

3. Extiéndelo a medio centímetro de grosor y úntale los ayocotes molidos.



4. Enrolla todo y corta con tu mano usando el tamaño de tu puño para la medida del tamal.



5. Envuélvelos con las hojas para tamal y cuécelos al vapor durante 1 hora.*



*Coloca un trapo encima de los tamales antes de tapan la vaporera. Para saber que ya están listos, las hojas deben despegarse sin trabajo.



Elaboró: Vania Martínez. Diseño: Daniel Chávez.
Revisó: Ivon Castañeda. Validó: Moisés Macías.

**¡PROFECO
EMPODERA AL CONSUMIDOR!
ESPECIALMENTE AL QUE MENOS SABE,
MENOS TIENE Y MENOS PUEDE.**

Oficinas Centrales:

Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140
Ciudad de México.

Horario de atención de:
9 a 19 horas de lunes a viernes
y de 10 a 18 horas los fines
de semana y días festivos.

Twitter: @Profeco
Facebook: Profecooficial
YouTube: ProfecoTv
Instagram: revistadelconsumidormx

Teléfono
del **consumidor**
(55)5568 8722 - 800 4688722



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

gob.mx/profeco

**Tecnología
Doméstica** PROFECO

**TAMALES DE
AYOCOTE**

**NIXTAMAL
TORTILLAS**



NIXTAMAL TORTILLAS

El nixtamal es una técnica heredada de la época prehispánica en donde el maíz se cuece en agua con cal y se muele posteriormente.

Tiempo de preparación: 2 horas.
Requiere reposo de 12 horas.
Costo: \$11.56 aprox.

INGREDIENTES

- 1 kg de maíz para nixtamal.
- 5 g de cal para nixtamal.
- 2 litros de agua.

UTENSILIOS

- Olla.

PROCEDIMIENTO

1. Lava el maíz.



2. Coloca el agua en una olla con la cal para nixtamal, agrega el maíz y deja hervir.



3. Apaga cuando se desprege el pellejuelo y deja reposar mínimo por 12 horas.



4. Retira el agua y lleva a moler a un molino o hazlo en casa con un triturador manual para nixtamal o para café de grano (de forma casera, muele 3 veces).



HAZ TUS TORTILLAS

Rendimiento: 20 tortillas.
Caducidad: 1 semana, en refrigeración.
Utensilios:

- Máquina para hacer tortillas.
- Comal.

5. Con la ayuda del aparato para hacer tortillas, hazlas (si no tienes el artefacto, puedes ayudarte con dos platos).



6. Cuécelas en el comal.



TAMALES DE AYOCOTE

Tiempo de preparación: 2 horas.
Costo: \$95.99 aprox.
Rendimiento: 50 a 60 tamales.
Caducidad: 1 semana, en refrigeración.

INGREDIENTES

- 1 ½ kg de masa de nixtamal.
- 1 kg de ayocotes cocidos con tequesquite y molidos con una pizca de anís.
- 250 g de manteca de cerdo.
- 1 cucharada de polvo para hornear.
- 1 cucharada de sal de mesa.
- Hojas para tamal.

UTENSILIOS

- Vaporera.
- Trapo.

PROCEDIMIENTO

1. Agrega la mitad de la manteca a los ayocotes molidos y reserva.



2. Amasa el nixtamal con el resto de la manteca, la sal y el polvo para hornear.

