



Horchata de chufa

Ingredientes

1. 1 Litro Agua
2. 250 gr Chufas
3. 100 gr Azúcar

Pasos

Pondremos en un bol las chufas y las cubriremos holgadamente con agua ya que se tienen que hidratar. Las dejaremos en remojo durante 24 horas. Si vemos que falta agua le añadiremos.

Escurremos bien las chufas.

Ponemos una parte del litro de agua en un batidor y añadimos las chufas. Trituramos y vamos añadiendo cada vez un poco más de agua.

Cuando las chufas estén ya completamente trituradas las colaremos. Para ello pondremos un escurridor y dentro del escurridor un paño de algodón o bien de lino y colaremos las chufas para que no traspase el polvillo que ha quedado al triturar las chufas.

Exprimiremos con fuerza el paño haciendo una bola y apretaremos para que no quede nada de líquido dentro del paño.

Finalmente echaremos el resto del agua dentro del paño y acabaremos de escurrir hasta que veamos que las cáscaras de las chufas queden secas.

A continuación añadiremos el azúcar a la horchata. Removeremos bien para que se deshaga el azúcar.

Dejaremos la horchata durante un par de horas como mínimo en el frigorífico ya que hay que tomarla bien fría.

Biscocho de pulpa de chufas receta de aprovechamiento

Ingredientes

1. 3 huevos
2. 170 g harina de repostería
3. 1 yogur natural
4. 50 g aceite de girasol
5. 1 sobre levadura
6. 1 pellizco sal
7. 150 g azúcar moreno
8. la piel rallada de medio limón
9. 100 g pulpa de chufa

Pasos

Empezamos metiendo los huevos y el azúcar hasta conseguir una mezcla esponjosa incorporamos la harina la sal y la levadura el yogur y el aceite de girasol y batimos

Añadimos la pulpa de chufa al limón rallado y lo removemos con ayuda de una espátula vertemos la masa en un molde previamente engrasado y lo cocemos a horno precalentado a 180 grados unos 30 minutos de Jerez quiere servir espolvoreado de azúcar molido

EL CORRALÓN
GRANERÍA TRADICIONAL

C/ Vega, 5
29631 Arroyo de la Miel
951 29 55 32

Chufa: descubre las propiedades nutricionales del principal ingrediente de la horchata

La chufa es un tubérculo de color marrón oscuro de la planta juncia avellanda, *Cyperus esculentus*, que se cultiva desde hace más de 3.000 años y se cree que podría ser originaria de Egipto. En China ya se referían a la horchata de chufa como “una bebida para conseguir el bienestar”

Las chufas se pueden comer secas, asadas o crudas, también se preparan otros productos a partir de ésta (haciendo horchata, harina de chufa, cerveza) sin duda, el mayor uso que se le da es para elaborar **horchata de chufa**.

Propiedades nutricionales de la chufa

La chufa contiene carbohidratos, enzimas (como la lipasa, catalasa y amilasa), fibra soluble, proteína vegetal, vitaminas C, E, minerales como el fósforo, calcio, magnesio, potasio, zinc, hierro y grasas (rica en omega 9).

Estos componentes le confieren a la chufa propiedades digestivas, cardioprotectora, antioxidante, caminativa, inmunoestimulante, anti-diarréico, antiácida, astringente, prebiótica, antianémica, insulinógena, eupéptica.

Beneficios y usos de la chufa

Protege el sistema cardiovascular

Mejora la digestión de los alimentos

Evita o ayuda a eliminar los gases que se acumulan en el tracto gastrointestinal.

Estimula la función del sistema inmunológico.

Ayuda a reducir el Colesterol (LDL)

Está indicada para personas con ardor de estómago o agruras.

Combate los radicales libres.

No contiene gluten, ni fructosa ni lactosa.

Mejora la flora intestinal

Potencia la acción de los probióticos.

Facilita la cicatrización de las heridas.

Ayuda a evitar la anemia.

Está aconsejada para personas con hipertensión al ser muy baja en sodio.

La tolera personas con gastritis.

Estimula la producción de la leche materna.

Detiene la diarrea.

La pueden tomar los diabéticos.

Es saciante.

Favorece el tránsito intestinal de forma regular evitando el estreñimiento.

La chufa y los productos elaborados con ella, están aconsejados especialmente (debido a su alto valor nutricional) a deportistas, mujeres embarazadas y durante la lactancia, a niños y ancianos, así como en etapas de mucho estrés y cansancio físico y mental.