

Horchata Casera

Porciones: 5

Tiempo de preparación: 5 min.

Tiempo de cocción: 180 min.

Ingredientes

1 taza de arroz blanco, crudo
3 tazas de agua tibia
2½ tazas de leche sin lactosa,
descremada (o de bajo contenido graso)
2 cucharaditas de extracto de vainilla
2 cucharaditas de canela
2/3 de taza de azúcar blanca



1. En una licuadora, mezcla bien el arroz con el agua tibia. Coloca esta mezcla en una bolsa plástica resellable. Permite que repose a temperatura ambiente por 3 horas.
2. Después de pasadas las 3 horas, cuela el arroz usando un colador de malla fina. Mezcla el agua con la leche, la vainilla, la canela y el azúcar.
3. Colócala en el refrigerador y sívela fría.

Consejos/Trucos - Favor de notar que las alteraciones a las recetas afectan los valores nutricionales, incluyendo el contenido de lactosa.

** Se puede preparar hasta una semana por adelantado si se guarda en un recipiente hermético y bajo refrigeración.

**Disfruta esta bebida por sí sola durante el día; o sé creativo. Usa la horchata como el ingrediente principal en una receta de panna cotta o sívela para remojar en galletitas dulces hechas en casa. Mézclala en avena caliente o vierte sobre el cereal de arroz para un desayuno dulce y rápido. O deja reposar té negro en la horchata y sívelo caliente o frío por la tarde como una bebida energética.

Datos nutricionales

Lactosa: 0 g

Calorías: 310

Grasa total: 1 g

Grasa saturada: 40g

Colesterol: menos de 5 mg

Sodio: 85 mg

Calcio: 20% del valor diario

Proteína: 8 g

Carbohidratos: 66 g

Fibra dietética: 2 g