

Reconforta
y da
energía



Pinole de maíz

Rinde para 5 porciones de 250 ml cada una
Tiempo de preparación: 35 minutos



Ingredientes

- 200 g de harina de maíz nixtamalizado MASECA para Tamal
- 50 g de cacao (se puede sustituir por bits de cacao o cocoa en polvo)
- 2 rajas de canela
- 1 L de agua o leche de su preferencia

Procedimiento:

1. Tostar la harina de maíz nixtamalizado MASECA para Tamal a fuego bajo.
2. Una vez tostada, dejar que se enfríe.
3. Tostar el cacao y limpiarlo.
4. Moler la harina de maíz nixtamalizado MASECA y el cacao en la licuadora.
5. Agregar canela al gusto.
6. Colocar en una olla 1 L de agua y agregar 8 cucharadas al polvillo previamente elaborado.
7. Mantener a fuego bajo hasta que se obtenga la consistencia deseada.
8. Servir caliente y endulzar al gusto.



VE LA RECETA
AQUÍ



Chileatole

Rinde para 5 porciones de 260 ml cada una

Tiempo de preparación: 40 minutos



Ingredientes

- 1 taza de masa elaborada con $\frac{1}{2}$ taza de harina de maíz nixtamalizado MASECA y $\frac{1}{3}$ de taza de agua
- 1.5 L de agua
- 2 tabletas de chocolate de mesa (180 g)
- 1 chile ancho
- 1 chile de árbol
- $\frac{1}{3}$ de taza de piloncillo rallado (60 g)
- 1 pizca de sal de mar (aproximadamente $\frac{1}{8}$ cucharadita)

Procedimiento:

1. Quitar las semillas de los chiles y dejar remojar en una taza de agua por aproximadamente 20 minutos.
2. Cuando estén suaves quitarles las venas y las semillas que pueden haber quedado adheridas.
3. En la licuadora colocar 1.5 L de agua, la masa de maíz y los chiles previamente remojados; licuar hasta obtener una mezcla cremosa.
4. Colar si es necesario para obtener un atole sin grumos.
5. Verter la mezcla en una olla y agregar el resto de los ingredientes, calentar a fuego bajo y mover con una cuchara de madera para evitar que se pegue en el fondo de la olla.
6. Retirar de la estufa cuando haya tomado la consistencia de atole.
7. Servir caliente.



APRENDE A
PREPARARLA



Atole almendrado

Rinde para 4 porciones

Ingredientes

- 1 L. de leche de almendra
- 2 ramitas de canela
- $\frac{3}{4}$ taza de harina MASECA blanca
- 1 taza de almendra fileteada o de preferencia, harina de almendras
- $\frac{3}{4}$ de taza de piloncillo molido
- 1 cdta. de canela en polvo

Procedimiento:

1. En caso de no conseguir harina de almendra, puedes utilizar la licuadora para procesarla finamente.
2. Calienta mientras tanto la leche de almendra en una olla.
3. Agrega la harina y disuelve muy bien en la leche. Incorpora el resto de ingredientes y no dejes de remover para evitar que se pegue.
4. Sigue calentando a fuego medio durante 15 minutos antes de servir.
5. Espolvorea con un poco de canela en polvo tu taza.



APRENDE A
PREPARARLA



Tanchuca

Rinde para 5 porciones de 240 ml cada una
Tiempo de preparación: 20 minutos



Ingredientes

- 1 raja de canela
- 10 g de anís estrella
- 1 tableta de chocolate de mesa (90 g)
- 50 g de harina de maíz nixtamalizado MASECA
- 8 piezas de pimienta Tabasco
- 50 g de azúcar mascabado
- 1 L de agua o leche de su preferencia

Procedimiento:

1. En una sartén tostar pimienta, canela y anís. Cuando el anís cambie de color retirar del fuego.
2. Poner a hervir el agua con el azúcar y las especias previamente tostadas.
3. Batir el chocolate con un poco de agua caliente, y mezclar con el agua hirviendo.
4. Disolver la harina en el agua, colar y agregar a la mezcla sin dejar de batir.



APRENDE A
PREPARARLA





Descubre más en:
www.maseca.com.mx



MASECA Mexico



maseca.mexico



masecamx



masecamexico