

Receta de ulpo de harina tostada



Receta de ulpo de harina tostada mapuche

El ulpo, también denominado charcán, **es una bebida de origen mapuche** elaborada a base de harina tostada de trigo o avellanas mezclada con agua fría o leche tibia.

¿Cómo hacer ulpo chileno?

Preparar ulpo chileno es una receta sencilla y nutritiva, **una forma energética de comenzar el día**, consumida habitualmente como desayuno, endulzada con azúcar o miel,

Información Nutricional

Categoría: [Bebidas Típicas](#)

Cocina: Chilena, Mapuche

Calorías: 300

Vitaminas: A, B1, B3, B12, D

Minerales: Calcio, Magnesio

Preparación: 10 minutos

Raciones: 1 persona

Receta de ulpo de harina tostada

Ingredientes

- 300 ml de leche entera
- 4 cucharadas de harina tostada
- 2 cucharadas de azúcar o miel
- Canela en polvo

Preparación

- 1. En una olla mediana calentar la leche a fuego bajo hasta entibiar, sin que llegue a hervir.
- 2. Llenar la mitad de un tazón grande con la leche tibia y añadir la harina tostada poco a poco, revolver hasta disolver y evitar grumos.
- 3. Añadir dos cucharadas de azúcar o miel a gusto y mezclar nuevamente para integrar todo, probar y ajustar si es necesario.
- 4. Servir el ulpo inmediatamente, añadiendo opcionalmente una pizca de canela en polvo sobre la superficie.

Consejos al preparar ulpo

Para aquellas personas que tienen problemas **con el consumo de leche de vaca** siempre pueden optar por algún tipo de leche vegetal de tu preferencia.

Orígenes e historia del ulpo

Ulpo es una palabra originaria del quechua **que significa literalmente “harina seca”**, un insumo alimenticio muy habitual de las regiones agrícolas, ya que se utiliza para acompañar sandías, chacolí, chicha y aguardiente ([pihuelo](#)) o vino tinto ([chupilca](#)).

Recomendamos

- [Caldo de harina tostada](#)
- [Pihuelo cóctel chileno](#)
- [Sándwich ave palta](#)
- [Sándwich de malaya](#)