

RECETAS CASERAS



TAMMALES Y ATOLE

PARA ESTE 2 DE FEBRERO



Estimadas madres usuarias

En tanto nos mantenemos resguardados en casa atendiendo a las medidas sanitarias derivadas de la Pandemia por COVID-19, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición ponemos a su disposición las siguientes recetas de Tamales y Atoles para prepararlos en casa y festejar en familia el Día de la Candelaria.





TAMALES CASEROS

TAMAL DULCE

8 porciones

Ingredientes

- 500 gramos de harina de maíz para tamal
- 1/2 cucharada sopera de polvo para hornear
- 1/2 cucharada sopera de sal
- 250 gramos de manteca
- 1 lata de leche condensada
- 1/4 de taza de azúcar
- 100 mililitros de leche
- 2 gotas de colorante vegetal rojo
- Manojos de hojas de tamal
- Pasitas o trozos de piña en almíbar



Técnica de preparación

1. Bate la manteca hasta que adquiera una textura cremosa.
2. En un recipiente, mezcla los ingredientes secos (harina para tamal, polvo para hornear, sal, azúcar) Mezcla para incorporarlos.
3. En un recipiente con agua tibia, hidrata las hojas de tamal y deja reposar por aproximadamente 15 minutos.
4. Añade poco a poco los ingredientes secos a la manteca batida y mezcla para integrarlos.
5. Agrega la leche y la leche condensada, mezcla hasta integrarlos. Dale color con las gotas de colorante rojo.
6. Una vez lista la masa y las hojas de tamal hidratadas, con una cuchara agrega sobre cada hoja una porción de masa y extiéndela desde el centro hacia arriba, añade unas pasitas o piña en trocitos, dobla los bordes de la hoja hacia el centro y cierra la punta hacia abajo.
7. Mételes en una olla para cocinarlos a Baño María acomódalos de manera vertical para evitar que se abran. cubre con hojas de tamal y tapa la olla para dejar que se cocinen durante una hora a fuego bajo.





TAMALES CASEROS

TAMAL DE FRIJOL

10 porciones

Ingredientes

- 750 gramos de masa de maíz
- 1/8 de taza de manteca de cerdo
- 1/2 lata de frijoles refritos
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1 chorrito de aceite vegetal
- 1/2 taza de agua o de caldo de pollo
- 10 hojas de maíz para tamal
- sal al gusto



Técnica de preparación

1. Batir la manteca con la sal y el polvo para hornear, hasta obtener una consistencia cremosa.
2. Agregar la masa y revolver.
3. Añadir poco a poco el agua o caldo de pollo hasta que la masa quede aguadita pero manejable.
4. Revolver los frijoles con la masa e integrarlos.
5. En un recipiente con agua tibia, hidratar las hojas de tamal y dejar reposar por aproximadamente 15 minutos.
6. Una vez que está lista la masa y las hojas de tamal hidratadas, con una cuchara agrega una porción de masa y extiendela en la hoja de tamal desde el centro hacia arriba, dobla los bordes de la hoja hacia el centro y cierra la punta hacia abajo.
7. Colocar en una olla vaporera y cocinar a Baño María durante 1 hora y 30 minutos aproximadamente. Recuerda colocarlos de manera vertical para que no se abran.





TAMALES CASEROS

TAMAL DE ESPINACAS CON QUESO

10 porciones

Ingredientes

- 500 gramos de masa de maíz
- 175 gramos de manteca de cerdo
- 10 hojas de maíz para tamal
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cebolla chica picada
- 1/2 diente de ajo picado finamente
- 1/2 kilo de espinacas lavadas y picadas en tiritas
- 150 gramos de queso crema
- Aceite
- Agua
- Sal



