

'Otai (Bebida polinesia de sandía)

Preparación: 10 min
Rinde de 8 a 10
tazas



Ingredientes

- 5-6 tazas de sandía sin semillas, trozos refrigerados
- 1 lata de piña triturada en jugo al 100%
- 1 lata (13.5 onzas) de leche de coco entera
- 1 taza de agua fría o agua de coco
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1-2 cucharaditas de azúcar (al gusto) *opcional*

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Añada todos los ingredientes a la licuadora. Licúe hasta que estén bien mezclados, pero todavía ligeramente grumosos.
2. Sirva frío con hielo.

El **'Otai** (pronunciado OH - tie) procede de la Polinesia. Es una delicia para el verano. Cuando se prepara correctamente, se bebe la mitad superior del 'otai y se come la mitad inferior con una cuchara.



Public Health



NC SNAP-ED

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org