

Coquitos: Paula Méndez y una deliciosa receta para preparar en cuarentena ¡con solo 3 ingredientes!

7 abril, 2020



El aislamiento obligatorio ha despertado en algunos el amor o la curiosidad por la cocina. Porque tenemos más tiempo libre o porque estamos aburridos, preparar deliciosos platos es una excelente opción.

Paula Méndez vuelve a deleitarnos con un rico postre ideal para el desayuno, la merienda o para cualquier parte del día: “coquitos”, una receta con tres ingredientes!

¡Hola! Bienvenidos a este rincón pastelero en cuarentena. Hoy te traigo una delicia del mundo mundial!!! Y son los famosos coquitos. Si bien, para la buena pastelería hay una receta mucho más elaborada, prefiero que en esta cuarentena tengas a mano recetas de “satisfacción rápida”. Que sean fáciles, con pocos ingredientes y que, en pocos minutos, disfrutes de algo dulce para el momento que quieras.

Estos coquitos NO TIENEN GLUTEN, NO TIENEN LÁCTEOS, ¡son increíblemente ricos! Y si los combinas con dulce de leche... mmmmmmm! Vamos a la receta...

Con la cantidad que te paso te salen, más o menos, 15 coquitos, pero esta es la proporción por si querés hacer más (te lo recomiendo porque ¡desaparecen!)

Vas a necesitar:

-100 g de azúcar

-100 g de coco rallado

-1 huevo

Aquí vamos:

1. Precalentá el horno a 180°/200°, es un horno medio.
2. Batí el huevo en un bol. (Foto 1)
3. Agregale el coco y el azúcar. (Foto 2)
4. Unir bien los ingredientes con una cuchara y dejalo descansar en la heladera, más o menos, 20 minutos. Esto es para que se hidrate el coco y sea un poco más fácil darles forma. (Foto 3)
5. Para darle forma a los coquitos tenés que formar una bolita del tamaño de una nuez, más o menos, y apretarla, que estén compactas, sino se va a desarmar, y le das la forma de piquito. Una vez que están en la fuente podés acomodarlos mejor, pero con cuidado. (Foto 4)
6. Al horno! Unos 12 minutos o hasta que estén doraditos por arriba. (Foto 5)
7. Al sacarlos del horno, dejalos reposar unos minutos para que se endurezcan y no se rompan al moverlos.



Espero que los pruebes, son muy fáciles. Cualquier duda que tengas podés escribirme por Facebook: Paula Mendez Pastelería o contame qué te gustaría aprender esta cuarentena.

Una cosa más, tengan en cuenta que en estos momentos de encierro el cuerpo pide harina, grasa y azúcar para tener la sensación de satisfacción rápida y momentánea, pero traten de comer lo más saludable que puedan. Mucha verduras y frutas.

¡A cuidarse! #yomequedoencasa