

Está Preparado.

\$10 CADA SEMANA. 10 SEMANAS PARA ESTAR PREPARADOS.



Tamales de Calabaza

INGREDIENTES

12-15 tazas de masa fresco básico	1 cuchara grande de macis pulverizado
1 libra, 10 onzas lata de puré de calabaza	2 tazas pasas (oros o oscuros)
2 tazas de azúcar (o menos, si prefieres)	36-48 cáscaras de maíz secadas,
2 cucharas grandes de extracto de vainilla	empapadas, limpiadas, y drenados, mas
1 cucharadita de canela pulverizada	algunos para amarar

DIRECCIONES

Prepara la masa. En una tazón mezcla la masa, la calabaza, y azúcar. Agregar la vainilla, canela, macis, y pasas, y mezcla hasta que esta bien combinado.

Para la asamblea de los tamales, poner 2 o 3 cucharas grandes de la mezcla de masa en el lado liso de las cáscaras de maíz. Doblar las cáscaras al centro del maíz y amarar en los dos lados con otro pedazo de cáscara. Perfore la cáscara con un cuchillo agudo. Repetir para todos los tamales. Cueza los tamales al vapor para 45-60 minutos.

VISITAN A WWW.CPHD.UCLA.EDU PARA MÁS INFORMACIÓN

Está Preparado.

\$10 CADA SEMANA. 10 SEMANAS PARA ESTAR PREPARADOS.



Tamales de Calabaza

INGREDIENTES

12-15 tazas de masa fresco básico	1 cuchara grande de macis pulverizado
1 libra, 10 onzas lata de puré de calabaza	2 tazas pasas (oros o oscuros)
2 tazas de azúcar (o menos, si prefieres)	36-48 cáscaras de maíz secadas,
2 cucharas grandes de extracto de vainilla	empapadas, limpiadas, y drenados, mas
1 cucharadita de canela pulverizada	algunos para amarar

DIRECCIONES

Prepara la masa. En una tazón mezcla la masa, la calabaza, y azúcar. Agregar la vainilla, canela, macis, y pasas, y mezcla hasta que esta bien combinado.

Para la asamblea de los tamales, poner 2 o 3 cucharas grandes de la mezcla de masa en el lado liso de las cáscaras de maíz. Doblar las cáscaras al centro del maíz y amarar en los dos lados con otro pedazo de cáscara. Perfore la cáscara con un cuchillo agudo. Repetir para todos los tamales. Cueza los tamales al vapor para 45-60 minutos.

VISITAN A WWW.CPHD.UCLA.EDU PARA MÁS INFORMACIÓN

Está Preparado.

\$10 CADA SEMANA. 10 SEMANAS PARA ESTAR PREPARADOS.



Tamales de Calabaza

INGREDIENTES

12-15 tazas de masa fresco básico	1 cuchara grande de macis pulverizado
1 libra, 10 onzas lata de puré de calabaza	2 tazas pasas (oros o oscuros)
2 tazas de azúcar (o menos, si prefieres)	36-48 cáscaras de maíz secadas,
2 cucharas grandes de extracto de vainilla	empapadas, limpiadas, y drenados, mas
1 cucharadita de canela pulverizada	algunos para amarar

DIRECCIONES

Prepara la masa. En una tazón mezcla la masa, la calabaza, y azúcar. Agregar la vainilla, canela, macis, y pasas, y mezcla hasta que esta bien combinado.

Para la asamblea de los tamales, poner 2 o 3 cucharas grandes de la mezcla de masa en el lado liso de las cáscaras de maíz. Doblar las cáscaras al centro del maíz y amarar en los dos lados con otro pedazo de cáscara. Perfore la cáscara con un cuchillo agudo. Repetir para todos los tamales. Cueza los tamales al vapor para 45-60 minutos.

VISITAN A WWW.CPHD.UCLA.EDU PARA MÁS INFORMACIÓN

Está Preparado.

\$10 CADA SEMANA. 10 SEMANAS PARA ESTAR PREPARADOS.



Tamales de Calabaza

INGREDIENTES

12-15 tazas de masa fresco básico	1 cuchara grande de macis pulverizado
1 libra, 10 onzas lata de puré de calabaza	2 tazas pasas (oros o oscuros)
2 tazas de azúcar (o menos, si prefieres)	36-48 cáscaras de maíz secadas,
2 cucharas grandes de extracto de vainilla	empapadas, limpiadas, y drenados, mas
1 cucharadita de canela pulverizada	algunos para amarar

DIRECCIONES

Prepara la masa. En una tazón mezcla la masa, la calabaza, y azúcar. Agregar la vainilla, canela, macis, y pasas, y mezcla hasta que esta bien combinado.

Para la asamblea de los tamales, poner 2 o 3 cucharas grandes de la mezcla de masa en el lado liso de las cáscaras de maíz. Doblar las cáscaras al centro del maíz y amarar en los dos lados con otro pedazo de cáscara. Perfore la cáscara con un cuchillo agudo. Repetir para todos los tamales. Cueza los tamales al vapor para 45-60 minutos.

VISITAN A WWW.CPHD.UCLA.EDU PARA MÁS INFORMACIÓN