

LECHE DE COCO FRESCO

Es una bebida natural, con muchos beneficios nutricionales y con propiedades preventivas y curativas.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros, aproximadamente.

- La pulpa de un coco
- 1 cucharadita de azúcar o endulzante de tu preferencia.
- Una pizca de sal
- 6 tazas de agua
- Un recipiente o jarra
- Una manga, tela o coladera de punto cerrado.

NOTA: TODAS LAS FRUTAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

3 tazas de agua en una licuadora, agregamos la pulpa de un coco y licuamos por 2 minutos. Vaciamos un poco de este contenido en una manga o tela de manta de punto cerrado que tenga debajo una jarra. Agregamos 3 tazas más de agua a la licuadora, una cucharadita de azúcar y una pizca de sal.

por 1 minuto. Vaciamos el líquido de la licuadora a la manga que tenemos sobre la jarra y dejamos que escurra un poco. Exprimimos la manga lo más que se pueda. Y así nos queda esta

deliciosa leche de coco fresco. Se conserva en refrigeración hasta 5 días.

(Pueden guardar la okara o el residuo del coco, para otra receta)

Ver video