



SEMOLA CON LECHE Y BERRIES SIN LACTOSA

Ingredientes

- 1 Taza de azúcar
- ½ Taza de agua fría
- ½ Taza de agua hirviendo
- 1 Litro de leche líquida sin lactosa
- ¾ Taza de azúcar
- 1 Ramita de canela
- 1 Cascarita de limón
- 2 Cucharadas soperas de esencia de vainilla
- ¾ Taza de sémola (100 g)
- 1 Taza de berries (frambuesas y arándanos)

Preparación

1.- Junta el azúcar con el agua fría en una sartén y prepara un caramelo rubio claro, removiendo la sartén de vez en cuando desde el mango (no introduciendo cucharas). Una vez listo, retira del fuego y agrega el agua hirviendo de una vez, vuelve al fuego para que se vuelva homogenizar y conseguir una textura óptima. Vierte esta preparación en la base de un molde rectangular y reserva.

2.- Aparte, junta en una cacerola la leche líquida sin lactosa con la azúcar, añade la canela y la cascarita de limón. Lleva a fuego medio para que tome temperatura. Una vez que hierba, agrega la sémola poco a poco en forma de lluvia removiendo constantemente.

3.- Cocina a fuego medio durante 3 a 5 minutos aproximados, sin dejar de remover (especialmente el fondo y paredes de la cacerola) hasta espesar la textura y cocer completamente la sémola. De inmediato vierte la mitad de la mezcla caliente sobre la fuente con caramelo, en el centro esparce los berries y cubre con la otra mitad de sémola preparada. Espera a que se enfríe para llevar a refrigeración durante 1 hora. Una vez cuajada y fría sirve cuando gustes.



Dificultad:
Baja



Porciones:
9



Tiempo:
25 minutos

Información Nutricional

Energía:	244 Kcal
Proteínas:	5.3 g
Grasa Total:	1.7 g
Colesterol:	6.7 mg
H. de Carbono:	51.4 g
Fibra Dietética:	1,4 g
Sodio:	67 mg