

HARINA DE COCO

Aprovecha la okara de la leche de coco y elabora esta fácil harina de coco, para utilizarla en deliciosos postres

¡Te van a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 gr. de Harina aproximadamente.

-La okara que sobró, de hacer la leche de coco.

Receta:

Leche de coco fresco – Cocina Vegan Fácil (Reeditado) ()

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

és de hacer la leche de coco (Tenemos la receta en el canal)
Nos queda un sobrante que se llama okara de coco.

a extender la okara de coco sobre una charola, podemos sacarla al sol 3 horas y si se necesita sacar otro día más lo hacemos. Hasta que se seque bien.

3.-Ó podemos secarla en el horno a 100 grados c. hay que mover de vez en vez, cuidando que no se quemé. Si no se seca por completo, podemos dejar la charola afuera en la cocina y volver a repetir el mismo procedimiento.

la okara esté completamente seca, la tamizamos en una coladera de punto fino.




hacer varias recetas con esta rica harina. Se conserva en frasco cerrado, con tapa hermética, en un lugar fresco y seco, hasta por dos meses.

Ver video

@gabrielamaladonado2144

Quiero felicitarlos, todas sus recetas son fácil de entender pero sobre todo me gusta que no se desperdicia nada con gran afecto reciban un fuerte abrazo

@rosamariaquevedogutierrez9915

La verdad es que es muy sencillo de hacer y bastante económico y elaborado de manera saludable. Muchísimas gracias por la aportación   

@mariahelenasuareztrivino7197

Muchísimas gracias muy practico y fácil de hacer . Muy bien explicado y paso a paso. Un abrazo.

@glorianoheliasilvabaez7012

Estoy muy agradecida con esta receta justamente hoy fui al supermercado y efectivamente es demaciadaaaa cara.