
Feb 04, 2020 | Escrito por Thaina Hernandez | 0

Foto: Nota de Prensa

La chicha criolla es una bebida de Venezuela, hecha a base de arroz o espagueti y leche, suele agregársele leche condensada y canela al gusto, es muy espesa, por lo que se suele tomar fría añadiéndole hielo. A diferencia de la chicha andina, esta bebida no es fermentada y es de uso comercial en el país, vendida de forma ambulante por vendedores llamados usualmente «chicheros».

A continuación, el Instituto Nacional de Nutrición (INN) te muestra una manera de hacer esta popular bebida, pero de una manera diferente: con tubérculos.

En esta oportunidad el rubro de producción nacional protagonista de esta receta es el ocumo, el cual es utilizado habitualmente en sopas y purés, pero es un alimento muy versátil que además ofrece muchos beneficios nutricionales, importantes para el buen funcionamiento del organismo.

Su gran aporte de carbohidratos es indiscutible, puesto que ayuda a mantener la energía durante mucho tiempo para cumplir todas las actividades diarias. También, posee una pequeña cantidad de proteínas, a diferencia de otros tubérculos y minerales como el hierro y fósforo.

De igual forma, es rico en fibra por lo que ayuda a regular el tránsito intestinal naturalmente y mejora el estreñimiento. Además, el ocumo es una gran opción para disminuir los niveles de grasa en la sangre, en particular el colesterol, lo que sumado a los beneficios anteriores, igualmente contribuye en la salud cardiovascular y la tensión arterial elevada.

Ingredientes (6 raciones):

½ kg de ocumo.

2 tazas de leche líquida.

1 taza de agua.

2 Cda. de canela en polvo.

1 Cdta. de vainilla.

8 Cda. de azúcar.

Preparación: lave, pele y pique en cubos pequeños el ocumo. Colóquelos en una olla con agua hirviendo y cocine hasta que estén tiernos, en la licuadora, colóquelos con el agua, la leche, el azúcar, la canela y la vainilla. Licúe, deje enfriar y sirva frío.

Contenido Relacionado: [Cuatro ingredientes para preparar una chicha de arroz](#) [1]

Categoría:

- [Recetas](#) [2]

Addthis:

Antetitulo: Receta!

Del dia: No

Créditos: Yvke Mundial/ Correo del Orinoco

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://www.radiomundial.com.ve/article/prepara-una-sabrosa-chicha-de-ocumo>

Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/cuatro-ingredientes-para-preparar-una-chicha-de-arroz>

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