Técnica de preparación

1. Derretir la manteca a baño maría y reservar.
2. Mezclar en un recipiente la masa de maíz, la sal, el polvo para hornear y un poco de agua, batir y poco a poco incorporar la manteca.
3. Amasar por 5 minutos o hasta que se deshagan todos los grumos y la masa se vuelva moldeable. Cubrir con un trapo húmedo y dejar reposar 10 minutos.
4. (Para el relleno) Sofreír en una sartén con un poco de aceite la cebolla y el ajo.
5. Agregar la espinaca, un poco de agua y sazonar con sal, cocinar por 5 minutos y reservar.
6. En un recipiente con agua tibia, hidratar las hojas de tamal y dejar reposar por aproximadamente 15 minutos.
7. Una vez que están hidratadas, con una cuchara agregar la masa y extender bien sobre la hoja de tamal, colocar en medio una porción de la mezcla de espinaca, un poco de queso crema y envolver doblando los bordes de la hoja de tamal hacia el centro y la punta hacia abajo. Colocar
8. los tamales de forma vertical en una vaporera y cocinar a baño maría por 1 hora aproximadamente a fuego alto y dejar reposar durante 30 minutos más.





ATOLE CASERO

ATOLE DE FRESA

6 porciones

Ingredientes

- 250 gramos de fresas
- 1/2 litro de agua
- 1/2 litro de leche entera
- 1/2 taza de leche condensada
- 50 gramos de masa
- 1 taza de agua (extra)
- 1 raja de canela
- 1 pizca de sal

Técnica de preparación

1. Lavar y desinfectar las fresas con todo y hojas. Una vez desinfectadas retirar la corona de hojas y picar.
2. Cocer las fresas con el agua, la canela y la sal.
3. Una vez cocidas, machacarlas hasta formar un puré.
4. Agregar la leche entera y la leche condensada. Continuar moviendo para integrar sabores.
5. Mezclar la masa de maíz con la taza de agua extra y disolverla.
6. Vierte a la mezcla de fresas y cocina a fuego bajo hasta que espese.



PRECAUCIÓN BEBIDA CALIENTE

**Ten cuidado de no servirlo a muy alta temperatura a los pequeños.*



ATOLE CASERO

CHAMPURRADO

6 porciones

Ingredientes

- 6 tazas de agua
- 1 piloncillo
- 1 raja de canela
- 2 tabletas de chocolate de mesa
- 170 gramos de masa de maíz (o 3/4 de taza de harina de maíz)



Técnica de preparación

1. Hierve el agua con el piloncillo y la canela.
2. Cocina hasta que se disuelva el piloncillo.
3. Agrega el chocolate y deja que se disuelva moviendo de vez en cuando.
4. Disuelve la masa de maíz con agua suficiente.
5. Agrega la masa disuelta poco a poco al chocolate y mueve para integrar. Cocina hasta que la masa esté cocida y se logre una consistencia espesa.

**Ten cuidado de no servirlo a muy alta temperatura a los pequeños.
Si lo deseas puedes rebajar o agregar un poco de leche.*



PRECAUCIÓN BEBIDA CALIENTE



ATOLE CASERO

ATOLE DE ARROZ

6 porciones

Ingredientes

- 1 taza o 180 gramos de arroz
- 1 litro de leche entera
- 1 litro de agua (+1 taza extra)
- 1 lata de 380 gramos de leche condensada
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 raja de canela chica

Técnica de preparación

1. Limpiar el arroz de negritos y cáscaras, generalmente viene limpio pero es mejor revisarlo, enjuagar el arroz al chorro de agua, escurrir y separar media taza de arroz y dejarla en remojo en 1 taza de agua. Reservar.
2. Calentar el litro de agua, la canela y el resto del arroz, hervir a fuego alto y mover ocasionalmente.
3. Licuar la media taza de arroz junto con el agua de remojo durante un minuto, en seguida se vierte poco a poco en el agua con la canela y el arroz que está hirviendo sin dejar de mover hasta que se mezclen.
4. Incorporar la leche entera, la leche condensada y la esencia de vainilla y mover para que se integren los ingredientes por 10 minutos. Bajar la flama del fuego y seguir moviendo hasta que se termine de cocer el arroz.
5. Para servir se puede agregar una cucharada del arroz cocido y sobre éste se vierte el atole.



PRECAUCIÓN BEBIDA CALIENTE

**Ten cuidado de no servirlo a muy alta temperatura a los pequeños.*