



# El mundo de la Chufa y la Horchata

## RECETA TRADICIONAL PARA 1 LITRO DE HORCHATA DE CHUFA

### Método de elaboración:

- Poner en remojo 250 gr. de chufa entre 6 y 8 horas. Después, enjuagar varias veces con agua limpia.
- En un recipiente, ir añadiendo la chufa y 1 litro de agua paulatinamente e ir triturando.
- Remover bien y colar con un paño o colador fino hasta extraer las últimas gotas de la pulpa (para su comodidad, le aconsejamos el uso de ChufaMix).
- Dejar enfriar bien en la nevera y servir.

**Sin azúcar:** La horchata contiene arginina, aminoácido esencial generador natural de la insulina, por lo que la horchata sin azúcar es altamente recomendada para la diabetes.

**Con azúcar:** La tradicional horchata valenciana. Recomendamos entre 80 y 100 gramos de azúcar bio de caña por cada litro.

### Consúmala en crudo

Esta misma chufa, puede comerse en **crudo**, remojada (mínimo de 3 horas).

### Cómo cultivar tu Chufa

De marzo a Mayo, hacer un agujerito en tierra, introducir 2 o 3 chufas y tapar de nuevo con tierra. Riego cada 15 días intensificando los meses de mucho calor. Cosecha en noviembre. Sacar las semillas de las raíces, limpiarlas bien, y dejarlas secar tres meses, volteándolas cada dos días para airearlas.

Si desea saber más sobre extraordinario mundo de la chufa y la horchata, puede visitarnos en [www.monorxata.com](http://www.monorxata.com)

