

CINCO RECETAS DE ATOLES PARA ACOMPAÑAR TU ROSCA DE REYES

Escrito por: Sacnicté Ortega Leal
04/01/2022

Te compartimos fáciles y deliciosas recetas a preparar este año para la tradicional rosca.



Los días 5 y 6 de enero es tradición que las familias mexicanas se reúnan para partir y disfrutar la Rosca de Reyes, y una de las mejores formas de acompañar este pan en los fríos días de enero es con un atole calentito.

Los atoles son uno de los platillos de mayor tradición y versatilidad en México, por ello existe una gran variedad de formas de prepararlos. Los hay desde los más sencillos como el atole de masa o hasta algunos que incluyen chocolate y otras frutas y semillas de temporada. Todos tienen en común el uso de maíces mexicanos como base y la implementación de técnicas culinarias tradicionales, dando como resultado bebidas deliciosas y nutritivas para quienes las disfrutan.

A continuación, te compartimos cinco recetas fáciles para que disfrutes esta mancuerna tradicional.

Receta de atole de masa

INGREDIENTES

2 ½ litros de agua

2 ramas de canela

500 gramos masa de maíz nixtamalizado

PREPARACIÓN

Poner una olla al fuego, agregar 2 litros de agua, la canela y dejar hervir.

En un recipiente, colocar 2 tazas de agua y agregar poco a poco la masa de maíz para disolverla.

Colar la masa disuelta y agregar al agua hirviendo y remover para integrar perfectamente.

Remover constantemente para evitar que se pegue.

Dejar al calor y remover continuamente hasta obtener una consistencia de atole.



Receta de champurrado

INGREDIENTES

2 ½ litros de agua

300 gramos de cacao

250 gramos de masa de maíz nixtamalizado

PREPARACIÓN

Poner 2 litros de agua en una olla a fuego medio.

Aparte, colocar a fuego medio el comal y tostar el cacao.

Retirar la cáscara del cacao y moler hasta formar una pasta.

Disolver la pasta de cacao en agua. Agregar la masa de maíz y diluir junto con la pasta. Colar e incorporar al agua hirviendo.

Mover constantemente hasta obtener una consistencia espesa. Apagar y dejar reposar por un par de minutos antes de servir.



[Da clic aquí para conocer más sobre el champurrado](#)

Receta de atole de guayaba

INGREDIENTES

2 ½ litros de agua

500 gramos de guayaba

1 kilo de masa de maíz nixtamalizado

PREPARACIÓN

Poner una olla al fuego medio con 2 litros de agua.

Lavar y cortar las guayabas en cuatro partes.

Moler la guayaba con un poco de agua en una licuadora y reservar.

Disolver la masa de maíz en 1/2 litro de agua, agregar al agua hirviendo, poco a poco, y removiendo constantemente.

Colar la guayaba molida y agregar a la olla en el fuego con ayuda de un colador.

Remover constantemente hasta que obtenga una consistencia espesa de atole.

Dejar reposar por un par de minutos antes de servir.

Receta de atole de jamaica

INGREDIENTES

2 1/2 litros de agua

2 ramas de canela

300 gramos de flor de jamaica

500 gramos de masa de maíz nixtamalizado

5 conos pequeños de piloncillo

PREPARACIÓN

Poner una olla al fuego medio con 1 1/2 litros de agua, y una vez que hierva, agregar la canela.

Hidratar la jamaica en 1/2 litro de agua.

Disolver la masa de maíz en 1/2 litro de agua y colar para evitar la formación de grumos.

Agregar la masa colada al agua hirviendo, poco a poco, y removiendo constantemente.

Colar y reservar el agua de la jamaica hidratada. Agregar este concentrado al atole, poco a poco, para que no quede muy ácido.

Incorporar el piloncillo a la olla, continuar removiendo para que se disuelva.

Remover constantemente hasta que obtenga una consistencia espesa de atole.

Dejar reposar por un par de minutos antes de servir.



Receta de atole de maíz rojo

INGREDIENTES

4 litros de agua

500 gramos de maíz rojo

Azúcar al gusto

PREPARACIÓN

Limpia y lava el maíz.

Coloca en una olla 2 litros de agua y ponla al fuego hasta que hierva.

Agrega el maíz al agua hirviendo hasta que esté bien cocido. Retira del fuego y permite que se enfríe.

Muele el maíz en la licuadora o molino de mano. Mezcla esta masa de maíz con 1 litro de agua y colar en una coladera fina.

En una olla, poner a calentar 1 litro de agua hasta que hierva y agrega la mezcla de maíz molido.

Cocinar el atole por 20 minutos aproximadamente y agrega azúcar al gusto.

Este atole se conoce también como puzkua, conoce más sobre el [aquí](#).

