

LICUADO DE ZARZAMORA CON AMARANTO

¡Colorida, refrescante y nutritiva bebida!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Vasos

- 2 Cucharadas de amaranto
- 3 Cucharadas de azúcar (el endulzante de su preferencia)
- 1 Taza de zarzamoras
- 2 Tazas leche de almendras

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

Modo de preparación

al vaso de la licuadora hielo y una taza de zarzamoras (de preferencia congeladas)

2 tazas de leche vegetal (La de su preferencia. Agregamos 2 cucharadas de amaranto inflado y 3 cucharadas de azúcar (El endulzante es al gusto, azúcar, mascabado, fruto del monje, miel de agave o el endulzante de su preferencia. Licuamos.

3.- Presentamos.

Ver video

POSTRE DE GUAYABA

Delicioso postre de guayaba. Sírvelo frío. ¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: De 6 a 8 porciones

- Canela
- 6 Guayabas medianas (600 gr)
- Clavo en polvo
- 1/2tza. de azúcar
- Sal
- 1/2 litro de agua aprox.

NOTA: TODA LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

Modo de preparación

quitamos a 6 guayabas medianas las puntas. Las partimos a la mitad y con una cuchara les retiramos las semillas. Pasamos las semillas al vaso de la licuadora. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y licuamos. Apartamos.

en rodajas los guacales de las guayabas y las pasamos a una olla. Agregamos una raja de canela, un poco de clavo en polvo, $\frac{1}{2}$ taza de azúcar y una pizca de sal.

1 taza de agua, prendemos el fuego. Le vertemos sobre un colador las semillas ya licuadas. Esperamos a que hierva y bajamos a flama baja. Mezclamos y probamos de dulzor. Agregamos azúcar al gusto. Mezclamos y semi tapamos. Dejamos que hiervan de 25 a 30 minutos más.

que no se derrame, si notamos que va a derramar, quitamos la tapa. Apagamos el fuego y dejamos enfriar. Retiramos la raja de canela.

.

VER RECETA