

Hoy cocinamos en casa: POSTRE DE SAGÚ Y MANGO

La parte dulce de nuestro menú de Papúa Nueva Guinea, lo pondrá este refrescante postre a base de *sagú* (tapioca) y mango. La tapioca es el almidón extraído de la yuca, y aporta una gran variedad de beneficios nutricionales. Se puede utilizar para preparar postres, pero también sopas o papillas, entre otros. Se presenta en forma de harina o de pequeñas perlas que al hidratarse y cocinarse se vuelven transparentes, aportando a los platos en los que se usa una textura especial.

Es un alimento apto para celíacos, ya que no contiene gluten, es muy energético, sobre todo por su contenido alto en vitaminas y minerales, tiene cualidades digestivas, y es beneficioso para la acidez estomacal y para el tránsito intestinal, entre otras propiedades.

INGREDIENTES PARA POSTRE DE SAGÚ Y MANGO:



sin gluten

- 1 taza de *sagú* (perlas de tapioca: podéis comprarlas en tiendas de productos orientales o por internet)
- 3 tazas de agua
- 200gr de leche de coco
- 2 tazas de agua
- 1/4 taza de azúcar
- 1 taza de mango picado
- 1/2 taza de pulpa de maracuyá

PASOS A SEGUIR PARA LA PREPARACIÓN DE POSTRE DE SAGÚ Y MANGO:

1. Meter las perlas de tapioca en agua, dejar reposar 1 hora y colar.
2. Poner en una cazuela la tapioca, la leche de coco, el agua y el azúcar, y cocinar durante 15 minutos a fuego bajo removiendo de vez en cuando. Dejar enfriar y meter en la nevera durante 1 hora al menos.
3. Cortar el mango en trocitos pequeños y sacar la pulpa de la maracuyá en un cuenco.
4. Servir la mezcla de tapioca en cuencos pequeños, y añadir en cada uno de ellos, un poco de mango y maracuyá.