

# LECHE DE COCO RALLADO

Sencilla receta para elaborar leche a partir del coco rallado.

Una leche rica y de gran beneficio para la salud.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 1 Litro

- Una pizca de sal
- 1 taza de coco rallado
- 1 y 1/4 litros de agua

## Modo de preparación

un contenedor ponemos una taza de coco rallado y agregamos agua limpia a sobre cubrir. Dejamos remojar toda una noche.

otro día colamos el coco y enjuagamos varias veces. Tallamos suavemente el coco con la mano y escurrimos.

el coco al vaso de la licuadora y agregamos 650 ml de agua potable. Agregamos una pizca de sal y licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

a una jarra a treves de una coladera de punto cerrado y regresamos a la licuadora el residuo que quedó en la coladera. Agregamos 650 ml más de agua a la licuadora y volvemos a licuar hasta integrar bien los ingredientes. Lo vertemos en la jarra a treves de un colador. (Con el bagazo que queda en la coladera, podemos hacer harina de coco si lo dejamos secar)

el contenido en otra jarra, volviendo a colar, 2 veces más. Enjuagando la jarra en cada pasada.

.

Ver video