



Labnille

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocimiento: 2 horas (cocimiento y enfriamiento)

Tiempo total: 2 horas 5 minutos

Porciones: 2 litros

Esta receta es una delicia entre las delicias. Todo depende del jocoque. En caso de que no tengan jocoque se puede sustituir por un yogurth natural de muy buena calidad.

Lo complicado es tener la paciencia para cocer el trigo, una vez listo, ya quedó. Me encanta comer Labnille como una comida completa y, a pesar de tener trigo y maíz y que pudiera parecer muy pesado, a mí me cae de maravilla. Tal vez porque no hay mucho de procesado. Es de esas recetas con ingredientes sencillos y llenos de valor nutricional.

Es ideal como snack entre comidas... y la favorita de muchos en mi casa.



Ingredientes:

- 1 Taza de trigo entero
- 1 Litro de jocoque fresco
- 1 Lata de maíz pozolero blanco de 850 gr.
- Sal al gusto

Procedimiento:

Se pone a cocer el trigo en la olla de presión, con sal y suficiente agua para que no se vaya a secar. Se tiene que dejar 1 hora y media a partir del momento en que la olla hace presión. Si se quiere cocer en olla normal, hay que dejarlo remojar una noche antes. tirar esa agua y ponerlo a cocer con agua y sal hasta que los granos de trigo empiecen a reventarse.

Se deja enfriar por completo y se le deja el agua suficiente para que tenga una consistencia como de atole, es decir, que el nivel de líquido de cocción no sobrepase el nivel del trigo, sino que quede "por debajo", como espeso. Pero no se debe escurrir por completo. Se abre la lata de maíz y se enjuaga en un



Labnille

colador, desechando todo el líquido que trae la lata, se agrega al trigo y se deja enfriar por completo.

Una vez frío el trigo, se agrega el litro de jocoque previamente batido a mano. Se revuelve muy bien y se rectifica de sal. Se mete a refrigerar.



Se come como snack bien frío, como complemento o como comida completa debido a su alto valor nutricional.

¡BUEN PROVECHO!

