela y 2 clavos de olor en una cacerola grande. Agregar la batata. Reducir el fuego a medio; cocinarla de 12 a 15 minutos o hasta que esté tierna. Escurrirla; reservar el agua utilizada (necesaria para el próximo paso). Retirar los condimentos.
3. Colocar aproximadamente 1/3 de las *habichuelas* en la licuadora; agregar 1/2 taza del agua de la cocción de la batata. Poner la tapa; procesar esto hasta obtener una pasta. Verter el puré de las *habichuelas* en un tazón grande pasándolo por un colador de malla fina a fin de quitarle los pedazos de piel. Repetir este procedimiento con el resto de las *habichuelas* y del agua de la batata que reservaste.
4. Hervir la leche evaporada, la leche de coco, el azúcar, la sal, el anís, el resto de la canela y los 6 clavos de olor a fuego medio en una cacerola grande. Reducir el fuego a bajo; cocinar esto, revolviendo constantemente, durante 15 minutos. Retirar los clavos.

5. Agregar las *habichuelas*, pizca de sal; las pasas de uva y la nuez moscada a la mezcla de leche (la mezcla tendrá la consistencia del aceite). Cocinar esto 10 minutos revolviéndolo con frecuencia. Agregar la batata ya cocida; seguir cocinando todo de 10 a 15 minutos y mientras revolver con frecuencia hasta obtener la consistencia de la crema espesa. Sacar el palito de canela.
6. Servir el postre caliente o frío en tazas soperas o de postre, colocar las pasas. Decorar con las galletas de leche.

### **RECETA "HABICHUELA CON DULCE" EN ARGENTINA:**

#### Ingredientes:

- Habichuelas rojas.
- Azúcar blanca.
- Vainilla.
- Galletas María.
- Leche entera de vaca.
- Crema de leche.
- Clavo de olor.
- Canela el polvo.
- Leche condensada.
- Pasas.
- Nuez moscada.
- Sal al gusto.

Procedimiento: Se ponen a hervir las habichuelas unos 40mn. Cuando estén blandas colocar un poco de la mezcla en la licuadora se licua y se coloca en una olla, filtrándose. La parte que quedó sin licuar agregarla a la otra olla a fuego alto.

Agregar agua, canela en polvo y clavo de olor. Dejar hervir. Luego colocar la leche entera, leche condensada, crema de leche y la vainilla. Dejar hervir nuevamente. Esperar a que espese y agregar azúcar blanca, nuez moscada, sal al gusto.

Esperar a que los sabores se complementen. Retirar del fuego, colocarla en una taza. Agregar las pasas de uvas y romper las galletitas María sobre el postre.

## **ANÁLISIS DE CONTEXTOS Y CONDICIONAMIENTOS:**

### **Ubicación geográfica/Localización:**

República Dominicana es un país caribeño ubicado geográficamente en la zona central de las Antillas, también llamado islas del Caribe. Las Antillas son uno de los 4 subcontinentes de América, formado por dos archipiélagos, Antillas mayores y Antillas menores y están ubicadas en el mar Caribe del océano Atlántico.

El país dominicano, ocupa la parte central de la isla La Española (isla del mar Caribe que acoge también al estado de Haití).

Con una población superior a los 11 millones de habitantes, la República Dominicana es el segundo país más extenso y poblado de las islas del Caribe. Habitado principalmente por *los taínos* desde el siglo VII hasta el descubrimiento de Cristóbal Colón que convirtió el lugar en el primer asentamiento europeo permanente en América, nombrado Santo Domingo, actual capital del País dominicano y primera capital de España en el nuevo mundo.

Los más antiguos pobladores de las Antillas tenían una cultura muy rudimentaria; fueron recolectores, pescadores, cazadores y no practicaban la agricultura. Usaban instrumentos confeccionados con conchas y huesos de algunos animales y llegaron a pulir la piedra para fabricar objetos, armas y utensilios. Este grupo es denominado Arcaico (o precerámico, por la ausencia de alfarería) y probablemente llegaron a la isla alrededor del año 3000 ac, los taínos los llamaban siboney (también escrito siboney), que significa "hombre que vive entre las piedras o las rocas". Otra cultura que habitó el lugar fue el grupo arahuaco pre-taíno conocido en las Antillas como ingerís.

