



LECHE DE COCO

¡MUY FÁCIL Y RÁPIDO DE PREPARAR!

Con tan sólo dos ingredientes, esta es una excelente receta para preparar en casa, evitando que contenga endulzantes y preservantes escondidos. La leche de coco es una excelente y rica alternativa, además de ser versátil e hipoalergénica.

Ingredientes (1 litro)

- 2 tazas de coco rallado sin endulzar, de preferencia orgánico
- 1 litro de agua filtrada

Preparación

1. Colocar el coco rallado en una licuadora de alta velocidad y agregar el agua filtrada. Licuar a velocidad alta en varias tandas de hasta 30 segundos cada una, hasta obtener una consistencia espesa y cremosa.
2. Cubrir un bowl con una muselina para hacer queso, dejando que sobresalga de los bordes. Alternativamente puedes utilizar una bolsa para filtrar.
3. Pasar la mezcla a través del paño o bolsa filtradora y exprimir hasta separar todos los residuos del coco rallado molido, obteniendo una leche suave y cremosa.
4. Verter la leche de coco en jarro de un litro y refrigerar. Revolver antes de usar. La leche se conservará fresca 3 a 4 días en el refrigerador



Si quieres preparar una leche más liviana, para tomar cada día, intenta aumentar la cantidad de agua en 2 tazas.

Valor nutricional por porción: 142 calorías; 6,1 g de carbohidratos (2,5 g provenientes de azúcares); 13,4 g de grasa (11,8 g de grasas saturadas); 8 mg de sodio; proteínas 1,4 g.