



TAPIOCA CON COCO

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de tapioca [19 g]
- 1 taza de agua [240 g]
- 1 vaso pequeño de leche de coco [113 g]
- Coco rayado
- Canela y vainilla al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner a hervir el agua con la canela en rama. Una vez que el agua cambie de color con la canela, Agrega Tapioca previamente enjuagada con agua del grifo, dejar cocer durante 25 min aprox. El tamaño de la tapioca se triplicará, agregar agua si es necesario. Se recomienda estarla revisando
- 2º Cuando la tapioca se encuentre hidratada, y el agua se haya evaporado en un 50% agrega leche de coco, dejar hervir, con un poco de especias de su preferencia y agregar coco rayado.
- 3º Se recomienda, no dejar la tapioca tan seca.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [382 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	348 kcal	17 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	6 g	22 g	8 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	7 g	28 g	41 %
GRASAS SATURADAS	5 g	21 g	103 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	6 mg	23 mg	1 %