### **Ambiente/ cultura/ sociedad:**

Es un país tropical con una temperatura promedio de 27°C, la cual varía muy poco durante el año, y cuenta una gran diversidad biológica. El territorio dominicano es la casa de unas 6000 especies de plantas vasculares y su fauna está compuesta por aves, invertebrados, anfibios, reptiles y mamíferos.

Su clima celestial y sus suelos son favorables para la producción de diversos cultivos durante todo el año. Estas tierras suman aproximadamente 191.722 hectáreas, la mayoría destinada a la caña de azúcar y arroz. Aunque también se cultivan otros alimentos como los plátanos, habichuelas, aguacate, mango, piña, papas, yuca, cacao, melón, y cítricos como la naranja y pomelo. La mayor parte de la producción de estos alimentos es destinada a la exportación, aunque es muy común en República Dominicana que las familias en sus hogares particulares tengan sus propias plantaciones de *aguacate* (palta), mango y *guayaba*.

En cuanto a la ganadería las carnes blancas son las que más consumen, el pollo, el pescado y otros productos marinos ya que están rodeados de mares y océanos. Y el cerdo en menor cantidad que los antes mencionados. Las vacas debido al clima y las condiciones de su territorio tienen una gran dificultad a la hora de criarlas ya que se les hace demasiado costoso económicamente

mantener un ganado vacuno. La consiguen por exportación, pero hubo una época, en que la carne la recibían en mal estado y con gusanos. Por ese motivo tampoco esta tan incluida en sus principales comidas.

Su cultura y tradiciones tienen una base europea, influenciada con elementos taínos y africanos.

El idioma oficial del país es el español y en el habla corriente se emplea su forma antillana. Se utilizan palabras taínas, africanismos, neologismos y extranjerismos, especialmente provenientes del inglés, debido a la presión cultural originada desde los Estados Unidos.

Los elementos culturales europeos, africanos y taínos son más prominentes en los alimentos, la estructura familiar, la religión y la música. Muchos nombres y palabras arawak/taínas se usan en la conversación diaria y para muchos alimentos autóctonos.

### **Alimentación hoy:**

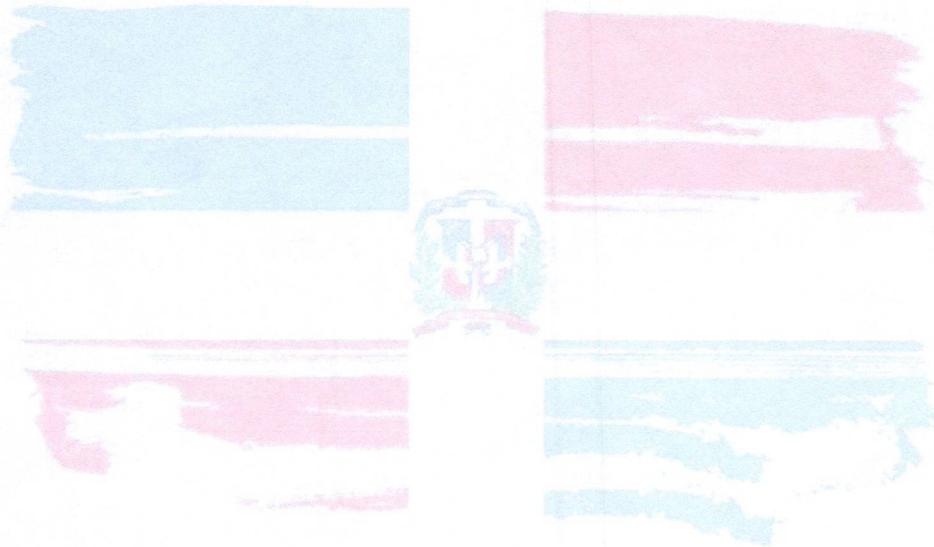
La cocina dominicana es una mezcla entre la española, taína y africana, bastante similar a lo que se puede encontrar en otros países de América Latina, pero muchos de los nombres de los platos son diferentes. Al igual que en España, el almuerzo es la comida principal, y más importante del día. Las comidas tienden a contener más almidones y carnes por encima de los productos lácteos y verduras. Muchos platos están hechos con sofrito, que es una mezcla de hierbas y especias. A lo largo de la costa sur-central, el *bulgur* o trigo entero, es un ingrediente principal en *quipes* o *tipiles* (ensalada de *bulgur*). Otros alimentos favoritos son el chicharrón, la yuca, el *casabe*, pastelitos (empanadas), batata dulce, *ñame*, pastel en hoja, chimichurris, *tostones*. En el área de los postres se encuentran el *Majarete*, arroz con leche, el bizcocho dominicano, habichuelas con dulce, *chaca*, flan, el frío, dulce de leche y caña (caña de azúcar). Las bebidas incluyen *morir soñando*, ron, cerveza, *mamajuana*, batida (batido), jugos naturales y *mabí*.

