

## REPOSTERÍA

# Manjar Casero



60 porciones



Nivel: Medio



90 minutos

## Ingredientes

- 400 cc de leche descremada
- 2 cucharaditas de esencia de coco
- 4 huevos
- 3 cucharaditas de sucralosa

## Información nutricional

### 1 porción

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

## Preparación

- En una olla calentar la leche a fuego lento. 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 pasados los 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 del manjar y se despegue 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.