

Traditional Ancestral Otomí Atole.

By: Magali Santos Trejo

1. Wash the cocoa beans and roast it over low heat until it turns golden brown.
2. Brown the cinnamon on the "Comal" griddle. (A comal is a flat, round griddle used for cooking in Mexico, Central America, and parts of South America. Comals are often made of cast iron, but can also be made from clay, carbon steel, or non-stick materials. They are used for a variety of cooking tasks)
3. Then, grind it on the "Metate" grinding stone until it turns into powder.
(A metate is a flat stone tool with a concave upper surface used to grind grains and seeds. It is one of the oldest domestic tools in the Americas, with archaeological evidence dating back 6,000 to 7,000 years.)
4. In a container over low heat, melt the panela or piloncillo (as it is also known) to add the cinnamon and cocoa powder and mix all the ingredients. (Panela or rapadura is an unrefined whole cane sugar, typical of Latin America. It is a solid form of sucrose derived from the boiling and evaporation of sugarcane juice. Panela is known by other names in Latin America, such as chancaca in Chile, Bolivia, and Peru, piloncillo in Mexico.)
5. Then, put the mixture that we have prepared in the container on the metate so that everything is well mixed and proceed to make the cocoa balls.
6. What makes this recipe unique and special is: The laborious way it is prepared.

In a container over low heat, place the piloncillo and the cocoa balls at the same time.

In another container with water, place the nixtamal dough and pour it where we have the cocoa and panela.

Strain the ingredients and put them in a pot to simmer until it boils. And you will have your cocoa Atole ready to serve!

Enjoy!



Atole tradicional ancestral otomí.

Por: Magali Santos Trejo

1. Lavar los granos de cacao y tostarlos a fuego lento hasta que adquieran un color dorado.
2. Dorar la canela en el comal. (El comal es un comal plano y redondo que se usa para cocinar en México, Centroamérica y partes de Sudamérica. Los comales suelen estar hechos de hierro fundido, pero también pueden estar hechos de barro, acero al carbono o materiales antiadherentes. Se usan para diversas tareas culinarias)
3. Luego, molerlo en el Metate hasta convertirlo en polvo.
(El metate es una herramienta de piedra plana con la superficie superior cóncava que se usa para moler granos y semillas. Es una de las herramientas domésticas más antiguas de América, con evidencia arqueológica que data de hace 6.000 a 7.000 años.)
4. En un recipiente a fuego lento, derretir la panela o piloncillo (como también se le conoce) para agregar la canela y el cacao en polvo y mezclar todos los ingredientes. (La panela o rapadura es un azúcar integral de caña sin refinar, propio de Latinoamérica. Es una forma sólida de sacarosa derivada de la ebullición y evaporación del jugo de la caña de azúcar. La panela es conocida con otros nombres en Latinoamérica, como chancaca en Chile, Bolivia y Perú, piloncillo en México.)
5. Luego, coloca la mezcla que hemos preparado en el recipiente sobre el metate para que todo quede bien mezclado y procede a hacer las bolitas de cacao.
6. Lo que hace única y especial a esta receta es:

En un recipiente a fuego lento, coloca el piloncillo y las bolitas de cacao al mismo tiempo.

En otro recipiente con agua, coloca la masa de nixtamal y viértela donde tenemos la cacao y la panela.

Cuela los ingredientes y ponlos en una olla a fuego lento hasta que hierva. ¡Y ya tendrás tu Atole de cacao listo para servir!

¡Disfruta!

