

TÍPICO SALUDABLE

CARANTANTA



Preparación



Ingredientes

- Maíz
- Agua
- Espátula

Se hace la masa de maíz añejo.

Se ponen a remojar 2 libras de maíz trillado (pilado) durante 3 o 5 días, luego se muele muy fino en la máquina, se deslíe en agua, se cierne y se deja de asentar.

Luego se bota el agua y se cocina esta pasta en una paila, (preferiblemente de cobre) se menea con una espátula hasta que tocándola con los dedos, no los unte.

Se deja reposar.

Esta masa se usa para Empanadas, Tamales, Masitas fritas.

En el fondo en que se cocina esta masa queda una caracha. Al enfriarse, ésta se desprende y es lo que aquí en Popayán se llama CARANTANTA.



Información

La carantanta nos brinda 40% de carbohidratos, y nos proporciona 6% de proteínas