

Atol de elote



1 Leo.

¿Qué necesito?

- 15 elotes amarillos no muy tiernos
- 10 vasos con agua
- 3 rajas de canela
- Una pizca de sal
- Azúcar

¿Cómo lo hago?

- Parto 3 elotes en pedazos y los pongo a cocer en poca agua.
- Desgrano 12 elotes crudos y los muelo.
- Deshago la masa en el agua y la paso por un colador o canasto fino. Exprimo bien el bagazo.
- Pongo la mezcla al fuego y muevo con una paleta.
- Al empezar a hervir, echo la canela y la pizca de sal.
- Dejo hervir por 10 minutos. Luego, endulzo y espero que hierva más.
- Desgrano los elotes cocidos y, al servir el atol, echo granos de maíz a cada jarro o vaso.



2 Explico a un compañero o compañera los pasos para preparar el atol de elote.



3 Sigo las instrucciones de esta receta para hacerla con mi grupo de trabajo. Cada integrante aportará algún ingrediente.

Las recetas de cocina son **instructivos** que indican los pasos que deben seguirse para la preparación de un alimento. Pero esas indicaciones pueden variar.