Cómo aspecto económico La República Dominicana tiene la novena economía más grande de América Latina y la primera de América Central y el Caribe. El país ha disfrutado de un fuerte crecimiento económico en las últimas décadas que ha logrado reducir en parte la pobreza y la desigualdad. Antiguamente la producción de azúcar era quien dominaba la economía del país, pero ahora, depende principalmente del turismo, el consumo interno y las zonas francas siendo así el sector de servicios y la agricultura los más fuertes empleadores. La migración internacional afecta en gran medida al país, ya que recibe y envía gran flujo de migrantes todo el tiempo.

### **Aspecto religioso:**

El catolicismo y el protestantismo (una de las ramas del cristianismo) son las religiones que más predominan en el país, aunque haya algunos habitantes que no se declaran creyentes, la semana santa es muy respetada, parando así con todas las actividades (trabajo, escuela, etc.) toda la semana o al menos los 3 últimos días (desde el jueves santo) para vacacionar o simplemente compartir en casa con la familia.

A partir del domingo de ramos, los hogares más tradicionales paran por completo o disminuyen su consumo de carnes rojas. Un plato típico muy normal es el famoso bacalao con arroz blanco y *gandules*, o las habichuelas dulces que casi nunca faltan.



## Ruta de la receta



Figura 4: Mapa del recorrido de la receta, partiendo de R.D, atravesando toda la parte central y sur del continente americano hasta llegar a la provincia de Rio Negro, Argentina.

Fuente: Recorrido hecho en base a imagen tomada de:

<https://elordenmundial.com/wp-content/uploads/2021/07/mapa-politico-america.png>

## **ANEXO ENTREVISTA:**

**A: Alumnos. E: Entrevistada.**

**A: ¿Cómo es su nombre y apellido?**

**E: Joselyn Jiménez.**

**A: ¿De qué nacionalidad es?**

**E: Soy de nacionalidad dominicana.**

**A: ¿A qué edad se vino a vivir a Argentina?**

**E: Me vine a los 33 años. Actualmente tengo 49.**

**A: ¿Vino con toda su familia?**

**E: No, me vine sola.**

**A: ¿De qué región de República Dominicana es?**

**B: Soy de El Sibao. De la ciudad de Santiago de los Caballeros.**

**A: ¿Cómo describiría la gastronomía dominicana?**

**E: Es Fresca y agridulce, tomamos mucho jugo de frutas naturales que tenemos plantadas en nuestros propios patios, plantas de guayaba, mango, naranja. También comemos más carnes blancas que carne de vaca. Porque hubo un tiempo en que vinieron gusanos.**

**A: ¿De qué receta vamos a hablar? ¿Se prepara en ocasiones especiales?**

**E: De las habichuelas con dulce que es un postre a base de habichuelas negras o rojas, la cual se mezcla con algunas leches. Condensada y evaporada, por ejemplo, con muchos sabores dulces, vainillas, anís, clavo de olor y más. Es un plato. Muy típico que realizamos para semana santa y se comparte con toda la familia.**

**A: ¿Pudo realizar este postre en Argentina?**

**E: Lo he realizado con mi hija 2 veces, en los dos intentos tuvimos inconvenientes al encontrar algunos ingredientes y tuvimos que conseguir reemplazo para la leche *canetion* (leche evaporada) entonces le colocamos crema de leche, los ingredientes que no encontramos, directamente no le echamos.**

**A: ¿El postre se acompaña con algo?**

**E: Si nosotros le agregamos galletas de leche Guarina, pero la tuvimos que reemplazar por galletas María. Y las partimos arriba del postre. Pasas de uvas si te gusta.**

