

Delicias canarias para una Navidad dulce e irresistible

Los [postres canarios de Navidad](#) son un reflejo excepcional de la riqueza cultural y gastronómica de las **Islas**. Más que simples dulces, estas creaciones tradicionales encapsulan siglos de historia, costumbres y mestizaje culinario, evidenciando la influencia de las diversas culturas que han pasado por el archipiélago. Desde las emblemáticas **truchas** de batata hasta el **bienmesabe palmero**, cada receta rinde tributo a los ingredientes locales, demostrando cómo la sencillez, cuando se mezcla con creatividad, puede convertirse en una auténtica obra maestra gastronómica.

En este recorrido por los [postres navideños de Canarias](#), descubriremos sabores que no solo conquistan los sentidos, sino que también narran historias de identidad y tradición, transmitidas de generación en generación.

Truchas navideñas: las reinas de la Navidad canaria



Entre todos los postres, las truchas destacan como el dulce más popular y representativo de la **Navidad en Canarias**. Estas empanadillas dulces, espolvoreadas con azúcar glas, son un clásico en todas las mesas isleñas.

Las **truchas de batata** son las más tradicionales, elaboradas con un relleno que mezcla batata, almendras, canela y un toque de anís. También son comunes las truchas rellenas de cabello de ángel, que ofrecen un contraste de texturas y sabores.

La **batata**, ingrediente estrella de este postre, es un tubérculo muy presente en la gastronomía canaria. Su cultivo tiene gran tradición en **Lanzarote**, donde se cosecha una variedad especialmente dulce, ideal para repostería. Además de las truchas, la batata se utiliza en tartas, flanes y pudines, y en platos salados como el sancocho canario o el puchero.

Bienmesabe: historia dulce desde La

Palma



El **bienmesabe** es uno de los postres más representativos de la repostería canaria, elaborado de forma completamente artesanal, sin conservantes ni aditivos. Su base de almendras le otorga una textura espesa, granulosa y untuosa, que lo convierte en un dulce único y muy apreciado. Aunque su origen se remonta a la época de la conquista, el **bienmesabe** tiene una gran tradición en **La Palma**, especialmente gracias a **Matilde Arroyo**, conocida como la “**madre del bienmesabe**”. Su trabajo fue clave para llevar este dulce fuera de las fronteras de la isla, lo que le valió el reconocimiento con la **Medalla de Oro de Canarias en 2009**.

Este postre, tradicionalmente asociado al cultivo de almendros, también tiene gran protagonismo en **Gran Canaria**, especialmente en **Tejeda**, donde se prepara con la misma pasión

que en **La Palma**. A pesar de su popularidad, el bienmesabe no está exento de controversia. Su sabor extremadamente dulce genera tanto fervientes adeptos como detractores, que lo consideran excesivo para su paladar.

Sin embargo, su versatilidad no se discute. Además de ser un delicioso postre por sí mismo, el bienmesabe es muy utilizado como acompañante de helados, flanes, tartas de almendras, y pasteles, o incluso como complemento para galletas, tostas o yogur. Su capacidad para enriquecer cualquier preparación lo convierte en un elemento imprescindible en la **repostería canaria**.

Torta de vilana: el encanto de La Gomera



La **torta de vilana o milana** es un postre típico de la **Isla de la Gomera**, que se prepara especialmente en **Navidad**, aunque cualquier ocasión es perfecta para disfrutar de su delicioso sabor. En sus orígenes, la receta surgió como una solución de

aprovechamiento, cuando sobraban papas guisadas de otras preparaciones. Alguien decidió mezclarlas con huevos, harina, azúcar, almendras, pasas y otros ingredientes disponibles, convirtiéndolas en un bizcocho delicioso y esponjoso.

El nombre de **torta de vilana** proviene del recipiente tradicional donde se elabora: la '**vilana**' o '**milana**', una bandeja metálica especialmente diseñada para hacer dulces. Este detalle resalta la conexión del postre con las costumbres y utensilios tradicionales de la isla, que siguen siendo parte esencial de su rica herencia gastronómica.

Quesadillas herreñas: el dulce tradicional de El Hierro que endulza la Navidad



Las **quesadillas** típicas de la isla de **El Hierro** son un delicioso pastel que se disfruta especialmente en **Navidad**, aunque cualquier momento es ideal para saborearlo. Este dulce

es una mezcla perfecta entre lo salado del queso herreño, el azúcar y la canela, todo horneado sobre una base de masa crujiente, que lo convierte en un bocado irresistible. El queso herreño, elaborado a partir de una mezcla de leche de cabra, oveja y vaca, es el ingrediente estrella de este postre, aportando una textura suave y un sabor único.

El origen de la quesadilla se remonta a la necesidad de aprovechar los excedentes de la producción quesera local. Se elabora con queso fresco recién cuajado, normalmente de cabra o mezcla, y se complementa con azúcar, huevos, harina, matalahúva (anís), canela y ralladura de limón. En sus primeros tiempos, la quesadilla se preparaba de manera artesanal en los hogares herreños, y la receta pasaba de generación en generación. Con el tiempo, la producción se industrializó, y actualmente es uno de los dulces más conocidos de la isla.

Los primeros registros históricos de la **quesadilla herreña** datan del **siglo XIX**, aunque su preparación podría ser aún más antigua. En la actualidad, hay varios obradores en la isla que mantienen viva la tradición, siendo **Adrián Gutiérrez e Hijas** la empresa pionera, fundada en 1900. Este obrador, conocido por su sabor auténtico y genuino, sigue utilizando una receta que ha perdurado durante más de un siglo. Con su producción diaria de unas **2.500 quesadillas**, la fábrica ha conseguido llevar este delicioso pastel más allá de **El Hierro**, exportándolo a otras islas e incluso a la península.

El trabajo de elaboración de la quesadilla sigue siendo artesanal, con el molido del queso y el uso de moldes de flor. La base de la masa, fina y crujiente, hace que el desmoldado sea sencillo y que el postre adquiriera su textura característica. Aunque muchos obradores de la isla siguen utilizando esta receta tradicional, cada uno tiene su toque personal, siendo el queso herreño el elemento clave que da a cada quesadilla su sabor distintivo. La visita a los obradores y la compra de estas delicias se ha convertido en una

experiencia ineludible tanto para los turistas como para los vecinos de la isla.

Un recetario canario completamente dulce



En esta selección de postres canarios de **Navidad** no podían

faltar los **pestiños** y las **rapaduras**. Los pestiños son un dulce sencillo, pero delicioso, compuesto por tiras de masa preparadas con vino y anís, que se fríen y se cubren con miel, creando un contraste de texturas y sabores irresistible.

Por otro lado, la **rapadura** es un dulce tradicional en forma de cono, elaborado a base de miel de caña, gofio, almendras o huevos, que ofrece un sabor único y auténtico, reflejo de los productos locales de **Canarias**. Ambos postres completan este recetario navideño con un toque de tradición y dulzura inconfundible.