

Jardín de dudas número 2: ALGOFIO 100PLUS



Estimado cocinero:

Tal y como acordamos, te hago llegar una de las recetas con gofio en las que estoy trabajando para servir como snack o complemento de la tabla de quesos del [Mesón El Drago](#). Espero que te sirva de inspiración y, por favor, comparte conmigo tus avances.

La receta está estructurada en tres partes principales que debes respetar, sobre todo si tu elaboración la vas a cocinar para gentes de fuera de las islas. Ellos no están acostumbrados al alimento que nos identifica como canarios y muchas veces les resulta astringente y pesado en el paladar.



Es
ta
s
pa
rt
es
so
n:
1
pa
rt
e
de
gr
as

as
(l
a
su
ma
de
to
da
s
la
s
gr
as
as
qu
e
ap
ar
ec
en
de
ta
ll
ad
as
) ,
má
s
l
pa
rt
e
de
go
fi
o
(l
a
su
ma
de

to
do
s
lo
s
go
fi
os
)
y
la
úl
ti
ma
pa
rt
e,
qu
e
co
rr
es
po
nd
e
co
n
lo
s
de
má
s
in
gr
ed
ie
nt
es
.
Ve
rá

s
qu
e
la
li
st
a
es
ta
n
la
rg
a
co
mo
ne
ce
sa
ri
a,
yo
us
o
[al](#)
[im](#)
[en](#)
[to](#)
[s](#)
de
su
pl
em
en
ta
ci
ón
de
la
ma
rc
a

Li
fe
Pl
us

ya
qu
e
re
ún
en
gr
an
pa
rt
e
de
lo
s
in
gr
ed
ie
nt
es
pa
ra
ob
te
ne
r
un
su
pe
ra
li
me
nt
o.
De
en
tr

e
to
do
s
el
lo
s,
de
st
ac
an
lo
s
qu
e
ap
or
ta
n
ac
id
ez
. Te
re
co
mi
en
do
qu
e
se
as
ge
ne
ro
so
y
ca
li
br

es
al
má
xi
mo
la
re
la
ci
ón
du
lc
e-
ác
id
o-
sa
la
do
si
tu
in
te
nc
ió
n
es
co
ci
na
r
un
a
ve
z
y
co
ns
er
va
r

Tabla de ingredientes de la receta Algofio 100Plus

Bloque	Ingredientes
Base líquida	Agua mineral sin gas
Gofios	Gofio de millo, gofio de siete cereales, gofio de trigo, gofio de centeno
Grasas y untuosidad	Mantequilla con sal, almendra, nuez, coco, cáñamo, lino
Endulzantes	Estevia, miel de flores, miel de palma, azúcar moreno, glucosa
Cítricos y acidez principal	Mandarina, naranja, limón, naranja, pomelo
Frutas	Ciruela, arándanos rojos, arándanos negros, arándano azul, arándanos rojos, cereza, frambuesa, noni (fruta), grosella, guayaba, higo tuno, lúcumo, melocotón, melón, mora, mango, papaya, plátano, piña, pitaya, plátano, tomate, uva

Bloque	Ingredientes
Verduras, hojas y brotes	Albahaca, alfalfa, arveja, batata, berro, brócoli, calabacín, calabaza, cardo, aloe vera, coliflor, espárragos, espinacas, guisantes, haba, hinojo, hoja de nogal, hoja de olivo, judías verdes, kale, maíz, perejil, pepino, raíz de remolacha, remolacha, rúcula
Semillas, cereales y complementos vegetales	Chía, amaranto, trigo, soja, polen, psyllium
Espicias y aromáticos	Anís estrellado, clavo de olor, anís, canela, chiles variados, cúrcuma, jengibre, nuez moscada, pimienta negra, pimienta rosa, pimienta Sichuan, sal, té verde
Hongos y setas	Maitake, melena de león, shiitake
Superalimentos, extractos y funcionales	Clorella, acay, ashwagandha, baobab, bayas, bromelina, carbón activado, equinácea, espirulina, ginseng, Lactobacillus acidophilus, papaína, sauco, chilandra, escutelaria baicalensis
Advertencia	Puede contener trazas de frutos secos, lácteos e incluso apio