



Taponcitos de harina de coco con camote

Categoría
Merienda

Rendimiento
12 porciones

Tamaño de la porción
1 taponcito

Tiempo de preparación
1 hora y 15 minutos



Ingredientes:

- 250 gramos (¼ de kilo) de camote cocido con cáscara
- 3 huevos
- 115 gramos de harina de coco (1 y ¼ taza)
- ⅓ taza de aceite de sabor neutro
- 3 cucharadas de Natuvia Granulado
- 4 cucharaditas de polvo de hornear sin gluten
- ¾ taza de agua

Preparación:

- Cocinar el camote con cáscara, separar la cáscara del camote y picar con cuchillo la cáscara en trocitos pequeños.
- En el recipiente de la batidora, mezclar los ingredientes líquidos, agua, aceite, huevo, cuando estén bien incorporados agregar el Natuvia Granulado, el polvo de hornear, el camote y por último la harina de coco. Mezclar bien por unos minutos.

- Finalmente adicionar la cáscara picada y mezclar un poco más.
- Colocar media taza de la mezcla por molde, puede ser en molde de papel o de silicón y estos en los moldes para el horno o en bandeja para horno.
- Precalentar el horno y hornear la mezcla a 340 grados F por 40 minutos.

Valor nutricional por porción

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
186 kcal	9 g	5 g	8 g

Beneficios

Una preparación simple, con pocos ingredientes y con bajo presupuesto. Sus ingredientes **son amigables con la salud, libres de químicos o sustancias nocivas.**

Puede ser consumido por todo tipo de personas, especialmente dirigido a aquellos que padecen diabetes, celiacía, con sensibilidad al gluten no celiaca y alergias a la proteína de leche de vaca.

Criterios para una receta sostenible



Receta elaborada por:
Dra. Melania Coto Brenes

Nutricionista. Código CPN 086-09

Planes de alimentación para deportistas. Enfermedades autoinmunes.
Trastorno del espectro autista y del neurodesarrollo. Niños y adultos en general.

 8399-3408

 melacoto@hotmail.com

 Nutricionista Melania Coto

 Cartago