Atol de Elote

Source: Dora Stone

Es una bebida deliciosa hecha a base de elote, canela y azúcar que se consume en Guatemala, El Salvador y en México. ¡Es perfecta para las fiestas Navideñas!

About the Recipe

176 Calories · 4 g Protein · 3 g Fiber
Breakfast
Gluten-free · Nut-free · Soy-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 5 elotes, desgranados
- 473 ml (2 tazas) agua
- 473 ml (2 tazas) leche de almendra, sin endulzar
- 1 raja de canela
- 50g (1/4 taza) azúcar
- 1 1/2 cucharadas fécula de maíz

Directions

1. Licua los granos de elote con el agua hasta que la mezcla tenga la consistencia de una crema y pásala por un colador fino.
2. Viértela en una olla mediana junto con la leche de almendra, azúcar y canela y calienta a temperatura media.
3. En un tazón pequeño vierte 78ml (1/3 taza) de agua y agrega la fécula de maíz. Mezcla con un batidor de mano hasta que se deshagan los grumos.
4. Una vez que la leche esté hirviendo suavemente agrega la fécula de maíz disuelta y deja hervir de 7 a 8 minutos, mezclando contantemente, hasta que

espese. Sirve caliente en tazas de barro.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 176 kcal
Grasa: 3 g
- **Grasas saturadas:** 0.4 g
- **% Calorías de grasas:** 15 %

Colesterol: 0 mg
Proteína: 4 g
Carbohidrato: 37 g
Azúcar: 20 g
Sodio: 186 mg
Hierro: 1 mg
Vitamina C: 8 mgv
Fibra: 3 g