Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Bolitas de piña y coco sin azúcar

Unas bolitas sanas y divertidas para esta Navidad, las preparamos con los niños y las tomamos toda la familia. Un postre navideño dulce y saludable. En lugar de azúcar llevan trocitos de dátiles y en lugar de almendras arroz y piña. Nos aporta hidratos de carbono lentos y fibra.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (10-12 bolitas)

- 25 g de arroz Basmati
- 200 ml de leche
- 2 dátiles Medjoul
- 2 rodajas de piña natural muy dulce.
- Coco rallado

¿Cómo lo preparo?

En una cazuelita poner la leche, el arroz y los dátiles muy muy picaditos y poner a cocer a fuego medio unos 35 minutos hasta que se consuma todo el líquido. Dejar tapado hasta que se enfríe. Así el arroz se quede blandito y pegajoso. Hay que remover de vez en cuando para que no se pegue.

Picar la piña muy bien, mejor en una picadora, y ponerla a escurrir un poco, para que suelte algo de jugo. Cuando esté frío el arroz añadirle la piña y mezclar bien cuidado para que se integre todo.

Hacer bolitas con la mezcla apretando bien. Si se nos pegan las manos podemos humedecerlas. Las vamos reservando sobre papel vegetal. Cuando terminemos las rebozamos con el coco rallado.

Se recomienda reservarlas en el frigorífico hasta la hora de comerlas para que mantengan la consistencia adecuada.

- *Niños a partir de 6-8 meses*.

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)

Mi plato saludable