



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	276 Kcal
Proteínas:	7.0 g
Grasa Total:	6.1 g
Colesterol:	78.0 mg
H. de Carbono:	48.8 g
Fibra Dietética:	2,4 g
Sodio:	97 mg

POSTRE SUREÑO DE MANZANAS

Ingredientes

- 4 Manzanas grandes peladas y picadas
- ½ Taza de azúcar granulada
- ¼ Taza de agua
- 2½ Tazas de leche líquida
- 1 Pizca de canela en polvo
- 3 Cucharadas semi colmadas de maicena
- 1 Cucharadita de esencia de vainilla
- 2 Huevos (separados yemas de claras)
- ¼ Taza de azúca granulada

Preparación

1.- Cocina las manzanas en una cacerola con la 1/2 taza de azúcar granulada indicada y 1/4 de taza de agua; tapada durante 20 minutos aproximados hasta que queden bien blandas. Una vez listas, retíralas de la cacerola y muélelas hasta obtener un puré de textura semi-espesa. Distribuye la molienda en 6 pocillos individuales y reserva.

2.- Aparte en una cacerola junta dos tazas de leche líquida con la canela en polvo y lleva a fuego medio. Mientras junta el resto de la leche correspondiente a la media taza con la maicena y las dos yemas de huevo separadas, revuelve hasta disolver completamente. Una vez que la leche hierva agrega de inmediato la mezcla de maicena y revuelve constantemente hasta hervir nuevamente la preparación, cocina durante 10 segundos hasta conseguir una crema espesa, agrega la esencia de vainilla y revuelve nuevamente hasta integrar bien.

3.- Vierte cuidadosamente esta preparación sobre los pocillos con el puré de manzanas y enfría. Al momento de servir, prepara un merengue batiendo las claras de huevo a nieve, agrega la azúcar granulada poco a poco batiendo constantemente hasta conseguir un merengue de textura firme. Cubre la superficie de cada pocillo con el merengue recién preparado y sirve de inmediato.

Consejo

Puedes dorar el merengue con la ayuda de un soplete o colocando los moldes en la parte superior del horno a toda



potencia hasta conseguir un gratinado perfecto.

