



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	201 Kcal
Proteínas:	4.7 g
Grasa Total:	6.8 g
Colesterol:	15.0 mg
H. de Carbono:	30.7 g
Fibra Dietética:	3 g
Sodio:	123 mg

BUDÍN ESPUMADO DE MANZANA Y DURAZNO

Ingredientes

- 1 Paquete de galletas FITNESS® manzana McKAY®
- ½ Taza de mermelada de duraznos light
- 3 Manzanas peladas y rebanadas finas
- 7 Hojas de colapez o 3 cucharaditas de gelatina en polvo sin sabor
- 2 Tazas de jugo de duraznos light (400 ml)
- 20 Gotas de endulzante o a gusto
- 1 Tarro de leche evaporada IDEAL® NESTLÉ® (refrigerado del día anterior)

Preparación

1.- Muele las galletas FITNESS® manzana McKAY® con la ayuda de una procesadora 1-2-3, luego agrega la mermelada de duraznos light y revuelve hasta conseguir una preparación más compacta, extiende la mezcla en la base de un molde tipo budinera, sobre esto acomoda las rebanadas de manzana y reserva.

2.- Aparte hidrata las hojas de colapez en abundante agua fría dejándolas una a una en el bowl con agua para que no se peguen, reposa durante 3 a 5 minutos hasta ablandarlas completamente. Mientras calienta a fuego medio el jugo de duraznos y cuando esté un poco más que tibio, retira del fuego y agrega el endulzante a gusto. Luego toma las hojas de colapez y escurre toda su agua, agrégalas al jugo de durazno caliente y remueve hasta disolverlas completamente. Entibia y reserva.

3.- En un bowl bate la leche evaporada IDEAL® NESTLÉ® hasta quedar espumosa, luego agrega poco a poco el jugo con la gelatina tibio (a casi frío) batiendo constantemente, vierte esta preparación sobre la fuente con las manzanas y las galletas molidas, lleva a refrigeración durante 2 horas hasta que tome mayor textura. Una vez lista, retira del refrigerador y sirve cuando gustes.