Chocolate en Agua

En la época prehispánica el cacao se bebía molido y mezclado con agua, especias y chile. Este grano es un poderoso antioxidante y contiene grasas monoinsaturadas, las cuales reducen los niveles de colesterol. El chocolate en agua aporta menos calorías que uno en leche.

Ingredientes:

- 1.5 l de agua purificada
- 1 tablilla de chocolate
- Media raja de canela

Utensilios:

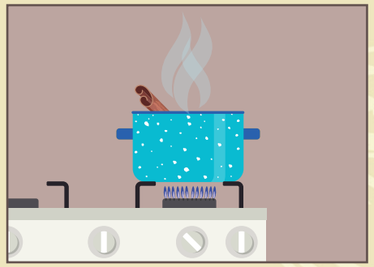
- Olla
- Molinillo para chocolate
- Cuchara de madera



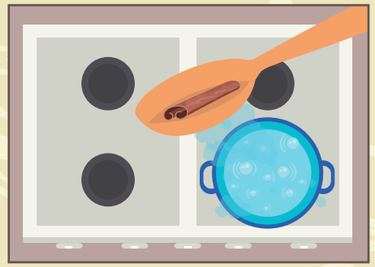


- **kcal:** 752
- **Tiempo de elaboración:** 30 minutos
- **Caducidad:** 5 días en refrigeración
- **Rendimiento:** 6 porciones
- **Costo promedio:** $29

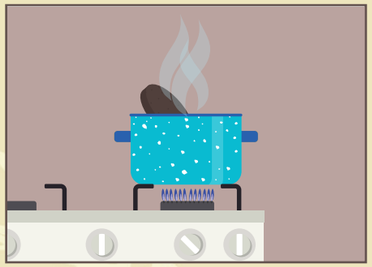
Procedimiento



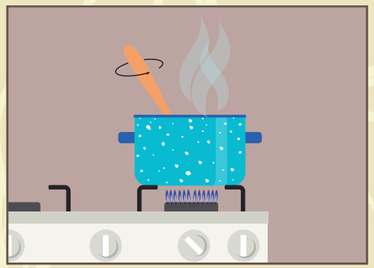
1 En la olla pon a hervir el agua con la canela.



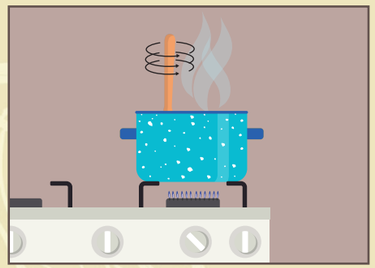
2 Cuando haya hervido retira la canela.



3 Agrega la tablilla de chocolate y espera a que se disuelva. Mueve de vez en cuando.



4 Cuando se haya disuelto, baja un poco el fuego.



5 Mueve con el molinillo durante 5 minutos para sacarle espuma.



6 Sirve bien caliente.



Consulta de información del 8 al 10 de noviembre del 2021 en la Ciudad de México y Área Metropolitana.