

Manjar casero

Ingredientes

- 2 litros de leche semidescremada
- 400 g de tagatosa
- 1 ramita de canela
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 pizca de bicarbonato

Preparación

- En una olla calentar a fuego lento la leche. Una vez tibia, agregar de a poco pero continuamente el endulzante, luego el bicarbonato y la ramita de canela. Revolver constantemente a fuego lento con una cuchara de madera.
- Una vez pasado 60 minutos, verificar la consistencia de la leche. Si aún se encuentra muy líquida, seguir revolviendo hasta lograr que cambie de color a dorado y una textura cremosa.
- Seguir revolviendo hasta que la mezcla tenga el color característico de manjar y se desprege del fondo de la olla.
- Apagar el fuego, agregar la esencia de vainilla, revolver bien y esperar que se enfríe en la misma olla.
- Una vez frío envasar en frascos de vidrio esterilizados.
- Mantener refrigerado.

*El tiempo de preparación puede variar según la olla y el calor que irradie la cocina.

Información nutricional

1 porción

| | |
|-------------------------|------|
| Energía (Kcal) | 13 |
| Proteínas (g) | 1,1 |
| Lípidos (g) | 0,1 |
| Colesterol (mg) | 1,5 |
| Hidratos de Carbono (g) | 2 |
| Sodio (mg) | 23,3 |
| Índice Glicémico (IG) | Bajo |



60 porciones



Nivel: Medio



90 minutos*