

COQUITO LIBRE DE LACTOSA

Elcoquito es una bebida típica navidena en Puerto Rico. La idea de hacer coquito libre de lactosa y huevo llegó a mi unas navidades atrás cuando uno de mis tíos estaba buscando alternativas de recetas libres de lactosa para ayudar a que un familiar (en ese momento recientemente diagnosticado con intolerancia a la lactosa) se disfrutara de los manjares festivos sin “perderse de nada”. Luego de varias pruebas identifiqué una combinación fantástica de ingredientes, espesa y refrescante, que a su vez contiene menos azúcar y menos grasas saturadas que la receta típica de coquito.

 10 minutos 5 minutos 7 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada de semillas de chia secas
- 4 onzas de agua
- 2 tazas de leche de coco reducida en grasa (118 g)
- 4 onzas de leche de almendras con sabor a vainilla (120 g)
- 1/2 taza de crema de coco sin endulzar (120 g)
- 1 cucharadita de canela en polvo (3 g)
- 1/4 cucharadita nuez moscada en polvo (1 g)
- 3 clavos (1 g)
- 1 splash de extracto de vainilla (1 g) opcional

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remojar las semillas de chia secas en la 1/2 taza de agua desde la noche anterior. Se formará una especie de gel.
- 2º Mezcla 3 cucharadas del "gel" de chia que preparaste con todos los ingredientes en la licuadora por unos minutos.
- 3º Cuela la mezcla para remover cualquier partícula.
- 4º Sirve con hielo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (70 g)	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	71 kcal	4 %
GRASA	8 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	14 g	10 g	49 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	29 mg	21 mg	1 %
H. CARBONO	5 g	3 g	1 %
AZÚCARES	3 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	-