

## MAZAMORRA (COLOMBIANA)

250 porciones

### INGREDIENTES

- 2 litros de agua
- 1 litro
- 20 gramos de dulce de membrillo (Una cucharada sopera)
- 400 gramos de maíz en copos, para el desayuno, enriquecidos

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Dejar a remojo el maíz la noche anterior a cuando queramos tener listo el postre. Ya el día de cocina, lo primero que hacemos es hervir el maíz a fuego bajo durante tres horas. Tiene que quedar bien blandito. Al mismo tiempo ponemos a hervir la leche en otro recipiente.
- 2º Cuando haya hervido un poco, retiramos algo de agua, para que por lo menos veamos el maíz. Se puede añadir algo de panela (pero mejor evitar, al final cuando el postre esté servido añadir la cucharada sopera de dulce de membrillo).
- 3º Añadimos la leche hervida a la olla del maíz cuando el maíz lleve 2 horas cocinando. La leche tiene que estar previamente hervida para no cortar la mazamorra. Y finalmente dejamos que se siga cocinando en la olla por la hora restante.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (14 g)	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	9 kcal	0 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	0 %
H. CARBONO	11 g	2 g	1 %
AZÚCARES	2 g	0 g	0 %
GRASA	1 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	0 g	0 %
SODIO	133 mg	18 mg	1 %