

5 productos con Gofio Canario

El Gofio es de los alimentos más preciados en las Islas Canarias debido a que es una excelente fuente de energías con un rico aporte nutricional. Además, ha jugado un papel importante en la historia del archipiélago, dónde los aborígenes ya utilizaban el Gofio como alimento principal y más tarde sirvió como sustento durante las épocas de guerra.

Comúnmente el Gofio se consume con leche en el desayuno, como acompañamiento de platos, o en la elaboración de platos típicos como el Escaldón. Hoy os traemos 5 alimentos que puedes comprar que contienen este ingrediente tan típico.

Barritas energéticas a base de gofio

1



Aprovechan el alto contenido de hidratos de carbono del gofio para convertir este alimento en una comida perfecta para deportistas.

Nutrición inteligente Satisfient



Se trata de un nuevo concepto de alimentación con origen en Silicon Valley. Cada batido incluye todas las necesidades recomendadas para una alimentación completa y equilibrada. Una forma rápida y sana de comer cuando no tienes tiempo. Estos súper batidos incluyen Gofio como uno de sus ingredientes principales.

Mojo Rojo con Gofio de Millo

3



Existen distintas formas de preparar un mojo rojo, una de ellas es utilizando gofio como espesante. De la misma marca GofioPlus podemos encontrar diversos productos elaborados con gofio como barritas energéticas o geles.

Mousse de gofio con cacao

4



Preparado para elaborar un rico y cremoso postre que conserva el alto contenido nutricional del Gofio. Se mezcla con leche para conseguir una deliciosa mousse de chocolate.

Queso Montesdeoca semicurado untado en gofio

5



El queso Montesdeoca semicurado untado en gofio se caracteriza por tener un ligero gusto a gofio que le confiere unos matices singulares. Este queso fue galardonado con el premio al mejor queso de Tenerife en la feria de Pinolere.

Como habéis podido leer, el gofio canario está presente en muchos más alimentos y productos de los que seguro imaginabais, esperamos que este artículo os haya servido para saber más sobre este fantástico alimento.

¿Sabías que existían estos productos hechos a base de gofio? ¿Conoces otros productos similares o alguna receta interesante que utilice gofio? Háznoslo saber.