

CREMA AMOLDADA DE YOGHURT



Ingredientes

- 1 Taza de azúcar granulada
- ½ Taza de agua
- 4 Claras de huevo
- 4 Cucharaditas de gelatina en polvo sin sabor
- 1 Cucharada de esencia de vainilla
- ½ Cucharadita de ralladura de limón o naranja
- 3 Yoghurt batido vainilla NESTLÉ®
- Rebanaditas y ralladura de limón para decorar

Preparación

1.- En una sartén o cacerola pequeña junta el azúcar con la media taza de agua y lleva a fuego medio para preparar un almíbar de pelo, esto es que al transcurrir alrededor de 6 a 8 minutos debes introducir una cuchara y retírala, debe quedar una delgada hebra de pelo colgando.

2.- Mientras bate enérgicamente las claras de huevo a nieve, luego agrega poco a poco y desde un costado el almíbar de pelo batiendo constantemente hasta conseguir una preparación espumada con textura firme. Deja a un lado para que aparte hidrates la gelatina en ½ taza de agua tibia, luego disuélvela en baño maría o microonda suave hasta quedar completamente líquida, agrega un yoghurt batido vainilla NESTLÉ® y revuelve hasta homogenizar.

3.- Rápidamente agrega esta preparación al merengue tibio, añade los otros dos yoghurt y bate hasta homogenizar todos los ingredientes, finalmente añade la esencia de vainilla con la ralladura e integra bien. Vierte la preparación en copas o pocillos individuales y lleva a refrigeración durante 1 hora hasta que tome mayor textura. Una vez listos, decóralos con fruta y sírvelos de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	152 Kcal
Proteínas:	3.8 g
Grasa Total:	0.9 g
Colesterol:	122, mg
H. de Carbono:	31.8 g
Fibra Dietética:	69 g
Sodio:	0 mg