

# Receta del muday de piñones mapuche



Muday de piñones mapuches

Los piñones (Nguillio) **son los frutos que se extraen del árbol de la Araucaria o Pewen**, cosechados entre marzo y abril, han sido durante siglos uno de los alimentos base del pueblo Mapuche Pewenche quienes lo consideran un fruto sagrado.

## ¿Cómo hacer muday de piñones?

El muday de piñones es un jugo natural y nutritivo **que si deja reposar por algunos días** comenzará a fermentar con una baja graduación alcohólica.

# Información Nutricional

**Categoría:** [Bebidas Típicas](#)

**Cocina:** Chilena

**Calorías:** 200

**Vitaminas:** B3, B9, E, K

**Minerales:** Potasio, Magnesio, Zinc

**Preparación:** 30 minutos

**Cocción:** 60 minutos

**Raciones:** 20 personas

## Receta del muday de piñones

### Ingredientes

- 3 kilos de piñones
- 5 litros de agua
- 500 g de miel de abeja

### Preparación

- **1.** Cocer los piñones cubiertos de agua durante aproximadamente 1 hora o hasta que comiencen a abrirse.
- **2.** Pelar los piñones con cuidado, presionándolos desde la base y triturarlos en un molino, en las comunidades pehuenches todavía se muele con piedra.
- **3.** Reservar los piñones molidos en una olla grande e incorporar el agua y la miel, revolviendo suavemente hasta homogeneizar la mezcla, tapar y reposar en frío por al menos 12 horas.
- **4.** Servir el muday de piñones frío y fresco, mantener refrigerado.

# Recomendamos

[Muday de trigo](#)

[Muday de arvejas](#)