

# TAMALES

(para 10 piezas)

## Lista de INGREDIENTES

**Tip:** Puedes hacerlos también con relleno de frijol natural molido

### Para la masa

- ½ kilo** Masa de maíz nixtamalizado
- ½ cucharadita** Polvo para hornear
- 1 cucharadita** Sal yodada
- ¾ tazas** Aceite vegetal
- ½ taza** Caldo natural de pollo
- 20 a 25 hojas** Hojas grandes de maíz

### Para relleno de pollo con verduras

- ½ kilogramo** Pechuga de pollo
- 1 pieza** Zanahoria
- 1 pieza** Calabaza
- 1 pieza** Papa
- 1 cucharadita** Aceite vegetal
- ¼ pieza** Cebolla

### Para relleno de rajas con queso

- 2 piezas** Chile poblano
- al gusto** Queso panela



## Modo de PREPARACIÓN

- 1.-** Coloque las hojas de maíz en un recipiente y cúbralas con agua caliente para ablandarlas. Deje en remojo por **30 minutos**. Escorra y reserve.
- 2.- Prepare el relleno a elección:**  
**Relleno de pollo con verduras:** Cocine el pollo con unas hojas de laurel, tomillo y ¼ de cebolla para que el caldo quede condimentado y usarlo en la masa para los tamales. Lave y pique en cubos pequeños las verduras. En una cazuela guise las verduras con el aceite hasta que estén blandas y agregue el pollo deshebrado, condimente al gusto.  
**Relleno de rajas:** Lave los chiles poblanos, ponga a fuego directo en la estufa hasta tatamarlos y métalos directamente a una bolsa de plástico por 5 min o hasta que la piel se desprenda. Saque de la bolsa y retire la piel tatemada, las venas y semillas, corte en rajas.
- 3.-** En un tazón grande, mezcle la masa con los polvos para hornear, sal y el aceite vegetal. Agregue el caldo de pollo tibio y mezcle con una espátula o con las manos **hasta formar la masa con textura cremosa**, similar al helado suave. Si la masa no se ve tan cremosa, agregue un poco más de caldo, de cucharada en cucharada, hasta lograr una masa suave.
- 4.-** Prepare la **olla tamalera o vaporera** agregando un par de tazas de agua caliente y cubra la rejilla del vaporizador con hojas de maíz.
- 5.-** Unte alrededor de **3 cucharadas de masa sobre la hoja de maíz** y ponga 2 cucharadas de relleno o al gusto. Doble el lado izquierdo de la hoja hacia el centro y luego el lado derecho hacia el centro. Finalmente, doble el extremo de abajo hacia el centro del tamal.
- 6.-** Coloque los tamales en **posición vertical en la olla**, cúbralos con el resto de las hojas de maíz y tape la olla. Se puede poner una bolsa de plástico para asegurar de que no se escape el vapor de la olla.
- 7.-** Cocine durante **60 a 75 minutos a fuego medio** revisando constantemente que no haga falta agua.  
 Para asegurarse de que sus tamales estén listos, saque uno y si las hojas de maíz se desprenden fácilmente de la masa, están listos. Los tamales **se pondrán más firmes** después de unos minutos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)
403	13	18	46	266	232	60

