



Receta de/ recipe from:
El Salvador



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá

Atol de marañón Cashew seed atole

6 porciones

Ingredientes

1/2 taza	Semilla de marañón
1/2 taza	Harina de arroz
1 raja mediana	Canela
1 pizca	Sal
1 pizca	Muez moscada
1 1/2 litros	Leche

Utensilios

Licadora
Colador
Olla
Paleta

Preparación

1. Tostar ligeramente las semillas de marañón a fuego bajo.
2. Licuar las semillas tostadas con un poco de agua hasta obtener una mezcla fina. Agregar la harina de arroz y licuar nuevamente hasta integrar bien. Colar si se desea una textura más suave.
3. En una olla, calentar la leche junto con la canela y la nuez moscada. Agregar azúcar o panela al gusto.
4. Cuando la leche comience a calentarse, incorporar poco a poco la mezcla de marañón, moviendo constantemente para evitar grumos.
5. Añadir la pizca de sal y continuar mezclando a fuego bajo hasta que el atol espese ligeramente y dé un hervor suave.
6. Servir caliente.



Atol de semilla de marañón: memoria hecha bebida

El atol de semilla de marañón es un sorbo de historia y tradición salvadoreña: hecho con semillas tostadas y molidas del marañón, leche, canela y un toque dulce, es ese calorcito del hogar que reconforta al cuerpo y al alma. En cada taza se escucha el susurro de generaciones que cuidaron la tierra, mezclaron culturas y dejaron un legado en forma de sabor. Cuando lo bebes calentito, sientes la tierra, el pasado y la comunidad reunidos: un brindis sencillo por las raíces, la memoria y los nuestros.

Al comprar semillas de marañón y otros ingredientes en mercados locales

- Apoyas a tu comunidad
- Obtienes productos frescos
- Fortaleces la economía local

Revisa

- Semillas enteras, sin grietas
- Color uniforme
- Evitar humedad, puntos negros u olor rancio

Para conservarlo

- Guardar en recipiente hermético
- Mantener en lugar fresco y seco
- Opcional: refrigerar para mayor duración

Información nutricional:

Valor nutritivo estimado por porción

Cálculos realizados con NutriNCAP
Solicita más información aquí.



Energía (Kcal)	Proteína (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Magnesio (mg)	Fosforo (mg)	Zinc (mg)	Cobre (mg)	Selenio (mcg)	Vitamina C (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina B6 (mg)	Folatos (mcg)	Vitamina B12 (mcg)	Vitamina A (mcg)	Grasa Total (g)	AG Saturado (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)
296.91	10.89	294.75	0.89	63.63	287.94	1.75	0.37	13.64	0.04	0.18	0.45	0.92	0.22	21.89	1.12	115.09	14.04	6.02	5.28	1.48

Colesterol (mg)	HDC (g)	Fibra DT (g)	Ceniza (g)	Potasio (mg)	Sodio (mg)	A Pantoténico (mg)	Acido Fólico (mcg)	Folatos Alimentarios (mcg)	Retinol (mcg)	Beta Caroteno (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina K (mcg)
25	32.46	1.18	3.12	414.6	432.49	1.23	0	21.89	112.5	18.11	0.31	3.25	4.84

Fotografía y receta obtenidos de:

Documento Recetario "Sabores de la memoria de la cocina indígena y afrodescendiente de El Salvador", Ministerio de Salud, Ministerio de Cultura, con el apoyo de FAO.



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana