

Comilona en Costa Rica...¡con atol y pinol!....

Recurso educativo 5

Nombre: _____

Grado: _____ Fecha: _____

Atol

Ingredientes:

maíz tierno
leche y azúcar al gusto

Preparación:

Separen los granos del elote y luego muélanlos en la piedra o en una licuadora. Póngalos en una olla y agreguen la leche y el azúcar. Cocinen a fuego lento, hasta que se forme una mezcla espesa.



Pinol

Ingredientes:

maíz y agua
cacao en grano
canela
azúcar (al gusto)

Preparación:

Viertan el maíz, el cacao y la canela sobre el comal. Pónganlo a fuego lento y esperen que se tueste. Muélanlo bien fino. Hiervan el agua. Después, agreguen el maíz tostado y molido. Si quieren, añadan azúcar. Déjenlo que se cocine. Esperen a que se enfríe.

