



LA COCINA DE MARÍA

**RICAS RECETAS PARA QUE
PUEDAS COMER DE FORMA
SALUDABLE**

Mielmesabe



Ingredientes

- 2 tazas de leche cortada
- 1 astilla de canela
- 1 unidad de panela

Procedimiento

- 1- Colocar la leche al fuego. Cuando esté caliente agregar la panela en trocitos y la astilla de canela.
- 2- Cocer a fuego medio revolviendo de vez en cuando. Dejar secar hasta que la leche forme grumitos y la panela adquiera consistencia de melado.
- 3- Dejar enfriar y disfrutar.

Nota:

Si no tiene leche cortada puede elaborar este postre agregándole a la leche tibia 2 cucharaditas de jugo de limón.

Mielmesabe



Ingredientes

- 1 litro de leche de vaca (leche entera)
- 333 gr de azúcar
- 1/4 cucharadita de bicarbonato
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla

Procedimiento

- 1- Poner en una cacerola preferentemente de cobre o con fondo grueso, la leche, el azúcar, el bicarbonato previamente disuelto en un poco de leche fría y mezclar.
- 2- Llevarlo a un fuego suave revolviendo siempre con cuchara de madera, hasta que el azúcar se disuelva.
- 3- Cuando levanta el hervor se baja la llama, se agrega la vainilla y se deja cocinar a fuego lento revolviendo continuamente hasta que espese.
- 4- No deje de revolver para que no se pegue al fondo y se arruine. Cuando esté espeso se retira del fuego y se hace la prueba a ver si aún le falta. Se retira y se pone en un baño María inverso revolviendo continuamente hasta que enfríe. Envasar y conservar en el refrigerador.

Nota:

Para probar el punto de nuestra preparación se retira un poco del producto en un plato pequeño y se deja enfriar, preferentemente en la heladera o nevera. Si al inclinar el plato el dulce de leche no corre, significa que está pronto.

Baño maría inverso, es poner en un platón grande agua y hielo, esto se usa para enfriar las mezclas o el dulce de leche.

En un platón limpio de vidrio o aluminio el que tenga, se pasa el dulce de leche y con este platón se pone sobre los hielos del baño maría "invertido", de este modo se enfría más rápidamente.

Mazamorra Colombiana



Ingredientes

- 1 litro de leche
- 2 litros de agua
- ½ kilo de maíz blanco
- 200 gramos de azúcar
- Esencia o chaucha de vainilla

Procedimiento

- 1- Remojar 12 horas el maíz. Ablandar el maíz en el agua a fuego bajo. Cuando el maíz esté blando, colarlo y dejarlo enfriar.
- 2- Calentar la leche con el azúcar y la esencia de vainilla (o las semillitas) hasta que hierva. Luego, sumar el maíz ya cocido.
- 3- Cocinar quince minutos, revolviendo cada tanto, hasta que esté espeso.
- 4- Servir espolvoreado con canela y azúcar



LA COCINA DE MARÍA

WWW.RADIOMARIA.PA/COCINA