

TÍPICO SALUDABLE



GELATINA DE PATA

Preparación



Ingredientes

- Una pata de res.
- 3 litros de agua.
- 3 ramas de canela.
- 2 tazas de leche evaporada.
- 2 clavos de olor. • Azúcar a gusto.

Se pone a cocinar en una olla a presión la pata con el agua hasta que está este muy suave. Posteriormente se saca del fuego, se cuele y deja hasta el día siguiente. Se quita toda la grasa que quedó encima para volverla a hervir con la canela y el clavo de olor por unos 30 minutos. Se debe colar la mezcla, se incorpora la leche y se deja hervir por 10 minutos. Se endulza al gusto. Por último verter en un recipiente y dejar cuajar. Cortar en rectángulos y espolvorearles azúcar en polvo.



Información

La gelatina de pata nos brinda 43 Gramos de carbohidratos, y nos proporciona 83 Gramos de proteínas