



Dificultad:  
Baja



Porciones:  
6



Tiempo:  
45 minutos

## Información Nutricional

Energía:	507 Kcal
Proteínas:	5.9 g
Grasa Total:	1.0 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	126.0 g
Fibra Dietética:	6,9 g
Sodio:	17 mg

## MOTE CON HUESILLOS

### Ingredientes

$\frac{3}{4}$  Taza trigo mote remojado del día anterior o  $\frac{1}{2}$  kg de mote preparado

$\frac{1}{2}$  Kg Huesillos

1  $\frac{1}{2}$  Taza azúcar

3 Litros agua

1 Cascarita de naranja

1 Rama de canela

### Preparación

1.- Lava y remoja los huesillos durante 3 horas en abundante agua, o si deseas déjalos remojando de la noche anterior.

2.- En una olla caliente la azúcar hasta formar un caramelo rubio, una vez listo añade un litro de agua fría (debe ser toda vertida para que el caramelo no salte) luego añade los otros dos litros de agua y añade los huesillos con la cáscara de naranja y la canela. Cocina a fuego medio durante 40 minutos o mas hasta que estén bien cocidos. Retira del fuego y deja enfriar.

3.- Aparte en una olla cocina el trigo mote en 2 litros de agua durante  $\frac{1}{2}$  hora o mas hasta que quede bien blando. Una vez cocido pasa por un colador y deja enfriar. Finalmente, llena  $\frac{1}{4}$  de un vaso con mote con dos huesillos, llena con jugo bien helado y sirve de inmediato.

#### Nota:

1.- Puedes agregar 100 g de chancaca al comienzo de la cocción de los huesillos y así oscurecer más su jugo.