DELICIAS DE FRESA

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Postre
Tipo de cocina: Para diabéticos
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Un postre saludable

Ingredientes para 4 personas :

- 150 de fresas congeladas o frescas
- 2 yemas de huevo
- 15 gr de gelatina neutra
- 250 ml de leche desnatada
- 15 gr de harina de maíz
- 150 de nata liquida light
- Edulcorante al gusto

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: Echamos las fresas en el vaso de la batidora y trituramos. Disolvemos la gelatina en un poco de agua y reservamos. Deshacemos la harina en 4 cucharadas de leche y le añadimos después las yemas, removemos bien para que se mezclen todos los ingredientes. Ponemos en un cazo al fuego el resto de la leche y el edulcorante, cuando empiece a hervir añadimos la mezcla anterior sin dejar de remover. Cuando vuelva a hervir añadimos la gelatina escurrida. Cuando se enfrié añadimos la fresas trituradas y la nata batida con otro poco de edulcorante, removemos bien y echamos en copas. Al frigorífico 4 horas.