

Leche de Anacardo

Ingredientes

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



Preparación

1. Dejar en remojo con agua los anacardos la noche anterior. Escurrirlos y aclararlos con agua fresca.
2. Poner los anacardos y los dátiles deshuesados en el vaso para endulzar (opcional)
3. Triturar 30 seg velocidad 10 hasta que quede una pasta homogénea.
4. Poner 250 de agua y triturar 30 seg más a vel 10.
5. Añadir el resto del agua y mezclar 10 seg al 10.

Tiempo: 2 minutos

Raciones: 6

PD.... Yo me he saltado el paso 1 y me ha quedado genial.

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.

Receta adaptada por Gemma Ruiz Salvatella

