Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



BEBIDAS · VEGANO

Horchata valenciana casera

6 raciones 190 kcal

Ingredientes

- **250 g** de chufa
- **1.500 g** de agua mineral
- **12 g** de eritritol o 60 g de azúcar
- **200 g** de cubitos de hielo
- Canela en polvo, opcional

POR RACIÓN

Proteínas	2,1 g
Grasas	10 g
Hidratos	23 g
Fibra	6,3 g

Elaboración

1. Ponemos las chufas en un bol junto con 500 g de agua y las dejamos en remojo durante toda la noche.
2. Al día siguiente, escurrimos las chufas y las ponemos en el vaso de la batidora. Trituramos bien.
3. Añadimos otros 500 g de agua y volvemos a triturar.
4. Incorporamos los últimos 500 g de agua, añadimos el eritritol o el azúcar y mezclamos bien.
5. Colamos la mezcla con una gasa, tela de algodón o colador fino, presionando bien para extraer todo el líquido y separar la pulpa.
6. Vertemos la horchata en una botella y dejamos enfriar en la nevera.
7. A la hora de servir: añadimos hielo y, si quieres darle un toque extra, un poquito de canela por encima.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya