

El Atole

Una sustanciosa bebida mexicana

Moni Krebs (Argentina/México)

El atole (del náhuatl atolli, “aguado”), es una bebida de origen prehispánico consumida principalmente en México, Guatemala y otros países de Centroamérica. En su forma original era una cocción azucarada de harina de maíz en agua, en proporciones tales que al final de la cocción el resultado era ligeramente espeso.

Actualmente hay muchas variantes del atole, incluyendo el famoso “champurrado” que se prepara con chocolate, para acompañar los tamales (otra delicia mexicana), especialmente en la época de las Posadas, cercana a la Navidad. Esta receta de atole no es la más tradicional de México, pero sí es rica, fácil de preparar y los ingredientes son fáciles de conseguir.

Ingredientes

- Dos tazas de avena
- Dos litros de agua
- Una lata de leche condensada
- Una lata de leche evaporada
- Un litro de leche
- Canela, una raja
- Pasitas, a gusto
- Canela molida, a gusto

Poner a remojar la avena en un litro de agua. En una olla aparte, hervir la canela con el resto del agua y agregar la avena remojada con su agua. Dejar hervir por 20 minutos y agregar las tres leches. Bajar el fuego y hervir 20 minutos más, moviendo constantemente para que no se pegue.

Se sirve bien caliente, es opcional colarlo. Agregar pasitas y canela molida a gusto.

