Teresa



SOPES I CREMES · VEGÀ

Crema de garrofa i taronja

10min · 4 racions · 155 kcal

Ingredients

- **500 ml** de beguda vegetal o llet
- **3 cullerades** de farina de garrofa
- **40 g** de sucre morè
- **25 g** de Maizena
- Ratlladura de pell de taronja

PER RACIÓ

Proteïnes	2,7 g
Greixos	2 g
Hidrats	34 g
Fibra	4,4 g

Elaboració

1. Rentar bé la taronja i ratllar una mica de la pell
2. Reservar mig got de la beguda vegetal o llet i posar la resta en un pot o cassola
3. Afegir el sucre i la farina de garrofa i remenar fins que estigui ben dissolt
4. Afegir la pell de taronja i continuar remenant, que no quedin grumolls
5. Dissoldre la Maizena en la llet reservada
6. Posar a foc suau i afegir la resta de llet amb la Maizena, coure remenant fins que espesseixi
7. Quan ja estigui a punt, distribuir en recipients individuals i tapar
8. Deixar refredar i deixar dues hores a la nevera
9. Servir amb tiretes de pell de taronja

RECOMANACIONS

Apta per a veganes. Ideal per als berenars infantils. La farina de garrofa és una alternativa interessant per evitar la xocolata o el cacau i aporta molta energia.

Fet amb CookNest