



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	161 Kcal
Proteínas:	5.5 g
Grasa Total:	3.5 g
Colesterol:	96,2 mg
H. de Carbono:	26.5 g
Fibra Dietética:	0,1 g
Sodio:	91 mg

CREMA DE DAMASCOS

Ingredientes

- 2 Tazas de leche entera
- 2 Cucharadas semi colmadas de sucralosa
- 2 Cucharadas rasas de maicena
- 3 Láminas de colapez "gelatina sin sabor"
- 4 Yoghurt batido sabor damasco NESTLÉ®
- ½ Paquete de mermelada light de damascos 100g

Preparación

1.- Junta en una olla pequeña 1 ½ taza de leche junto con la sucralosa, lleva a fuego medio hasta que tome mayor temperatura. Mientras disuelve la maicena en la media taza de leche restante y una vez que la leche hierva, agrega esta mezcla y cocina revolviendo constantemente hasta que espese. Retira del fuego y cubre con papel film y deja entibiar.

2.- Mientras, disuelve la gelatina en un bowl con abundante agua fría, sumergiendo las láminas una a una. Reposa durante 3 minutos y luego escurre y estruja cuidadosamente. Agrega a la crema ya tibia y remueve hasta disolver completamente.

3.- Agrega el yoghurt sabor damasco NESTLÉ® con la mitad de la mermelada de damasco y remueve hasta homogenizar. Vierte la preparación en pocillos individuales y lleva a refrigeración durante 1 hora. Al momento de servir, decora con un poco de mermelada de damascos y alguna fruta de la estación si deseas.