

Moldecitos frutillas

Tipo de plato: Masas y Postres · Procedencia: Mesacamilla · Raciones / personas: 8
Personas · Autor: Marala

INGREDIENTES

0

2 cucharada/s Edulcorante — líquido

400 gr Fruta

3 sobre/s Gelatina en polvo — sin sabor

3 Huevos

1 Naranjas — jugo y ralladura

300 gr Queso blanco — dietético

1 bote/s Yogur — frutillas dietético

ELABORACIÓN

Mezclar el queso blanco con el yogur, las yemas de huevo, el edulcorante. Licuar los 250 g de frutillas y mezclar con el jugo de la naranja, la ralladura y la gelatina en polvo, llevar al fuego revolviendo hasta que hierva. Dejar enfriar y mezclar con la preparación anterior. Finalmente incorporar las claras batidas a nieve con movimientos envolventes. Colocar en 8 moldecitos previamente humedecidos y llevar a la heladera hasta que se endurezcan. Desmoldar y servir con la frutilla restante fileteada. Secretitos bajas calorías

Para realizar postres de bajas calorías es imprescindible utilizar lácteos descremados (quesos blancos, yogures saborizados, naturales o frutados) y leche fluida o en polvo. Para reemplazar la crema de leche que se utiliza en postres comunes, la mezcla resultante de batir el queso blanco diet con el yogur es ideal. Para reemplazar la crema chantillí común batir queso blanco con edulcorante, esencia de vainilla y un chorrito de soda o bien incorporarle algunas claras batidas a punto nieve con mucho cuidado. Los edulcorantes serán los líquidos o en polvo para cocinar, teniendo la precaución que no sean a base de aspartamo, ya que no resiste el calor. En cambio, para postres que no necesitan calor, el aspartamo es ideal, pues da un sabor dulce muy natural a la preparación. Para dar consistencia a los mousses y budines, el agregado de gelatina sin sabor o su variante con sabor dietética es ideal. Para aumentar el volumen, las claras a nieve. Se pueden utilizar

frutas frescas o en almíbar diet, así como también mermeladas y jaleas bajas en calorías para cubrir los postres o simplemente colorearlos. A veces es necesario el agregado de alguna cucharada de maicena o harina blanca, pues ayuda a unir la preparación y evita que se pierda líquido. Los cacaos, postres y flanes dietéticos que se compran en cajita para preparar son útiles para cubrir tartas y mezclar con frutas, pues son muy ricos y muy fáciles de hacer.

MAVILLUM