



Este atole, tradicional y reconfortante, se vuelve aún más nutritivo con la adición de metamix5, aportando proteínas, fibra y minerales para un desayuno o merienda completo y saludable.

Receta de *Atole*

Ingredientes:

- 2 tazas de leche (puede ser de vaca, almendra, soja, etc.)
- 1/4 taza de masa de maíz (o 3 cucharadas de harina de maíz)
- 1/4 taza de azúcar o endulzante al gusto
- 1 raja de canela
- 1 cucharada de metamix5
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)

Instrucciones:

En una cacerola, calienta 1 1/2 tazas de leche a fuego medio junto con la raja de canela, dejando que hierva suavemente para que la canela infunda su sabor. Mientras tanto, disuelve la masa de maíz (o harina de maíz) en la 1/2 taza de leche restante, asegurándote de que no queden grumos. Una vez que la leche esté caliente, retira la canela y añade la mezcla de masa disuelta, removiendo constantemente para evitar que se formen grumos. Cocina a fuego lento, removiendo, hasta que el atole espese y alcance la consistencia deseada (unos 5-7 minutos). Agrega el azúcar o endulzante y el extracto de vainilla, mezclando bien. Retira del fuego y añade 1 cucharada de metamix5, integrándolo bien en la mezcla.



Atole

