



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 189 Kcal |
| Proteínas: | 5.6 g |
| Grasa Total: | 7.0 g |
| Colesterol: | 21.6 mg |
| H. de Carbono: | 24.0 g |
| Fibra Dietética: | 0 g |
| Sodio: | 99 mg |

CREMA SUAVE DE MORA

Ingredientes

- 2 Tazas de leche SVELTY®
- 3 Cucharadas semi-rasas de maicena
- 6 Gotas de endulzante líquido
- 1 Paquete de mermelada de mora Light
- 7 Hojas de colapez
- 4 Claras de huevo batidas a nieve
- 1 Tarro de crema SVELTY® grande (236 g)

Preparación

1.- Vierte las dos tazas de leche SVELTY® a una cacerola y lleva a fuego medio hasta que alcance el primer hervor. Una vez que hierva agrega la maicena disuelta en un poco de agua fría y revuelve constantemente hasta que hierva nuevamente, cocina a fuego medio durante solamente 15 segundos hasta que la preparación espese.

2.- Retira del fuego e integra el endulzante líquido con la mermelada de mora light, revuelve y vierte la mezcla a un bowl y reserva. Aparte hidrata las hojas de colapez en abundante agua fría, agregándolas una a una para que no se peguen. Reposa durante unos minutos hasta ablandarlas y luego retíralas del agua y escurre.

3.- Agrega el colapez a la crema tibia y revuelve hasta disolverlo completamente, luego integra la crema SVELTY® y unifica nuevamente. Finalmente agrega las claras de huevo batidas a nieve con movimientos envolventes hasta homogenizar. Vierte la preparación en copas o pocillos individuales y refrigera durante 1 hora hasta que tome mayor textura y esté completamente fría.