

# Atole de Manzana de Zacatlán de las Manzanas (Puebla, Mexico)

## Ingredientes para 4 tazas

- 1 manzana
- 2 zanahorias
- 1 lata de leche condensada
- 1 litro de leche del 2%
- 2 ½ cucharadas de harina de arroz

**Acerca de Nutrición :** Las manzanas y zanahorias tienen vitaminas esenciales para la salud de los ojos.

**Acerca de la Cultura:** Las manzanas no son originarias de las Américas. Zacatlán de las Manzanas es uno de las primeras hortalizas en el nuevo mundo.

## Preparation (15 minutes)

1. Wash the apple and carrots.
2. In a pot, boil the apple and carrots until they are soft.
3. Add the apple and carrots to the blender.
4. Add the milk and Lechera
5. Blend
6. As it is blending, slowly add the rice flour
7. Boil
8. Serve hot with a little bit of ground cinnamon on top