

Leche de Anacardo

Ingredientes

- 80 gr de anacardo o 100 gr si se quiere un poco más consistente.
- 1000 gr de agua
- 4 dátiles (opcional)

Preparación

1. Deje en remojo con agua los anacardos durante 8 horas. Escúrralos y aclárelos con agua fresca.
2. Ponga los anacardos junto con los dátiles deshuesados en el vaso. Programe 30 segundos, velocidad 10 o hasta que quede una pasta homogénea.
3. Añada 250 gr de agua y triture durante 30 segundos más a velocidad 10.
4. Añada el resto del agua y mezcle 10 segundos al 10.
5. Cuele si lo desea.

Tiempo: 2 minutos

Raciones: 6

Propiedades del Anacardo:

El anacardo es el fruto de un árbol nativo del nordeste de Brasil. Existen dos especies el rojo y el común. Su contenido nutricional es excelente.

Información nutricional por 100 gr:

Excelente fuente de magnesio 267 mg.

Contiene un 22% de glúcidos, un 47% de lípidos y un 21% de prótidos. Su aceite está formado por ácido oleico(55-64%) y linoleico (7-20%) Básicamente es decir ácidos grasos insaturados.

Como en el caso de todos los frutos secos, el anacardo es una valiosa fuente de vitamina B, especialmente B1, B2 y B5. Es rico en minerales, sobretodo en potasio, calcio, hierro y fósforo.

Ana Parra
Presentadora Nº 53.234
<http://thermomix-sabadell.es/parra/>



thermomix