14 de noviembre

Día Mundial de la Diabetes

Te invitamos a cocinar y compartir bienestar

TRUFAS DE BONIATO Y COCO



Ingredientes:

- 3 boniatos zanahoria
- 1 taza de almendras procesadas
- 1 taza de coco rallado
- 1 cta vainilla
- 1 cta de canela

Procedimiento:

1. Cocinar al horno los boniatos con su cáscara.
2. Una vez cocidos, dejar enfriar, pelar y pisar con un tenedor.
3. Agregar las almendras, el coco rallado, la vainilla y la canela.
4. Mezclar bien hasta lograr una consistencia homogénea que permita armar las trufas dando forma redondeada con las manos.

¡Ya están listas para disfrutar!.

BOMBONES DE COCO Y LIMÓN



Ingredientes:

- 1 vaso de leche en polvo
- 1/2 vaso de coco rallado
- 1 cdta de edulcorante en polvo
- Jugo y ralladura de un limón

Procedimiento:

1. Mezclar los ingredientes en un bowl.
2. Formar una masa, llevar a la heladera 10-20 min.
3. Formar bolitas, conservar en heladera.

¡Ya están listas para disfrutar!.

Recetas aportadas por el Dpto. de Nutrición y Dietoterapia del Hospital Británico

HOSPITAL BRITÁNICO