

Кокосовое молоко.



На 100 грамм:
Калорийность: **138.6 ккал.**
Белки: **2.6 г.**
Жиры: **13 г.**
Углеводы: **2.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kokosovoe-moloko/>

Кокосовое молоко, безумно ароматное и готовится всего за пару минут. Не путать с тем самым жирным молоком из банок :)

Отличительные особенности:

- Низкокалорийное
- Низкое содержание протеина
- Низкое содержание кальция
- Сильный кокосовый аромат

В общем, как Вы видите, это молоко идеально подходит для различных смузи, коктейлей и легких прохладительных напитков.

Ингредиенты:

- 1 чашка кокосовой стружки (не сладкой)
- 2 чашки крутого кипятка

Приготовление:

Залить кокосовую стружку крутым кипятком прямо в блендере и быстро взбить 1-2 минуты. Процедить через марлю, хорошо отжимая жмых (осторожно, кипяток!!!!). Остудить, поставить в холодильник.

Перед употреблением взболтать ложкой. .

Хранится 1 неделю.