

SÉMOLA DE MANGO Y FRUTILLAS



Dificultad:
Baja



Porciones:
12



Tiempo:
25 minutos

Información Nutricional

Energía:	139 Kcal
Proteínas:	3.2 g
Grasa Total:	6.1 g
Colesterol:	19 mg
H. de Carbono:	17.5 g
Fibra Dietética:	1,1 g
Sodio:	37 mg

Ingredientes

- ½ Litro de leche líquida
- 1 Caja de crema larga vida Nestlé® 200 ml
- 1 Taza de agua fría
- Endulzante en gotas a gusto (17 gotas aprox)
- 200 gr de puré de mango
- 120 g de sémola
- 250 g de frutillas frescas

Preparación

1.- Junta en una olla la leche líquida con la crema larga vida NESTLÉ® y el agua fría, agrega el endulzante en gotas y la pulpa de mango. Lleva a fuego medio removiendo constantemente con un batidor de varillas hasta homogenizar todos los ingredientes.

2.- Una vez que alcance el primer hervor, añade en forma de lluvia “poco a poco” la sémola removiendo constantemente hasta integrar bien, cocina hasta que hierva nuevamente durante solo unos segundos. Una vez lista vierte sobre una budinera o fuente extendida o bien, moldes individuales.

3.- Lleva a refrigeración durante 2 horas para que tome mayor textura, una vez lista, porciona y sirve bien frío decorado con frutillas en la superficie de la sémola.

Nota

Puedes previamente caramelizar el molde con caramelo siguiendo las siguientes instrucciones.

Caramelo

- 1 ½ Tazas de azúcar
- ½ Taza de agua fría
- 3 Cucharadas de agua caliente

Prepara un caramelo juntando en una cacerola o sartén el azúcar con la media taza de agua fría, lleva a fuego medio hasta conseguir un caramelo rubio claro, retira del fuego y agrega las tres cucharadas de agua hirviendo (de una vez, no de a poco) En el caso que se cristalice vuelve al fuego para conseguir un buen resultado. Vierte el caramelo en una fuente extendida apta para horno o bien en moldes individuales, una vez listo reserva.