**A:** ¿Preparar las habichuelas con dulce acá es lo mismo que prepararlas allá económicamente?

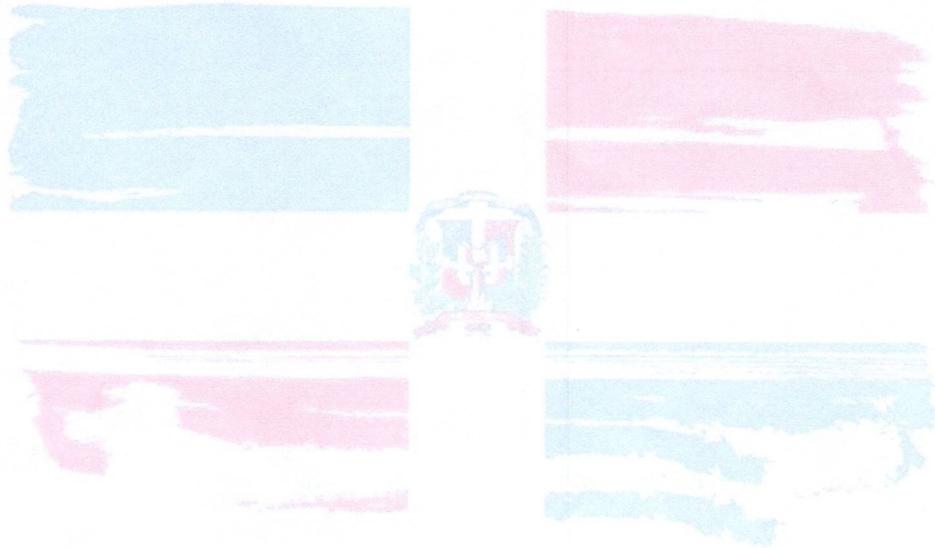
**E:** Y ahora como está la inflación acá y todo saldría lo mismo. Y hasta creo que acá sale más caro porque siempre las cosas Extranjera te la cobran más caras ya que es importado y eso.

**A:** ¿Qué es lo que más le gusta de ese plato?

**E:** Y que es dulce, comer las galletitas crujientes con eso calentito, la crema que hace con los sabores de las leches. Es lo más rico.

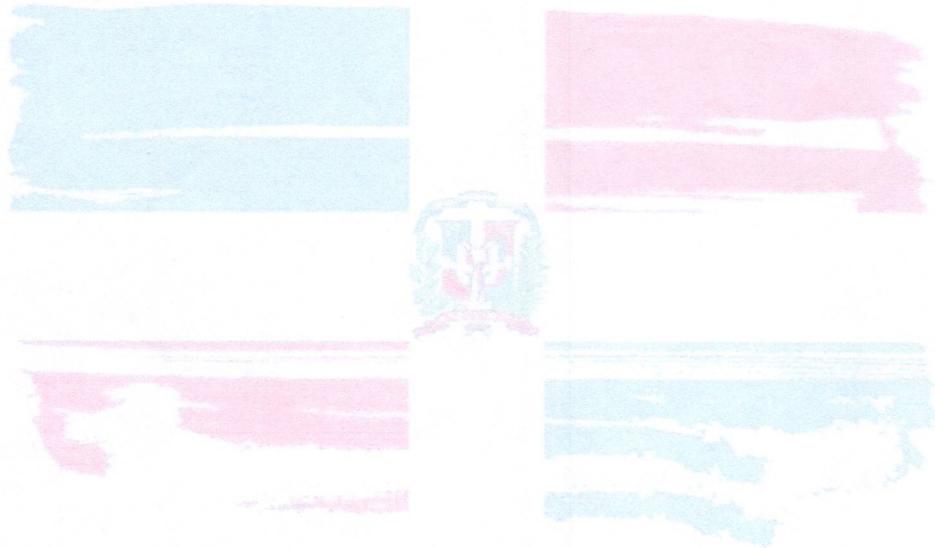
**A:** Muchísimas gracias por su tiempo dedicado y su buena predisposición para responder nuestras preguntas y contarnos sobre su cultura.

