

# MANTEQUILLA LA DE FRUTOS SECOS O SEMILLAS



## Ingredientes

- 1 taza\* de frutos secos o semillas (almendras, castañas de cajú, avellanas hazelnuts, semillas de maravilla o mani)

\* La cantidad puede ser duplicada o triplicada. Por cada taza de fruto seco, se obtienen  $\frac{3}{4}$  de taza de mantequilla, aproximadamente.

### Opcional:

Sí no tienes una procesadora de alimentos de alta potencia, puedes usar tu juguera o lo que sea que tengas disponible, solo tomará más tiempo.

Puedes acelerar el proceso agregando, por cada taza de fruto seco, 1 cucharada de aceite de coco o del fruto seco en cuestión, crudo y prensado en frío. También, antes de comenzar, puedes tostar los frutos secos o semillas en el horno a fuego medio-bajo por unos 10 minutos.

## Preparación

1. Hacer la mantequilla de frutos secos en casa requiere mucha paciencia y puede tomar varios minutos.
2. Colocar los frutos secos en una procesadora de alimentos, y procesar. Al comienzo se formará la harina y poco a poco se van a ir soltando los aceites presentes en el fruto seco elegido, lo que hará que vayan quedando pegado en las paredes de la procesadora. Cuando esto ocurra, detener y revolver, soltando lo que se ha adherido.
3. Continuar este proceso hasta que se comience a formar una bola compacta que estará un poco más tibia.
4. Continuar procesando intermitentemente, hasta que finalmente se obtiene una mantequilla de aspecto granulado.
5. Continuar procesando por unos minutos más hasta que se vea que se han desprendido los aceites del fruto seco y obtengas una mantequilla suave y cremosa.
6. Almacenar hasta 2 semanas en el refrigerador.