

Jan 11, 2019 | Escrito por Mayerling Jimenez | 0

(Foto. Archivo)

El año viejo se fue y uno nuevo llega a nuestras puertas, y mientras esperamos a los **Reyes Magos** los pequeños de la casa siguen de vacaciones, consiéntelos con este rico dulce que no solo les encantará a ellos sino que será de gran disfrute para toda la familia. El año viejo se fue y uno nuevo llega a nuestras puertas, y mientras esperamos a los Reyes Magos los pequeños de la casa siguen de vacaciones, consiéntelos con este rico dulce que no solo les encantará a ellos sino que será de gran disfrute para toda la familia.

El cambur es la base de este sabroso postre, y es una de las frutas más consumidas alrededor del mundo desde el inicio de la humanidad, lo que lo convierte en un alimento importante para la sociedad, además de poseer gran valor nutricional al ser fuente de vitaminas y minerales importantes para el organismo. Esta fruta tropical es la preferida de muchas personas por su sabor dulce, además que aporta y repone grandes cantidades de energía, de igual forma este exquisito rubro contiene triptófano o serotonina, lo que ayuda en procesos de depresión, mejorando el ánimo, y en el funcionamiento del sistema nervioso.

También ayuda a controlar la presión arterial por su alto valor en potasio y bajo en sodio. Por otro lado, regula el sistema digestivo lo que ayuda en el estreñimiento y su fuente de hierro interviene en la mejoría de la anemia. Aunque es una fruta muy dulce, su consumo es apto para diabéticos, pues controla los niveles de glucosa en sangre. Es por esto que a continuación te invitamos a preparar este rico pudín de cambur, que además de ser rápido y sencillo es otra forma de compartir en familia en estas épocas. Deléitate con el dulce sabor de este rubro de **producción nacional** dispuesto de una forma muy diferente a la usual.

Ingredientes (para 5 personas)

- > 2 ½ tazas de cambur cortado en trozos.
- > ¾ taza de papelón.
- > 2 cucharadas de almidón de maíz (maicena).
- > 3 cucharadas de agua hervida.

Preparación

Lave, pele y corte el cambur en trozos. Coloque todos los ingredientes en la licuadora y procese hasta obtener una textura cremosa, cuele y vierta en una olla. Cocine a fuego bajo, removiendo constantemente con cuchara de madera hasta que espese. Retire del fuego, vierta en envases de vidrio y luego refrigere por cuatro horas aproximadamente. Retire de la nevera y sirva.

Categoría:

- [Recetas](#) [1]

Addthis:

Antetitulo: Fácil

Del día: No

Créditos: CCS

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://www.radiomundial.com.ve/article/end%C3%BAzate-con-un-rico-pud%C3%ADn-de-cambur>

Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/recetas>