**E:** De nada chicos. Gracias por traer a mí los recuerdos de cuando vivía en dominicana.



### **Conclusión:**

En base a lo desarrollado, investigado, analizado y teniendo en cuenta los conceptos aprendidos en el desarrollo de la materia, llegamos a la conclusión de que a pesar de los procesos de emigración y todo lo que ello implica, como el cambio cultural, climático y geográfico, donde sea que estén las personas mantienen o intentan mantener su patrimonio cultural aunque ello implique adaptaciones que en este caso se pueden evidenciar por ejemplo en los ingredientes que si bien no son los mismos se los reemplaza por los más similares disponibles en el nuevo lugar de residencia.



## **GLOSARIO:**

Ácimo: adj. Que se hace sin levadura. "Pan ácimo".

Badure: Plancha circular de origen prehispánico tradicional de la gastronomía venezolana. Hecha de hierro fundido o de arcilla, se usa para cocer o tostar alimentos como arepas, cachapas, casabe de yuca, mañoco o café, entre otros. "Pan realizado en Badure".

Bulgur: Alimento elaborado a partir del trigo. "Ensalada de Bulgur".

Guayaba: Fruto del guayabo, comestible, de forma ovalada, parecido a una pera, y carne dulce y llena de semillas pequeñas. "Planta de guayaba".

Herbáceas: Que tiene el aspecto o las características de la hierba. "Plantas herbáceas".

Leche evaporada: Concentrado de leche que soporta grandes periodos de almacenamiento debido a la evaporación de un 60% del agua existente en la leche cruda. "Le agregamos la leche evaporada".

Mabí: Bebida a base de corteza de árbol consumida ampliamente en el Caribe insular. Se hace a partir de azúcar y corteza y/o la fruta de ciertas especies del género Colubrina, un árbol pequeño del norte del Caribe y el sur de la Florida. "Mabí dominicano".

Majarete: Postre típico de algunos países en la cuenca del Caribe como Venezuela, Costa Rica, Cuba, República Dominicana y Puerto Rico. Se prepara a base de maíz y es una especie de flan o crema. "En el área de los postres se encuentra el Majarete".

Mamajuana: Licor originario de la República Dominicana. Se prepara dejando que el ron, el vino tinto y la miel se empapen en una botella. "Una de las bebidas alcohólicas típicas de dominicana es la mamajuana".

## **BIBLIOGRAFÍA:**

### **Orales:**

- Señora Joselyn Jiménez oriunda de República Dominicana.

### **Escritas:**

- Díaz Cabeza, María del Carmen (2010) "Criterios y conceptos sobre el patrimonio cultural en el siglo XXI. Universidad Blas Pascal. Argentina.
- Álvarez, Marcelo (2002) "Primeras jornadas del patrimonio gastronómico". Capítulo 1 "La cocina como patrimonio (in) tangible". Comisión para la preservación del patrimonio histórico cultural de la Ciudad de Buenos Aires.
- Ballart Hernández, Josep "El Patrimonio histórico y arqueológico: valor y uso" (1996), capítulo 3. Ed. Ariel. Barcelona, España.
- Fernández Armesto, Felipe (2004) "Historia de la comida" Alimentos, cocina y civilización. Capítulo N 3 "Criar para comer" y Capítulo N 4 "La tierra comestible". Editorial Tusquets. Barcelona, España.

### **Digitales:**

- Habichuelas con dulce. (21 de mayo de 2022) en Wikipedia. [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Habichuelas\\_con\\_dulce](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Habichuelas_con_dulce)
- República Dominicana Costumbres, Cultura, Recursos. (26 de mayo de 2022) en Wikipedia. [https://es.wikipedia.org/wiki/Rep%C3%BAblica\\_Dominicana#](https://es.wikipedia.org/wiki/Rep%C3%BAblica_Dominicana#)
- Vanessa. (13 de noviembre 2020) Habichuelas con dulce – My dominican kitchen. <https://micocinadominicana.com/habichuelas-con-dulce/>
- Ma Ángeles. Habichuelas con dulce - Receta típica dominicana. Consultado el 26 de mayo de 2022. <https://recetasabc.com/habichuelas-con-dulce/>
- Ruta Ganadera. (02 de enero 2020) Estado de la agricultura en la Republica Dominicana. <https://rutaganadera.com/2020/01/02/estado-de-la-agricultura-en-la-republica-dominicana/>

### **Diccionario:**

- Real Academia Española. (2020) Diccionario de la Lengua Española (versión electrónica 23.4).