

# Tamales de Fresa (Fiestas Nutritivas)

## Ingredientes para 24 tamales

- 24 hojas de maiz secas
- 1 taza de leche de almendra sin azucar
- 2 tazas de fresas (Congeladas OK)
- 3 tazas de masa seca
- 1 taza de agua caliente
- $\frac{3}{4}$  taza de aceite de coco - derretida
- 4 cucharadas de mantequilla (vegana) - derretida
- 1 cucharada de polvo de hornear
- $\frac{3}{4}$  tazas de azucar (morena)
- 1 cucharadas de agua de rosa
- Poquito de sal
- Petalos de rosa secos (opcional)

**Tip de Nutricion:** Las frutas congeladas son una buena opción para las frutas que no esten de temporada.

## Preparacion (2 horas)

1. Sumerja la hojas de maíz en un balde con agua tibia. Asegúrese de que estén en el agua durante al menos 30 minutos.
2. Licue la leche de almendras y las fresas.
3. En un tazón grande, ponga la masa harina y poco a poco comience a agregar el agua caliente. Mezclar con una espátula de silicona.
4. Agregue el aceite de coco, la mantequilla (vegana), la mezcla de fresas, el azúcar, el polvo de hornear, el agua de rosas y la sal. Mezclar hasta obtener una masa. Deje reposar la masa durante 30 minutos.
5. Quite la cáscaras del agua (asegúrese de que esté blandas) y séque con una toalla.
6. Unte de 4 a 5 cucharadas de masa en cada hoja y doble.
7. En una olla al vapor, agregue los tamales con la hoja hacia arriba. Cocina los tamales por 45 minutos.

**Acerca de la cultura:** Los tamales han sido parte de muchas culturas en las Américas desde días preHispanicos.