



Bienmesabe

INGREDIENTES

- Una taza de leche de coco.
- 1 taza de agua de coco.
- 3 yemas de huevos.
- 6 cucharadas de azúcar blanca.
- 1 cucharada de maicena.
- 1 cucharadita de vainilla.
- Una pizca de sal.

MODO DE PREPARACIÓN

Se mezclan el azúcar, la maicena con la sal, luego se agregan las yemas ligeramente batidas. Se adiciona lentamente la leche y el agua de coco. Se cocina a fuego lento y cuando la mezcla espese, se agrega la vainilla. Se deja enfriar y se conserva bajo refrigeración.

El dulce conocido por “*bienmesabe*” se prepara en muchos países de América Latina desde tiempos coloniales, con diferentes ingredientes. Es un postre de origen árabe, tradicional en las Islas Canarias. Se elabora sobre la base de panetela, huevos, almendras y miel o azúcar. Sin embargo, en países latinoamericanos con costas caribeñas el coco resulta un ingrediente del bienmesabe, ya sea confeccionado con panetela o con maicena. En Cuba, este dulce se hacía con harina de trigo, leche de coco, huevos y saborizantes para terminar en una masa que se esparce sobre bizcochos con algún licor.

Truquitos para mantener una buena salud y mejor calidad de Vida.

- Un vaso de jugo de naranja diario aumenta al doble el hierro en el cuerpo.
- Verter media cucharadita de canela en el café mantiene bajo el colesterol y establece los niveles de azúcar en la sangre.
- El pan integral tiene casi cuatro veces más fibra, tres veces más zinc y casi dos veces el hierro que el pan blanco. Además, los que comen pan blanco aumentan medio centímetro de cintura por año. Ah!, y cómanse las cortezas; éstas animan a las enzimas a combatir el cáncer del colon.
- Mastique bien los vegetales; ello aumenta la cantidad de químicos anti cancerígenos liberados en el cuerpo; el masticar libera sinigrina y cuanto menos se cocinen los vegetales mejor efecto preventivo tienen.
- La naranja reduce el riesgo de cáncer de pulmón. Quienes las comen habitualmente tienen 30% menos posibilidad de contraer la enfermedad. Tome jugo de mandarina y cómase un pedacito de cáscara.
- Coma tan colorido como el arco iris. Si come una variedad de rojo, naranja, amarillo, verde, púrpura y blanco en frutas y vegetales, tendrá la mejor mezcla de antioxidantes, vitaminas y minerales que existe.
- Limpie regularmente su cepillo de dientes. El contacto de los gérmenes en el vasito de los cepillos puede ser fatal. Los cepillos por sí mismos pueden esparcir gripes y resfriados. Hay que limpiarlos cuatro veces a la semana, sobre todo después de enfermedades y mantenerlos separados de otros cepillos.
- 100 a 200 carcajadas equivalen a 10 minutos de trote, reducen el estrés y despiertan células naturales de defensa y muchos anticuerpos. Ríase.
- No pele con anticipación los vegetales o frutas, éstos se deben cortar y pelar justo antes de comerlos. Preparar comida fresca con poca anticipación aumenta niveles de nutrientes contra el cáncer.
- Llame por teléfono a sus padres, a familiares o a amigos, si los tiene lejos. El 90% de las personas que no mantienen cercanía afectiva con sus seres queridos desarrollan alta presión, alcoholismo o enfermedades cardíacas en edad temprana.
- Coma chocolate. El chocolate amargo es fuente de hierro, magnesio y potasio.
- Consuma toda la cebolla que pueda, es magnífica para las articulaciones y la circulación; ella limpia la sangre, por lo tanto, mejora la actividad cardíaca.
- Las frutas contienen grandes aportes a la dieta diaria pero deben comerse con el estómago vacío para que no se fermenten. Hay que comerlas antes del desayuno.
- Frijoles, lentejas, garbanzos no deben faltar en el consumo semanal. Pueden usarse en sopas, como guarnición, en guisados, o en puré.
- Una porción de tomate por día baja un 30% el riesgo de enfermedades coronarias. Puede ponerle salsa de tomate a las tostadas.