

*La sugerencia de la cocinera Maria Espin para estas fiestas:*

## **RECETA DE PIÑA COLADA**

### **UN MOMENTO SORPRESA PARA ESTAS FIESTAS**

#### **Ingredientes:**

1 piña natural

50 ml de agua

50 gr. de azúcar blanco

2 anises estrellados, otras opciones: (jengibre, canela, lavanda etc.)

400 ml de leche de coco

100 ml de nata 33 %/ . Materia grasa

1 cucharadita de azúcar moreno. (Opcional)

1 lima

1 brotecito de menta (opcional)

**MATERIAL**, batidora, sifón (opcional), copas, cañas..

#### **Elaboración:**

Cogemos la piña, cortamos los dos extremos y retiramos la piel de arriba hacia abajo. Después cortamos en cuatro de modo vertical y retiraremos el corazón de los cuartos.

Ponemos en un cazo el agua, azúcar blanco y anises estrellados para realizar un almíbar. Dejar infusionar.

Corta la piña en trozos y ponla en el vaso de la batidora (que sea potente). Añade el almíbar, triturar y reservar.

Juntamos bien la leche de coco con la nata y rellenamos el sifón, al que le pondremos como muchas 2 cargas y reservaremos en horizontal en frío. (Si no disponemos de sifón, montaremos la nata con varillas y le uniremos poco a poco la leche de coco).

## Acabado y presentación:

Sirve la piña en copas hasta la mitad, acabaremos de rellenar con la espuma de coco. (batir bien el sifón antes de utilizar)

Rallaremos un poquito de lima encima de la espuma, pondremos un brotecito de menta y un toque de azúcar moreno.

Se aconseja tomar con caña... De esta manera podremos mezclar y apreciar bien todos los sabores. Servir bien frío!!

### Aquí os resumo unos cuantos beneficios de la piña!

- **Ayuda a la digestión de proteínas:** la enzima bromelina, presente en la piña, facilita la digestión de las proteínas. Por este motivo es muy beneficiosa para personas que sufren indigestión, pesadez, gases o acidez.
- **Tiene un gran aporte de fibra:** es una excelente fuente de fibra dietética. El consumo de fibra disminuye el riesgo de desarrollar cáncer de colon. También si sufrimos de estreñimiento, su alto contenido en fibra puede ayudarnos a mejorar el tránsito intestinal
- **Es una buena opción para perder peso:** es un buen alimento para introducir en dietas para [perder peso](#), ya que tiene muy pocas calorías.
- **Aporta muchos nutrientes:** es una fruta rica en [vitaminas](#) y minerales como el magnesio, que ayuda a fortalecer los huesos.
- **Ayuda a la salud bucodental:** reduce el riesgo de gingivitis, ya que la piña es un antiinflamatorio natural.
- **Favorece la eliminación de la piel de naranja:** es un aliado a tener en cuenta para [combatir la celulitis](#), ya que su contenido en agua es muy elevado y puede ayudarnos a mantener un buen equilibrio hídrico en nuestro organismo.
- **Es beneficiosa para la circulación:** la piña tiene propiedades anticoagulantes, lo que ayuda a mejorar la circulación sanguínea y permite combatir problemas como la hipertensión.
- **Ayuda a las defensas:** la piña también es fuente de ácido fólico, vitamina esencial para fortalecer el sistema inmunológico.

- **Es perfecta para los que practican deporte:** es una fruta ideal para deportistas, ya que sus propiedades antiinflamatorias pueden ayudar a combatir el dolor muscular de los atletas.