



Colada MORADA

Saborea el encanto de la temporada

Ingredientes

- ✓ 1/2 kg de mortiños
- ✓ 1/2 kg de moras
- ✓ 1/4 kg de frutillas
 - ✓ 1 piña
 - ✓ 1/2 babaco
 - ✓ 10 naranjillas
 - ✓ 5 guayabas
- ✓ 1 taza de pasas
- ✓ Canela en rama
 - ✓ Clavo de olor
 - ✓ Pimienta dulce
- ✓ Hoja de naranja, cedrón, ishpingo, hierbaluisa, ataco y arrayán
- ✓ 50 grs. de azúcar o 1 panela
- ✓ 1/2 kg de harina morada

Preparación

1

Primero es preciso cernir bien, unas 3 veces la harina de maíz morado usando un cedazo fino. Luego poner a remojar esta harina en 1/2 litro de agua tibia evitando que se formen grumos.

2

Cocinar en dos litros de agua con mortiños, moras, las guayabas y las naranjillas, licuar y pasar por un colador.

3

Aparte cocinar en dos litros de agua la panela o el azúcar, las especias, hierbas aromáticas y las cáscaras de la piña. Cuando ha hervido, pasar por un colador y juntar con la mezcla de jugos de mora y naranjilla.

Preparación

4

Picar la piña, el babaco, las pasas y las frutillas, luego cocinarlas con el azúcar hasta formar el almíbar.

5

Poner en una olla grande al fuego y agregar la harina de maíz disuelta en el líquido. Hay que remover constantemente para permitir que la harina se cocine. Agregue la fruta en trozos para que se cocine dentro de la colada. Servir caliente.

6

La colada morada se sirve con guaguas de pan, un pan dulce con forma de muñeco.



Guagua de Pan

Cultura gastronómica del Ecuador

Ingredientes

- ✔ 1 1/2 de leche semidescremada
 - ✔ 2 cucharadas de levadura
 - ✔ 3 cucharaditas de sal
 - ✔ 3 cucharaditas de azúcar
- ✔ 1 taza de mantequilla sin sal
 - ✔ 1 kg harina de trigo
- ✔ 4 unidades de yema de huevo
 - ✔ 3 unidades de huevo batido
 - ✔ 2 tazas de manjar de leche
- ✔ 1/2 taza de leche evaporada

Preparación

1

PARA LA MASA: Precalienta el horno a 200°C. En un recipiente grande, vierte leche semidescremada, levadura, sal, azúcar.

2

INCORPORA MANTEQUILLA: Una parte de harina, huevos y yemas, mezcla bien. Agrega poco a poco el resto de harina y amasa durante 10 minutos aproximadamente. Deja reposar la masa durante 2 horas, cubierta de un paño húmedo.

3

PARA EL RELLENO: Mientras tanto, mezcla leche evaporada y manjar de leche, hasta formar una especie de crema unttable. Reserva.

Preparación

4

PARA EL PAN: Una vez que la masa haya reposado, forma los muñecos o guagas, rellénalas con manjar de leche y déjalas reposar durante 20 minutos.

5

ANTES DE HORNEAR: Abrillántalas con yema y hornear 30 minutos aproximadamente.

6

PARA DECORAR: Puedes usar azúcar impalpable, leche y colorante vegetal. Mezcla hasta tener pasta un poco dura.

DIGESTOTAL®

SOLUCIONES DIGESTIVAS TOTALES



**EL LÍDER DE LAS
MULTIENZIMAS
DIGESTIVAS**

AVANZA POR GENERACIONES...

