



SECOND HARVEST  
of SILICON VALLEY

# Creamy Cinnamon Atole

## Ingredients

4 cups milk  
1/4 cup cornstarch  
1 cup water  
2 cinnamon sticks, broken in half  
1/4 cup piloncillo, or dark brown sugar  
1 1/2 tsp Mexican vanilla extract,  
or regular vanilla extract  
Ground cinnamon, as garnish

**Servings:** 4

**Prep time:** 5 minutes

**Cook time:** 15 minutes

**Total time:** 20 minutes

## Directions

1. In a bowl, combine 1 cup of milk and cornstarch. Using a fork or a whisk, mix well until all the lumps have disappeared. Set aside.
2. In a saucepan over medium heat, simmer water and cinnamon sticks for 3-5 minutes.
3. Add remaining 3 cups of milk to the cinnamon water and stir until milk is warmed through. Then add the cornstarch mixture and mix everything together.
4. Add the piloncillo and vanilla and keep stirring to prevent the milk from sticking to the bottom of the pan. (important step!)
5. Increase heat to a simmer and cook until slightly thickened, about 5 minutes. Remove cinnamon sticks before serving. Serve while hot and garnish with ground cinnamon.

**Tip:** Use regular or plant-based milk. We find that whole milk makes it creamier.

**Flavored atole:** (add to step #3)

- Add 1/4 cup fruit puree, such as pineapple or strawberry, for a fruity atole.
- Add 2-3 oz of Mexican chocolate tablet for a richer hot chocolate atole.

**Recipe inspired by:**

<https://www.muydelish.com/atole-de-maizena/>



Scan code for  
more recipes



SECOND HARVEST  
of SILICON VALLEY

# Atole Cremoso de Canela

## Ingredientes

- 4 tazas de leche
- 1/4 de taza de maicena
- 1 taza de agua
- 2 astillas de canela partidas por la mitad
- 1/4 de taza de piloncillo o azúcar morena oscura
- 1 cucharadita y media de extracto de vainilla mexicana o vainilla normal
- Canela en polvo, como decoración

**Porciones:** 4

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Tiempo Total:** 20 minutos

## Preparación

1. En un recipiente, coloque 1 taza de leche y la maicena. Mezcle bien con un tenedor o batidor hasta que desaparezcan todos los grumos. Deje a un lado.
2. En una cacerola a fuego medio, hierva el agua y las astillas de canela durante 3-5 minutos.
3. Agregue las 3 tazas de leche restantes al agua con canela y revuelva hasta que la leche esté bien caliente. A continuación, agregue la mezcla de maicena y mézclelo todo.
4. Agregue el piloncillo y la vainilla y siga revolviendo para evitar que la leche se pegue al fondo de la cacerola. (¡Paso importante!)
5. Suba el fuego y deje hervir hasta que espese un poco, unos 5 minutos. Retire las astillas de canela antes de servir. Sirva caliente y decore con canela en polvo.

**Consejo:** Use leche normal o vegetal. La leche entera le da más cremosidad.

**Atole saborizado:** (añada al paso 3)

- Agregue 1/4 de taza de puré de frutas, como piña o fresa, para darle un toque afrutado al atole.
- Agregue 2-3 onzas de una tableta de chocolate mexicano para obtener un atole de chocolate caliente más rico.

**Receta inspirada en:**

<https://www.muydelish.com/atole-de-maicena/>



Escanee  
el código para  
más recetas



SECOND HARVEST  
of SILICON VALLEY

# Atole Quế Béo Ngậy

## Nguyên liệu

- 4 chén sữa
- 1/4 chén bột ngô
- 1 chén nước
- 2 thanh quế, bẻ đôi
- 1/4 chén piloncillo, hoặc đường nâu
- 1 1/2 muỗng cà phê chiết xuất vani Mexico, hoặc chiết xuất vani thông thường
- Quế xay để trang trí

Phần ăn: 4

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: 15 phút

Tổng thời gian: 20 phút

## Hướng dẫn

- Cho 1 chén sữa và bột bắp vào tô chén. Trộn đều bằng nĩa hoặc máy đánh trứng cho đến khi hết vón cục. Để sang một bên.
- Cho nước và thanh quế vào chảo rồi để ở mức lửa vừa trong 3 - 5 phút.
- Cho 3 chén sữa còn lại vào nước quế và khuấy cho đến khi sữa ấm lên. Sau đó, cho hỗn hợp bột ngô vào và trộn đều tất cả lại với nhau.
- Cho piloncillo và vani vào rồi tiếp tục khuấy để sữa không bị dính vào đáy chảo. (bước quan trọng!)
- Tăng nhiệt độ đến mức sôi nhẹ và nấu cho đến khi hơi đặc lại, khoảng 5 phút. Lấy thanh quế ra trước khi dùng. Thường thức khi còn nóng và trang trí bằng quế xay.

**Mẹo:** Sử dụng sữa thường hoặc sữa thực vật. Chúng tôi thấy rằng sữa nguyên kem làm món này trở nên béo hơn.

**Atole hương vị:** (thêm vào bước #3)

- Thêm 1/4 chén sốt trái cây, chẳng hạn như dứa hoặc dâu tây, để atole có hương vị trái cây.
- Thêm 2-3oz (57 – 85g) sô-cô-la Mexico dạng viên để có món atole sô-cô-la nóng đậm đà hơn.

**Công thức được lấy cảm hứng từ:**

<https://www.muydelish.com/atole-de-maizena/>



Quét mã để  
biết thêm công  
thức nấu ăn



SECOND HARVEST  
of SILICON VALLEY

## 絲滑肉桂墨西哥玉米飲

### 食材

- 4 杯牛奶
- 1/4 杯玉米粉
- 1 杯水
- 2 跟肉桂棒、折半
- 1/4 杯 Piloncillo 黑糖或一般黑糖
- 1 1/2 小匙墨西哥香草萃取液或一般香草萃取液
- 肉桂粉（裝飾用）

份量：4  
準備時間：5 分鐘  
烹調時間：15 分鐘  
總時間：20 分鐘

### 步驟

1. 在碗中混合 1 杯牛奶和玉米粉，使用叉子或攪拌器，混合均勻直到塊狀全都打散，然後靜置一旁。
2. 平底鍋開中火，煮水和肉桂棒，約 3-5 分鐘。
3. 加入剩餘的 3 杯牛奶到肉桂水中，然後攪拌，讓牛奶也溫熱起來。接著，放入玉米粉混合物，全部攪拌在一起。
4. 放入黑糖和香草，繼續攪拌，避免牛奶黏在鍋底。（重要步驟！）
5. 把火轉大燉煮直到變濃稠，約 5 分鐘。享用前先移除肉桂棒。趁熱享用，並使用肉桂粉裝飾。

訣竅：使用一般或植物奶，我們發現使用全脂牛奶會更為滑順。

其他口味玉米飲：（在步驟 3 放入）

- 放入 1/4 杯的水果泥，如鳳梨或草莓，製作水果口味玉米飲。
- 放入 2-3 盎司的墨西哥巧克力片，製作濃郁的巧克力玉米飲。

食譜發想自：

<https://www.muydelish.com/atole-de-maizena/>



掃描代碼可獲得更多的食譜