

Recetas Showcooking "Postres saludables"

Zumo de granada y uva negra

El zumo de granada y uva lo hacemos en un extractor de zumos, en este caso utilizamos el extractor Versapers. De este modo, conservamos intactas las propiedades terapéuticas de los ingredientes.

Para hacer 1 litro de zumo necesitamos aproximadamente:

Ingredientes:

- 3 granadas
- 500 gr de uva negra

Elaboración:

- 1- Pelamos la granada y lavamos las uvas. Las pepitas de la granada y de la uva no son un inconveniente para hacer el zumo, ya que el aparato las desecha.
- 2- Sugerencia: añadir un trocito de jengibre fresco, pelado.



Horchata de chufas

La horchata de chufas, así como cualquier leche vegetal hecha en casa, son muy sencillas de elaborar, económicas y totalmente naturales. Se deben consumir en unos 4 días, la horchata en 1 día.

Para hacer 1 litro de horchata necesitamos:

Ingredientes:

- 200 gr de chufas: remojadas toda la noche. Si no las queremos remojar, las trituramos.
- 40-50 ml de agave o miel, o una cucharadita de estevia en hoja seca u otro endulzante al gusto.
- 1 litro de agua.
- Opcional: canela, cáscara de limón.

Elaboración:

- 1- Ponemos todos los ingredientes juntos en una batidora o Chufamix.
- 2- Batir bien y colar.

Truco: si las chufas son molidas, mejora el sabor si las dejas a macerar con el agua unos 30 minutos antes de moler. También se puede dejar macerar una vez molida durante unos 10 minutos, antes de colar.